ВЕСТНИК ЗОЖ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
№ 5 (209), 2002 г.

Письмо в номер

ПОСЛУШАЙ, КАК ПОЕТ ВОДА

И зимой, в лютый мороз, и сейчас, когда уже в воздухе весна, и в осеннюю непогоду то с детскими санками, то с рюкзаком на плечах прихожу я к роднику. Не только набрать чистейшей воды, но послушать тишину, «поговорить» с природой.

Русская поговорка гласит: свято место пусто не бывает. Люди едут и идут. Наберут с собой, умоют лицо, а кто и окатится ледяной водичкой.

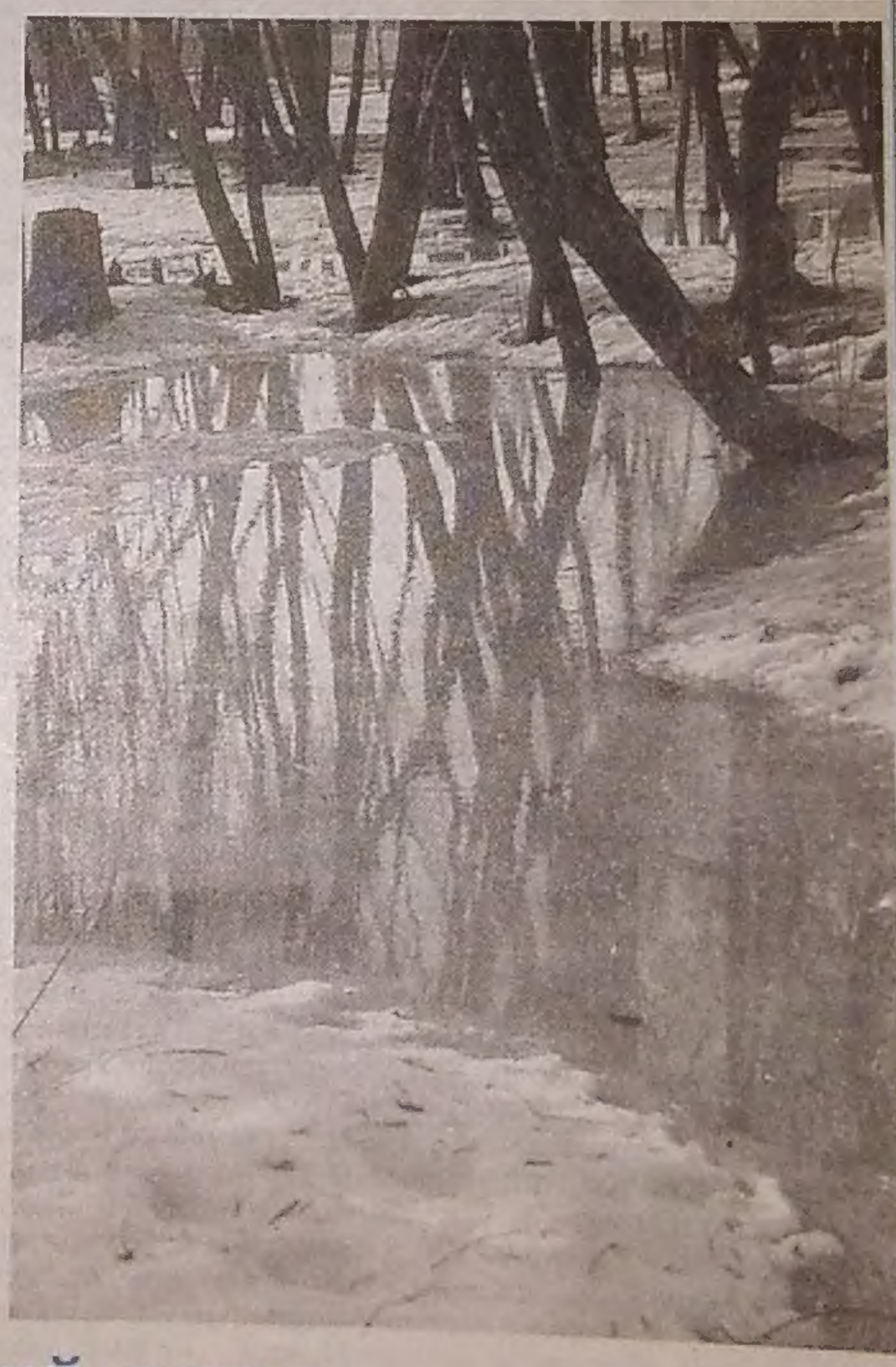
С благоговением, тихо подхожу к источнику, убеждаюсь, что никого больше нет, и блаженно вздыхаю. Вода безостановочно поет свои песни. Скоро на проталинке вокруг родника распустятся первые подснежники, цветы мать-и-мачехи. И я снова вспоминаю строки Ф.Тютчева:

Здесь мало услышать,
Здесь вслушаться надо,
Чтоб звуки созвучья
Нахлынули дружно.

Здесь надо увидеть,
Здесь надо всмотреться,
Чтоб ясной любовью
Наполнилось сердце.

Юрий Маланин.

Адрес: 403441, Волгоградская обл., г.Серафимович, ул.Нагорная, д. 16.



Мартовский лучик

С неба мартовское солнце
Гонит стаи зимних туч.
Вот зайчонком у колодца
На ведерко прыгнул луч,
А потом с ведерка в воду:
Ух! Холодная вода!
Иль тебя не грели сроду?
Не прогреть тебя до дна!
Полечу я лучше к лесу,
Коль со мной не дружишь ты.
Поищу такое место,
Где земля родит цветы.
Обогрею их, малюток,
Помогу земле теплом.
Обогрею стаю уток
На болоте — за селом...
Вижу, мальчик на поляне —
Прибежал сюда чуть свет.
Он подарит в праздник
маме
Мной расцвеченный букет!

Адрес: Пашковской Раисе Матвеевне. Респ. Адыгея, Краснодарский край, ст. Севастопольская, Майкопский р-н.

ДЕ-ТЕК-ТИВ!!!

Это я вам честно говорю. Надежнее будет. У нас тут приключилась история, с одной стороны, весьма забавная, а с другой стороны, достаточно печальная. Мы недавно получили письмо от некоего господина Хохлова В.Н.— директора ООО «Катек», что находится в Обнинске. Занимается это ООО тем, что проводит так называемую альтернативную подписку. С одной стороны, это вроде бы хорошо. Возникает хоть какая-то конкуренция ненасытному монстру — различным организациям связи, занятым вопросами подписки. Беда здесь, пожалуй, только в том, что конкуренты монополистам более всего заботятся о собственном процветании, нежели о процветании пользуемых изданий — этих беззащитных и бессловесных коровок, которых можно доить и доить.

Все просто: связисты — в конце концов, отнюдь не все они обуяны алчностью – перечисляют изданиям деньги вперед и сразу. А вышеупомянутые конкуренты расплачиваются с теми же самыми изданиями практически, когда хотят.

Поэтому мы обращаемся ко всем нашим подписчикам и к тем, кто читает газету, покупая ее в киосках. Судя по вашим письмам, мы далеко не бесполезное для ваших тел и душ издание. Хоть как-то помогаем вам выживать в наше нелегкое время. Да, да, конечно, и вы, в свою очередь, тоже в нелегкое время помогаете выживать нам. При условии, если вы подписываетесь на почте. Если же вы несете деньги в альтернативную подписку, то вы, как правило,— нет-нет, оно не без исключений – в большей степени помогаете чужому дяде. Поэтому еще раз повторяю и прошу: подписывайтесь пока на вестник «ЗОЖ» через организации связи.

Ах, да. А при чем здесь ООО «Катек»? Да при том, что передо мной лежит что-то вроде листовки, в которой господин Хохлов В.Н. сообщает, что «Катек» в какой-то момент прогорел. Дескать, полученная от клиентов сумма на подписку в размере 20 тысяч долларов была передана одному из учредителей ООО — некоему Обрядину Е.В. « для получения дополнительной прибыли предприятию». А тот, между прочим, взял да и, не говоря худого слова, смылся. Будто бы ищут, но найти не могут. Произошло это аж в октябре 1994 года.

«В настоящее время, — сообщает Хохлов, — положение таково. Предприятие не имеет средств для поставки клиентам заказанных изданий на текущий месяц и следующее полугодие. Я как физическое лицо не имею никакой собственности, от продажи которой можно было бы получить какие-то средства».

То есть «труба» полная. Я не детектив и не собираюсь разбираться в нюансах этого несимпатичного дела. Хотя мне совершенно неясно, как можно было передать в чьи-то руки деньги подписчиков. Беда в другом: 205 поклонников вестника, которые подписались через «Катек» — фирма, кстати, не имеет с нами никаких договорных отношений – остались без газеты. Причем эти 205, по сообщению Хохлова, – половина всех, подписавшихся на наше издание в Обнинске.

Кстати, по поводу договорных отношений. Тут есть еще одна милая деталь. Мы продаем газету торговцам в розницу несколько дешевле, нежели она стоит в каталоге. Скажем, стоит 2 рубля 50 копеек, а мы отдавали в розницу за 1 рубль 80. Мы сознательно шли на эти потери, дабы те, кому трудно выложить деньги сразу, тоже могли бы приобщиться к «ЗОЖ». Господин Хохлов поступал просто: покупал газету в розницу, оптом, по более низкой цене, нежели каталожная, и отдавал ее своим подписчикам. Эдакое, между прочим, абсолютно честное мелкое... не знаю даже как назвать. Теперь Хохлов просит нас безвозмездно выдавать издание пострадавшим. Признаюсь: мы готовы. Честь нам дороже денег. Но почему-то при этом с подобной просьбой к нам не обращаются предприятия связи Обнинска.

Вот я и еще раз говорю: при всем уважении к альтернативной подписке, если у вас есть возможность, подписывайтесь через почту. Для вас безопаснее, а для нас выгоднее.

Анатолий КОРШУНОВ.

«Нет, какой вы все, ребята, удивительный народ», — восхищался Александр Твардовский своими героями. Редакция «ЗОЖ» тоже восхищается своими читателями, которые живут на всех параллелях и меридианах России, в больших городах и далеких глубинках.

ЖИВЕМ МЫ ВСЕ НОРМАЛЬНО

А.И. Сорокина из села Вишневки Приморского края прислала два фотопортрета своих земляков — 90-летнего Андрея Степановича Кампонеца, фронтовика, более 20 лет возглавлявшего колхоз «Червонная заря», и 90-летней труженицы этого колхоза Ефросиньи Рожновой, сопроводив снимки стихами:

Пишем мы вам
издалека —
Прямо с Дальнего
Востока.
Здесь богатая
природа.
Мы — ее
ценители —
Живем в этой
обители,
Вот наши
долгожители...
Природа наша
уникальна —
И живем мы все
нормально.

Адрес: Сорокиной А. И., 692217, Приморский край, Спасский район, село Вишневка, улица Колхозная, д. 56.

МАМА И КОЗА МАША

Посылаю вам на конкурс фотографию своей мамы. Ей здесь 93 года. Она всю жизнь провела в движении. В последние двадцать лет держала коз и старалась все время быть на свежем воздухе. Ест всегда умеренно, никогда не переедает. За свою жизнь даже «сто грамм» алкоголя не выпила и сто граммов колбасы не съела.

На снимке: мама со своей любимицей — козой Машей. Мама даже во сне с ней разговаривает. Так хочется выиграть конкурс.

Адрес: Мухаметовой Нелли Григорьевне, 666371, Иркутская область, Заларинский район, поселок Владимировка, дом 7.

Недавно по Центральному телевидению показали старый-престарый фильм «Сказание о Земле Сибирской». В одной из главных ролей снялась никому не известная в ту пору студентка театрального училища Вера Васильева. Она сыграла Настеньку, розовощекую, с ямочками на щеках, недавно вернувшуюся с фронта. И бывает же так: после премьеры фильма Вера проснулась знаменитой. Она была сразу же приглашена в театр Сатиры, на сцену которого ныне народная артистка России выходит уже 53 года. В 2000 году ей исполнилось 75. Поверить в это невозможно. Когда мы встретились с Верой Кузьминичной после спектакля «Андрюша» в ее гримерной, передо мной сидела стройная, подтянутая женщина с такими же ямочками на щеках, озорной улыбкой и удивительно живыми глазами. Она играет в театре, снимается в кино — только-только вышел многосерийный телевизионный фильм «Следствие ведут знатоки. Десять лет спустя», где актриса снялась в роли мамы постаревшего полковника Знаменского.

Вера ВАСИЛЬЕВА:

Я научилась просто мудро жить

— Вера Кузьминична, вы остановили время. Как удается держаться в такой отличной форме, быть востребованной — в театре, в кино? Откройте секрет.

— Да нет никакого секрета. В молодости я, действительно, была кругленькой, пышечкой такой. Переживала очень по этому поводу. Хотя талия просматривалась всегда. Не такая, как у моделей, но все же. Когда меня пригласили в театр и сразу дали главную роль в спектакле «Лев Гурыч Синичкин», моя Лизонька — юная, наивная, чистая девушка, которой по ходу спектакля надо много двигаться, танцевать и петь. После первых же репетиций я почувствовала, что мне это тяжеловато, мешают лишние килограммы. Зная свою предрасположенность к поправке, поняла: надо что-то делать, причем не разово, а постоянно заботиться и о фигуре, и о цвете лица. То есть вести здоровый образ жизни. Чему я следую уже больше, страшно сказать, полувека.

— Тогда расскажите, пожалуйста, об этом поподробнее.

— Начну с того, что хозяйка я весьма относительная. Поэтому на столе не всегда появлялись те блюда, которые полезны. Мы вообще-то неприхотливы в еде, но навсегда исключили из рациона макароны, белый хлеб, всякие там пирожки-пирожные. Когда тебе перевалило за 70, все это только во вред идет.

— Что же у вас на столе тогда?

— В первую очередь — овощи во всех видах, каши — овсяная, пшенная, гречневая. Сердце поддерживаем курагой, грецкими орехами — в последние годы муж, Владимир Ушаков (он тоже играет в нашем театре), прибаливает, так что я стала куда внимательнее относиться к нашему рациону. Исключила все острое, жирное, сладкое. Чай — только зеленый, кофе — крайне редко и ни в коем случае растворимый, только свежемолотые зерна. Конечно же, фрукты — это по сезону. Протертая черная смородина у нас круглый год — хорошо ложечку-другую в чай положить, клюква, компоты из черноплодки — все это входит в наш рацион. У меня есть помощница по хозяйству — она готовит изумительные вегетарианские борщи, капустные и свекольные котлеты, салаты — из моркови с чесноком и апельсином, из свеклы с грецкими орехами, зеленой редьки с постным маслом. Да, чуть не забыла, мясо мы едим по праздникам — не по бедности, а по здоровью. Лучше рыбки простой — трески или ледяной — отварить да с картошечкой отведать. А если добавить квашеной капустки — объедение!

Кстати, даже для нашего любимца кота Филимона важна правильная, сбалансированная пища. Филимона мы подобрали на улице, такой был палевый пушистый комочек с голубыми глазками. Однажды мы перекормили его, Боже, как он мучился, наш котик!

— Так что же вы ему дали?

— Хотели, как лучше, как вкуснее — кусочек севрюжки горячего копчения... С тех пор — все только самое простое, необходимое.

Филимон принес столько радости в наш дом! По утрам я слышу бархатный голос моего мужа — это он с Филимоном беседует. И тот все понимает, урчит в ответ.

— Вы вот сказали о здоровом образе жизни, что вы вкладываете в это понятие?

— Когда мы были помоложе, зимой, после Нового года, отправлялись за город, катались на лыжах, любовались искрящимся снегом. Я вообще очень трепетно отношусь к природе. Дачи у нас нет, мы снимаем небольшой домик в Серебряном бору. Едем туда ранней весной, когда набухают почки, приводим домик в порядок, чтобы еще через неделю вернуться сюда. Лето проводим здесь. И для меня нет большей радости, чем погулять по лесу, посидеть на скамеечке у пруда, а когда совсем тепло станет, поплавать в нашем Бездонном озере — вода там чистая, мягкая. Стараюсь плавать два раза в день — утром и вечером. Я вообще-то море люблю, но мужу по состоянию здоровья нельзя выезжать на юг. Довольствуюсь озером и не ропщу...

— Вера Кузьминична, а всякие фитнесс-клубы, тренажерные залы?

— Господь с вами, голубушка! Я практически свое здоровье своими руками берегу. Мне очень хочется как можно дольше продержаться на плаву. И если я зимой поправляюсь, а я это чувствую по театральным костюмам, сразу же меньше ем, после шести вечера — только яблочко или кефир. Летом привожу себя в форму, да такую, что смело выхожу на сцену в открытом платье, сама чувствую: подтянута, нигде ничего не висит. И это счастье. Я научилась просто мудро жить...

Беседу вела
Светлана ПАЛЬМОВА.

Отдайте свои сердца любви

Спасибо огромное за вашу газету. Впрочем, лучше, наверное, сказать — за нашу. И не принимайте близко к сердцу то, что иногда мы высказываем. Делайте свое дело. Это нам всем необходимо. Пожалуй, это единственная газета, которая так доступна, я имею в виду ее стоимость. Но главное, «ЗОЖ» дарит общение. Это так здорово!

Газету выписываю второй год. Давала читать своим друзьям, знакомым, теперь все они подписались. Мои друзья не дадут мне солгать: свои газеты я даю читать чуть ли не под расписку (шучу, конечно). Мне кажется: пока такая газета есть у меня — я не болею. А если что и случится, она мне поможет. Я читаю, перечитываю номера, мое сердце переполняет любовь к людям. Так и хочется закричать: Л-Ю-Д-И! Я ВАС ЛЮБЛЮ!!!

Любовь! Это основа всех основ. Это как наш скелет — убери, и мы погибнем. Так и без любви жить нельзя! Берегите друг друга. Будьте терпимы друг к другу. Мы зачастую путаем жизнь с социальными проблемами, но уверяю вас, это не совсем так. Жизнь — либо она есть, либо она покидает нас. А социальные проблемы были, есть и будут. Живите и дорожите каждым мгновением, как будто бы последнее оно. Любви пусть будет ваше сердце отдано. Во всех веках любое зло всесильная любовь свергала! Так было, есть и будет!

Ну вот, заговорила рифмой. Кто-то против стихов, а мне нравится. Почему только о болячках? Давайте писать и о том, что приносит нам радость, хорошее настроение. Ведь в Библии говорится: «Что исповедуете, то и получаете». Мне 56 лет, я на пенсии вот уже четыре года. Мне очень повезло в жизни, хотя с четырех лет лишилась родителей, но с раннего детства и по сей день меня окружают хорошие люди. Да, вот еще о чем хочу сказать. В нашей газете конфликтов не должно быть. В девиз «ЗОЖ» должны входить не только рецепты, но и все, что связано со здоровым образом жизни. Спорт — это тоже здоровый образ жизни. И тем людям, которые занимаются любым видом спорта, даже если это утренняя гимнастика, можно только позавидовать. Что греха таить, ведь далеко не каждый из нас готов на такую маленькую, а на самом деле — большую победу над собой!

А стихи!.. Что ж, пусть будут стихи. Какое прекрасное пожелание написала Раиса Петровна из Комсомольска-на-Амуре. Спасибо вам большое! И верьте, что исполнится оно! Живите с верой!

Ну, вот почти и все, что мне хотелось написать. Конкретных рецептов нет, но могу посоветовать книги приобрести. Первая книга из цикла «Постарайся быть здоровым». Это Ю.Г. Золоторев «Целительные мудры», практические советы самооздоровления и самоспасения, опыт применения. И вторая книга, это японская мануальная терапия: «Шиатсу — целительные пальцы». Автор — Такуиро Намикоши.

Будьте все здоровы, дорогие мои!

Адрес: Гапон Людмиле Ивановне, 628388, Тюменская обл., Пыть-Ях, ул. Советская, д. 26, кв. 11.

Я так решила, я так хочу!

Много лет работаю в детском саду воспитательницей. Последние три года с малышами двух — трех лет. Заработок невелик, но ведь детям это неведомо, а значит, это не главное, тем более что работа в радость. Нет, я не «жизнерадостный бодрячок». Но профессию свою действительно люблю. Живу с девизом: «Неведомый мир огромный я детям открою весело, самая лучшая в мире — это моя профессия!»

И жизнь люблю безумно, «хоть знаю наперед, что рано или поздно придет и мой черед». Как бы плохо нам всем порою ни было, старики и дети в первую очередь нуждаются в понимании, участии и заботе. Стараюсь воспитывать в детях почитание старших в семье, любовь к родителям, дедушкам и бабушкам. Порой дети становятся такими нервными, взбалмошными, дерганными. А всего-то не хватает, чтобы взрослые побыли рядом, успокоили, утешили, — как говорится, сели рядком и поговорили ладком. Молодые родители в вечном замоте, спешат, телефон из рук не выпускают. Многие только войдут в дверь — и сразу начинают понукать: скорее, что так медленно собираешься. И редко-редко когда услышишь: «Солнышко ты мое, как же я скучаю по тебе...»

За газету спасибо. За то, что вы есть. За статьи, за письма читателей, за то, что помогаете тысячам людей жить. Я ваша читательница древняя, храню ваши вырезки еще с «Клуба белых ворон», уже пожелтели, но много там интересного. Газету читают и перечитывают мои родители, коллеги, соседи.

Скоро мне исполнится пятьдесят. Считаю, что это прекрасный возраст: мудрости, неординарности, молодости и великого желания БЫТЬ! Но это пришло не сразу. Бывало просто очень скверно: депрессия, болезни, бессонница, натянутые нервы, боль в спине и... безнадега в глазах. Но назло всем чертям я карабкалась: много читала, стала заниматься собой и тащила сама себя из депрессии что есть силы! Книги книгами, советы советами, лекарства лекарствами, но прежде всего я сама живу в гармонии с собой. Бог внутри меня, и я — его частица! Освободившись от суеты и страха, я поняла, что «и тот, в ком вера не убита, и равнодушный к небесам — мы все под вышнею защитой, дарующей бесстрашье нам!» Одно из моих прозрений наступило после стихов Бальмонта:

Пусть завтра будет
и зной, и холод,
Сегодня сердце отдам
лучу.
Я буду весел,
я буду молод,
Я буду дерзок.
Я так хочу!

...Чем не гимн любви к жизни? Постепенно у меня родились ответные строки:

Я стала сильной,
я стала смелой,
И слез не прячу,
и хохочу!
Живу с надеждой,
живу с улыбкой, —
Я так решила,
я так хочу!

Итак, не поддавайтесь унынию и тоске. Часто именно они подхлестывают преждевременный приход болезней.

Иногда очень даже здорово — сбегать на дискотеку для тех, кому «за 30». Поморочить голову мужчинам; как Золушка с бала, сбежать от незадачливого ухажера. И посмеяться над собой: лет-то сколько, а сердце-то как стучит, и морщинки куда деваются, и глаза азартно блестят... И еще, и еще я вернусь в этот зал...

Спасибо, что прочли мое письмо. Будем жить!

Адрес: Татьяне Волжениной, 454138, г. Челябинск-138, ул. Чайковского, 16-21.

Овес свое дело сделал

Хочу поделиться своей бедой, а теперь и радостью. Мне 56 лет, пенсионерка. В 2000 году, когда до пенсии осталось доработать 4 дня, меня сбила лошадь, запряженная в сани. Как меня привезли домой и как увезли на «Скорой», ничего не помню. Но мне повезло: в эту ночь в экстренной хирургии дежурила зав.отделением Наталья Андреевна Шварц. Это ее быстрые, умелые, профессиональные руки вернули меня к жизни. Выдержала 3 операции (были травмированы внутренние органы). Пользуясь случаем, хочу через газету поблагодарить эту милую, прекрасную женщину, поклониться ей: спасибо, Наталья Андреевна, за то, что вы есть, что вы ежедневно, ежечасно, ежеминутно спасаете наши жизни. И дай Бог вам здоровья, чтобы наша больница еще много-много лет имела такого опытного хирурга.

В июле этого же года с приступом я вновь попала в хирургическое отделение. Сделали УЗИ, оказалось: камешки в желчном пузыре. Предложили операцию. (Наталья Андреевна была в отпуске). Я, конечно, расстроилась, расплакалась — ведь прошло так мало времени после тех 3 операций. Женщины по палате начали успокаивать меня, а одна, Таня (фамилии не помню), принесла в палату газету «ЗОЖ» и прочитала рецепт, что камни в желчном пузыре можно растворить с помощью овса. С этим рецептом я и выписалась из больницы. Дома на другой же день начала пить овес, и хотя там было написано, что надо пить 40 дней, я пропила все 60. За это время, конечно, много читала «ЗОЖ» (я уже его выписывала раньше, и по моему совету подписались сестра, дочь и племянница). После 60 дней приема я сразу не смогла пройти УЗИ — живу в деревне, добраться до больницы не так-то просто.

А в конце ноября, уже 2001 года, снова с болями попала в больницу. На этот раз я уже дома настроилась на операцию. Но когда мне сделали УЗИ, то, представьте, не обнаружили ни одного камушка — все растворились. Овес сделал свое дело. Оказалось, что болят у меня спайки на легком, оно тоже было порвано во время аварии.

Вот такая история произошла у меня с камнями в желчном пузыре. Сейчас счастлива, что хоть одной операции удалось избежать.

Адрес: Галицкой Нине Васильевне, 423220, Татарстан, Бугульминский р-н, с.Н.-Александровка.

Полюбите себя, милые!

Пишу впервые: хочу поделиться с вами своими победами или бедами, которые были спутниками моей жизни. Все мы клянем свои болезни, думаем завтра начать жить по-новому. Но доехала до пенсии, а там — внуки, и опять не до себя.

И когда стало невыносимо...

А точнее: в последнее лето прошлого века я начала себя любить и решила с минимальными затратами вернуть себе здоровье. Что из этого получилось? Я решила, что нужно найти первопричину всех бед — а лидером, оказалось, был мой желудок или, вернее, его отсутствие (операция 27 лет назад).

Не буду перечислять — болячек было много, так как в организме все взаимосвязано. Я не голодала, не занималась никакими чистками, а просто начала лето с того, что села на диету: яблоки, ягоды, капуста, кабачки, тыква; хлеб исключила, лишь раза 2-3 в неделю ела рыбу, печенку, 2-3 яйца, овсяные, гречневые каши на воде без соли, салаты, овощные супы.

В августе проколола витамины группы В (B_1, B_6), пропила препараты железа. А начиная с октября, по март пила поливитамины и 1 г валерианы 1 раз в день. Начала по утрам сосать подсолнечное масло, делать массаж, гимнастику, принимать контрастный душ. Еженедельно посещаю баню с бальзамом «Соматон». Весной я вновь проколола витамины, пила железо и во всеоружии встретила весну нового века.

(2001 г.). Писать вам не стала, решила провести еще одну зимовку, а поскольку она заканчивается, — пишу.

Летом будет два года, как я начала любить себя. Даже не думала, что будет такой замечательный эффект.

Что я имею на сегодня?

Продолжаю сидеть на овощах. В эту зиму прибавила много в меню свеклы, чеснока, лука. Если хочется, покупаю сыр, творог, балую себя грецкими орехами, курагой, медом. Летом в лесах и садах было много ягод – ешь-не хочу. За это время желудок не беспокоил, анемии не стало, давление не повышалось (правда, в дни магнитных бурь просто не сплю). Куда-то исчезла моя аллергия, а остеохондроз, который меня изводил, я угощаю массажем с мухомором. Даже неудобно, но я не чувствую возраста, легкость, словно в юности, посещаю 2 клуба по интересам, пошла работать. В общем, мне так понравилось быть «молодой» и здоровой, что теперь я уже не смогу расстаться с ежедневными походами в лес километра на 4. Я так привыкла начинать день с гимнастики и душа — просто не знаю, как жила без этого раньше.

К вашей газете приобщила очень многих – читают с удовольствием, но любить себя что-то не спешат. Я понимаю, что трудно резко изменить жизнь. Но здоровье этого стоит.

Конечно, у меня еще осталось несколько «цветочков», но, думаю, одолею их.

В заключение хочется поздравить всех читателей газеты с праздником Весны и пожелать всем здоровья, здоровья и еще раз здоровья.

Е.В. — женщина без возраста.

Владимирская обл.

«ЗОЖ»: А не пора ли многим нашим зожевцам последовать примеру Е.В. и начать «любить себя» с сегодняшнего дня?

Ну, и в заключение частушки, которые прислала нам Е. В.

Уродилася капуста,
Уродилась и свекла.
И теперь на нашей кухне
Это первая еда.

Предлагаю вам, друзья,
С лесом подружиться,
Землянику и чернику
Есть и не лениться.

Я, друзья, свои болячки
Много лет копила –
В новый век без сожаления
Я их не пустила.

Я до пенсии когда-то
По-пластунски доползла.
Ну, а как здоровой стала,
На работу побежала.

Я здоровьем дорожу
И с газетой «ЗОЖ» дружу.
Молодою снова стала,
Вам спасибо говорю.

ДЕШЕВО, ПРОСТО, ПОЛЕЗНО

Я и моя супруга Римма Александровна — поклонники выпусков «ЗОЖ» еще со времен их публикации в газете «Советский спорт». Сейчас нам уже за 60 лет, и мы считаем, что «ЗОЖ» помог нам освоить бег трусцой до марафонских и 100-километровых дистанций, голодание от 1 до 7 суток, процедуры с обливанием и купанием в ледяной воде, элементы раздельного питания по Шелтону, профилактические процедуры по Малахову, палочный массаж по Котлярову и многое другое. Приобретенная при этом выносливость марафонца помогла мне подготовить и наконец-то защитить кандидатскую диссертацию.

Не остались в стороне от наших увлечений и дети. Особенно мне нравится смотреть на сына Дениса, когда он готовится принять ледяную ванну в проруби...

Как-то, перечитывая в очередной раз «Раздумья о здоровье» академика Н.М. Амосова, остановился на его рассуждении об оптимальности жизни человека, об уровне душевного комфорта, который складывается из приятных и неприятных компонентов всех чувств, о стремлении человека получить максимум приятного при минимуме неприятного. Чем бы человек ни занимался, он сознательно или бессознательно оценивает баланс между приятным и неприятным. Многое, что делается для получения некоторого полезного эффекта, связано с ограничениями и нагрузками, которые не всегда приятны.

Особо хочу отметить палочный массаж, который, по моему мнению, доставляет максимум удовольствия при отсутствии отрицательных ощущений. Правда, пришлось его усовершенствовать. Вместо палки в руки я взял молоток, который используется автолюбителями для исправления дефектов кузова автомобиля после механических повреждений. Этот недорогой компактный резиновый молоток на деревянной ручке, весящий приблизительно 0,5 кг, можно приобрести в автомагазине и всегда иметь при себе, например, в командировке.

Просматривая вечером интересную телевизионную передачу, беру этот молоток и начинаю ударами массировать мышцы, сухожилия, суставы и костную ткань, начиная с ног и кончая головой. Сила ударов зависит от ощущения. На проработку всех деталей тела уходит приблизительно полчаса.

Я начал заниматься этим методом массажа 10 лет назад, и первое время на теле в некоторых местах появлялись точечные кровоподтеки, но за последние годы я не заметил ни одного кровоподтека — наверное, организм приспособился к ударам либо произошло непроизвольное регулирование силы ударов. В процессе такого массажа и после него испытываешь ощущение полного удовольствия.

Простота и удобство этого метода делают мой массаж доступным для людей любого возраста и с любым состоянием здоровья.

Желаю успеха!

Адрес: Поликарпову Анатолию Анатольевичу, 420075, г. Казань, ул. Липатова, д. 13А, кв. 8.

НЕ ТОЛЬКО В АФРИКУ, НО И В КОСМОС

Узнала о вашей газете только весной прошлого года. Подписалась. Когда приходит очередной номер, такое ощущение, будто явился в гости кто-то близкий, хороший друг.

Сейчас мне 68 лет. А когда было 44, я тяжело заболела. Подкосил многолетний стресс. Нулевая кислотность, гастрит, холецистит, панкреатит, колит, геморрой. Кроме того, постоянные боли перед месячными, во время их и после них. При росте 164 см исхудала до 45 кг. По лицу пошли какие-то болячки, при гриппе даже не поднималась температура — в общем, полный тупик. Мне становилось все хуже. Что ни съем, все ложится камнем. Пила ацидинпепсин (желудочный сок) и плантаглюцид (вытяжку из подорожника). Лежала в больницах пять раз, ездила лечиться на курорты. Все это длилось пять лет. Затем в груди появилась опухоль. И меня послали в онкодиспансер на обследование. И тут мне первый раз повезло.

Захожу к онкологу, он меня посмотрел, я его спросила: «Сколько мне еще осталось жить? Дочке всего шесть лет, не станет меня — вряд ли кто о ней будет заботиться, такие у нас дома невеселые дела». И вот что я от него услышала: «В вашем лечении должны активно участвовать вы сами. Вы еще не перешагнули черту, после которой нет возврата, но времени у вас немного. Давайте разберемся, что с вами происходит». Этот врач назвал различные книги, которые следовало бы почитать, но прежде всего книгу Поля Брэгга «Чудо голодания». Потом он мне объяснил, что Брэгг, конечно же, жил в других условиях: климат, продукты, быт — все разное. Ищите, сказал, свою «нишу».

Я стала активно искать. За два года я сняла себя со всех учетов. С нового, 1979 года стала голодать. Каждый день надо было выпивать полтора литра дистиллированной воды. Лучше снеговой или дождевой. Каждый день делала клизму. На десятый день исчезла опухоль в груди. Первый раз голодала 13 дней. На 14-й день меня залихорадило, пошла к врачу. Он сказал, что нужно правильно выйти из голодания. Выход длится столько же дней, сколько длился голод. Начинала я с полстакана морковного сока, разбавленного дистиллированной водой.

Затем количество сока увеличивала, потом перешла на салат: тертые морковь, свекла, яблоко, чеснок. Меня иногда спрашивают: а если просто съесть морковку? Зачем сок, зачем тереть? Нет, надо придерживаться именно таких правил. Дальше уже можно включать в еду свежий творог, на ночь кефир. В конце выхода из голода — хурма, изюм, инжир. Но соль и сахар надо исключить. Пейте чай из плодов шиповника с медом.

Узнал наш сосед — он тоже доктор,— что я голодаю, пожалел, наверное, — и так во мне в чем душа держалась — примчался и говорит: «С ума сошла! Вот у нас голодали двое и померли!» А я ему: «Ведь я в больницах належалась. И там умирают люди, но, видимо, по правилам? А если кто-то помрет не по правилам, это преступление?»

...Голод — это ведь только очищение организма. Затем надо ему дать необходимое. Вот где важна диета. Надо перейти на каши (понемногу!), овощные салаты, уху, запеченную рыбу, кисломолочные продукты. Потом через месяц-другой все повторить.

Однако желудок мой не переставал болеть. Кислотность — ноль. Однажды весной я не достала

плантаглюцид и решила попробовать живой подорожник. Он только проклюнулся, и мы с дочкой собирали маленькие листочки повсюду. Мыла, выжимала сок через мясорубку. Пила по трети стакана перед едой. Примерно через месяц пришла путевка, надо заполнять курортную карту, сдавать анализы. И тут оказалось, что у меня нормальная кислотность! Но я по-прежнему была упорной. Летом не голодала, жаль пропускать свежие овощи и фрукты. А осенью все сначала. За одну зиму, помню, прокрутила на соковыжималке 8 мешков моркови. К весне сама пожелтела, как морковь. Пришлось это на время прекратить. Я стала набирать вес. Прекратились все боли, появился красивый цвет лица со здоровым румянцем. На одной ноге, на косточке, был шип. Он исчез.

Все в моей жизни изменилось. После оформления пенсии я работала еще 8 лет. Ушла только потому, что, спасая деньги в 1989 году, купили дом в деревне, занялись хозяйством. Больше ни в больницы, ни в аптеки не хожу. Каждый год голодаю 10 — 12 дней и потом месяц пью морковный сок с добавлением свекольного и растительного масла. Ем все, что хочется. Когда еще работала, меня отправляли в ЮАР в командировку. Врачи тогда сказали, что меня можно послать не только в Африку, но и в космос.

Адрес: Мамаенко Валентине Васильевне, 666023, Иркутская обл., Шелеховский р-н, п. Б. Луг, ул. Широкая, д. 59.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ШЕЙНЫЙ ХОНДРОЗ

Лет 10 тому назад у меня появились боли в шейной области, я обратился к врачам: оказалось — шейный хондроз. Предписали мне массаж, прогревания и какие-то еще мази. Сделали мне 10 сеансов прогреваний: сначала вроде бы помогло — боли уменьшились, но совсем не прошли. Я опять обратился к врачам, но они меня не обнадежили, сказали, что это, мол, возрастное... Мне тогда было 60 лет, и я подумал: «Если я уже сейчас начал стареть и испытывать страдания, то что же будет дальше?»

И решил я сам заняться лечением, причем отбросил практически все врачебные советы. Первое, что я начал делать, так это — сразу после пробуждения, прямо в постели — мостик, то есть, опираясь на голову и ноги, приподнимаю живот и грудь и делаю качки взад-вперед, влево-вправо — сначала до 12 качков, потом до 15, теперь до 23. После этого перехожу к физзарядке и, наряду с другими упражнениями, делаю движения головой (вверх-вниз — 33 раза; вправо-влево — по 12 раз; вращения вправо-влево — по 9 раз).

И хотя вышеупомянутый хондроз у меня давно прошел, я настолько привык к этим упражнениям, что выполняю их по сей день и даже получаю от этого удовольствие.

Правда, жена меня ругает, мол, таким образом я ускоряю износ наволочек, но я слушаю это и продолжаю свое дело, да еще и ей предлагаю заняться физзарядкой, но она пока отказывается.

Попробуйте и вы. Метод проверен на собственном опыте, и всем, кому я его советовал, помогло.

И вам поможет. Только не ленитесь!!!

Адрес: Виталию Ричняку, 367026, г. Махачкала, проспект И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

СНОВА ОБ ОСИНОВОМ ПОЛЕНЕ

Юрия Александровича Герасимова – жителя Санкт-Петербурга – читатели «ЗОЖ» знают по многим публикациям в вестнике. Герасимов несколько лет назад перенес инсульт, но смог восстановиться. Он рассказал о своем личном опыте и получил очень много писем от читателей. И, несмотря на то, что правая рука у него после болезни не работает, а с левой остаются трудности, он ответил читателям.

В № 17 за 2001 год Юрий Александрович написал «Про полено осиновое», которое он применяет для лечения стенокардии и для снятия головных болей. Он подкладывал полено под шею, когда лежал на спине.

Ю.Герасимов прислал дополнение к своей публикации.

«Я забыл отметить, что полено не должно иметь трещин и что желательно, чтобы на нем были сучки, тщательно срезанные и отшлифованные. Почему я лечился поленом без коры? Учитывал гигиеническую сторону вопроса...

Я получил много писем с положительными откликами на лечение осиновым поленом. Увы, не в состоянии всем ответить. Но вам посылаю одно, на мой взгляд, очень любопытное письмо от Ю.С.Стукальского из Воронежа. Он долго и безрезультатно лечил простатит»...

«ЗОЖ»: Письмо и правда любопытное. Почитайте.

«Сделал себе полено осиновое: 200 х 50 мм, положил между ног, надел трусы типа плавок с резинками на бедрах и уснул. Проснулся, чтобы пойти в туалет, в 3.30. До этой ночи просыпался через каждые 2 часа: в 12 ночи, в 2, 4 и 6. Потом не мог сразу уснуть. Вставал утром разбитый, днем ходил вялый. И это – в течение 20 лет. Урологи не помогали, курорты, где лечат грязевыми аппликациями, приносили облегчение ненадолго. И вот чудо – полено осиновое!

В течение двух месяцев просыпаюсь раз за ночь, мочеиспускание наладилось. Сплю с поленом по 8-9 часов и боюсь без него заснуть.

Заготовил и березовое полено такой же величины, но никак не осмелюсь уснуть с ним — намучился с экспериментами за 20 лет. Но по вашему совету буду менять полена.

Вы даже не представляете, что вы для меня сделали.

Я не мог вам не написать.

Адрес: Стукальскому Юрию Сигизмундовичу, 394053, г.Воронеж, ул.Лизюкова, д. 59, кв.20».

Адрес: Ю.А. Герасимову, 192283, Санкт-Петербург, Загребский бульвар, д. 35/28, кв.77.

P.S. Редакция «ЗОЖ» получила письмо от участника Великой Отечественной войны Александра Кузьмича Горячева (адрес: 140003, Московская обл., г.Люберцы, д.33, кв.56), который просит прислать ему осиновое полено для лечения после инсульта. Александр Кузьмич также просит читателей поделиться с ним опытом: как и чем лечить руку после перенесенного инсульта.

Может быть, кто-то из наших люберецких читателей уважит просьбу ветерана-фронтовика и поможет ему сделать полено?

СССР — НАШЕ БУДУЩЕЕ!

Спокойно, друзья! Нам это, похоже, не грозит

В XX веке средняя продолжительность жизни человека возросла на тридцать лет – и это по всему миру. Такой же рост прогнозируется человечеству и в XXI веке.

А сколько жили наши предки? Примерно 30-40 лет. Какова продолжительность жизни человека сейчас? В экономически развитых странах у мужчин – 74-76, у женщин – 80-83 года. Согласно самым оптимистическим научным прогнозам уже в первой четверти XXI века средняя продолжительность жизни будет составлять 120 лет. Более того, по мнению ведущих ученых Великобритании, дети, родившиеся в XXI веке, пойдут в школу уже в 3 года, в 48 лет человек вынужден будет получить второе образование, а в 60 лет – третье. Планка пенсионного возраста сдвинется к 80 годам.

На чем основан такой оптимизм? На последних научных достижениях. Известно, что наша жизнь и смерть запрограммированы на генетическом уровне. Умная природа встроила в человеческий организм «биологические часы». С каждым новым делением клеток жизнь неумолимо сокращается. Максимальное число делений приблизительно и соответствует достижению возраста 120 лет.

Повернуть вспять этот процесс, то есть «завести часы снова», пока не в состоянии никто. Поэтому для науки первостепенная задача сегодня – не достижение бессмертия или сверхдолголетия, а обеспечение качества жизни, предупреждение преждевременного, «агрессивного» старения организма.

Примерно в начале XXI века (2005 год?) будет завершен грандиозный международный проект «Человеческий геном», благодаря которому мы узнаем о функции всех 80 тысяч человеческих генов. Ученые считают, что это позволит создать «индивидуальную микросхему» для каждого человека, что, в свою очередь, даст возможность разработать своеобразный «план жизни» — от питания до необходимости тех или иных медицинских вмешательств.

Конечно, мечтать не вредно. Однако не следует забывать, что, несмотря на все научные достижения, сегодня мы не можем вылечить банальный насморк, обычную мигрень, не говоря уже о СПИДе или болезни Альцгеймера. Поэтому «формулой здоровья» сегодняшнего дня, а соответственно и продолжительности жизни, являются следующие критерии: генетические факторы определяют ее на 20-25%, образ жизни – на 50-55%, окружающая среда – на 20-25%, медицина – на 10-15%. Грамотно сбалансированное питание прибавит вам 15-20 лет жизни. Применение сорбентов, очищающих желудочно-кишечный тракт, и антиоксидантов, сжигающих свободные радикалы, добавит еще 5-7. Наконец, индивидуальная, качественно подобранная витаминотерапия, особенно после 40 лет, продлит еще на 3-4 года радость жизни.

Давно уже научно доказано, что люди с высшим образованием, высоким уровнем интеллекта и культуры живут дольше. Если для вас нелишни 3-5 лет жизни, смотрите на мир широко открытыми глазами и найдите хотя бы одно увлечение по душе.

Существует множество методик здорового образа жизни, сотни способов отодвинуть старость. Практическая биология и медицина накопили опыт продления человеческой жизни без помощи генетического вмешательства.

Все большее число поклонников во всем мире приобретает система долголетия под названием «СССР». Не пугайтесь: за этими четырьмя буквами скрываются понятия Стресс, Старость, Секс и Распорядок. Навести порядок во всех этих четырех сферах – означает добавить себе не менее двадцати лет жизни.

Стресс признан одним из главных факторов, укорачивающих человеческую жизнь. Большинство инфарктов, инсультов, заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы связано с ним. На биохимическом уровне стресс действует подобно радиации. Ссора в автобусе для вас подобна личному Чернобылю.

Умеренные стрессы увеличивают продолжительность жизни, но сильный и продолжительный стресс, особенно на фоне отрицательных эмоций, — один из главных «старителей» организма. Во время конфликта при приближении стрессовой ситуации человек должен сменить обстановку. Русская привычка орать друг на друга, по любому поводу выяснять отношения с близкими – один из главных врагов долголетия. Японцы тихие – вот и живут уже сейчас на двадцать лет дольше русских.

Со спиртным больше вопросов нет. Разрешилась научным консенсусом тянувшаяся долгое время дискуссия, что пить – вино или водку. Похоже, споры решены в пользу сухого вина, преимущественно красного, причем пить его можно каждый день не менее 150 мл, но не более 500. На основе многочисленных опытов установлено, что красное вино в таких количествах нормализует состав крови, положительно влияет на нервную систему, улучшает пищеварение. Более того, ученые доказали, что регулярное потребление сухого вина снижает риск возникновения артрозов, «старческих» болезней, таких, как болезнь Альцгеймера и паркинсонизм.

Водка, джин, коньяк, виски и прочие крепкие напитки только укорачивают человеку жизнь. Русская привычка пить водку по поводу и без повода мало того, что повышает смертность от вторичных факторов (разбился, отравился, цирроз печени), так еще и гарантированно сокращает жизнь тем, кто доживает-таки до «своей» смерти в старости. На водке мы все теряем лет по семь-десять плодотворной, здоровой жизни.

Но самый главный залог долголетия – это четкий уклад жизни. В западной медицине даже появился термин «жизнь в системе». Психологи установили, что наилучший стимул для здоровья человека – его ежедневный круг обязанностей, привычек, еды, физических и эмоциональных нагрузок. Жизнь должна течь ровно, без рывков и остановок, тогда у человека есть шанс прожить долго. Изменения же в жизненном распорядке сокращают жизнь.

Одним словом, человек, который целенаправленно настроен на продление жизни, имеет большие шансы на успех. Долгожительство – это искусство.

Борис НИСЕНЗОН, (США).

Альманах «Панорама», австралийское издание.

Создайте образ своего малыша

Имя народного целителя Василия Леонидовича ИГРУШИНА хорошо знакомо нашим читателям по целой серии опубликованных уже материалов. В том числе – и о способах лечения дефектов зрения (№ 23, 2001 год). Материал вызвал большую почту. Игрушин, естественно, не в состоянии ответить на все письма. Сегодня он рассуждает о дополнительных резервах улучшения зрения и некоторых аспектах лечения ДЦП.

В большинстве писем читатели просят посоветовать им хоть «что-нибудь» для ослабленного зрения. Этим «что-нибудь» может стать знаменитая родиола розовая. Она более мягкая по воздействию, чем женьшень, не имеет жестких противопоказаний, оказывает заметный тонизирующий эффект не только для ослабленного организма, но и для глаз, улучшая их кровоснабжение. Как следствие, обостряется зрение.

Здесь нужно помнить о том, что тем, у кого повышено глазное давление, необходимо наряду с приемом родиолы розовой внутрь выполнять следующий легкий массаж глазных яблок указательными пальцами рук.

Левый указательный палец на правом глазу (глаз закрыт) около переносицы ритмически двигает глазное яблоко вправо к виску, а правый указательный палец надавливает посредине, как бы внутрь, под верхнее веко – левый-правый, левый-правый (то же – с левым глазом, *но наоборот*). Делать от 30 секунд до 2 минут.

Сами заметите расслабление внутри глаз: они станут мягкими, податливыми. Если есть возможность приобрести качественную глину, то разведите 2 столовые ложки в одном стакане теплой воды, дайте постоять 3-5 минут и легкими движениями, по часовой стрелке и против, проведите этой водицей подушечками пальцев по закрытым глазам. Делать 1 минуту, не смывать; 2-3 раз в день достаточно.

Если глины много, делайте аппликацию слоем в 1 см. (Необходимо довести глину до сметанообразного состояния). Держать на глазах 3-5 минут – эффект будет еще лучше. Затем смыть. Любая глаукома или затормозится, или, если она «молодая», исчезнет.

Рецепт с использованием родиолы розовой.

20 граммов сухих корней родиолы розовой настаивать в 0,5 литра хорошо очищенной водки в темном месте при комнатной температуре в течение 2 недель. После этого процедить. Оставшиеся корневища снова залить новой порцией водки – 0,5 литра и настаивать в темном месте при комнатной температуре три недели. После чего, как и в первом случае, процедить.

Первый настой принимать внутрь по 5 капель 3 раза в день в течение двух недель. Затем сделать недельный перерыв, после чего принимать настой еще две недели по 5 капель 3 раза в день. И снова – недельный перерыв, после которого по той же схеме принимать второй настой, но уже по 10 капель.

Принимать настой родиолы розовой рекомендуется через час после еды. Капли можно разбавить небольшим количеством воды.

Не забывайте о травах, особенно о корнях аира. Многие читатели пишут, что с помощью данного в № 23 (203) вестника за 2001 год рецепта удалось заметно поднять остроту зрения.

Рецепт с использованием корня аира.

Две чайные ложки корня аира заварить в стакане кипятка, настоять два часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Срок лечения – от 25 до 40 дней.

То же самое можно сказать и о бутончиках картофельного цвета. При этом неважно, свежий он или сухой, было бы только хорошее качество сбора и сушки.

Рецепт с использованием бутончиков цветков картофеля.

В чайную ложку налить чистую кипяченую воду, утопить в ней бутончики цветка картофеля. Ложечку поднести к огню и подержать над ним, пока не появятся пузырьки (до кипения не доводить). Затем ложку убрать, остудить жидкость до температуры парного молока, закапать жидкость в каждый глаз по 2 капли (не более!). Вначале будет резать. Нужно потерпеть. Возможно, глаза будут слезиться. Курс лечения – от 2 недель до 2 месяцев. Процедуру лучше выполнять утром.

Что касается атрофии зрительного нерва при ДЦП, то само название «атрофия» – то есть нерв, который практически не проводит сигналы – подсказывает лечение. Что требуется?.. К большому сожалению, я не в состоянии не только принять всех с атрофией зрительного нерва и ДЦП, но даже ответить на каждое письмо. Постараюсь через газету дать некоторые советы нуждающимся. Но прежде всего настройтесь на кропотливую, долгую работу. И все рекомендации выполняйте с железной верой в успех. Если не верите в себя – вам никто не поможет.

Латинское изречение гласит: «Сильное воображение порождает событие». Так, опытным спортсменам известен феномен «мысленной тренировки». Если проводить тренировки «мысленно» (будь то бег, борьба или прыжки с шестом), то качество (в смысле эффективность) этих самых мысленных тренировок подчас бывает лучше по сравнению с обычными, физическими.

Ну, а что получается в нашем случае: мать наблюдает своего ребенка, больного, лежащего неподвижно. Какой, вы думаете, у нее образ возникает, когда она его видит или вспоминает? Негативный, разумеется. Получается, что мать невольно этот негатив направляет на малыша. А мысль, мы уже знаем, материальна... Создайте образ своего малыша: светлый,

Создайте образ своего малыша

чистый, здоровый — и не только вам станет легче.

Теперь о массаже... Я рекомендую его всем больным ДЦП.

Тщательнейшим образом проверьте состояние позвоночника. Иногда бывает так, что проблема и загвоздка – только в позвоночнике. Выполняя массаж, вызовите образ нервных волокон, нервов, которые начинают оживать, наливаться силой, энергией. Образ мышц, наливающихся силой. То есть не делайте ничего механически.

Итак, настойка родиолы для ДЦПешника, проверка состояния позвоночника, специальный массаж, специальный образ плюс сильнейшее воображение сыграют активную роль в лечении.

Вернемся к массажу. Он необходим не только для укрепления мышц, сухожилий, связок, но и для восстановления обратных связей между, допустим, ногой и мозгом или там глазом и мозгом.

В любом случае яркий образ здоровья при жестком массаже кусочком льда по течению меридианов принесет несомненную пользу. Возьмите любой кусок льда (можно из отвара живокости) – проведите 2-3 раза по меридиану. Выполнять 2-3 раза в день. Известно, что в среднем на 1 кв. см кожи расположены 2 тепловые, 12 холодовых, 25 осязательных и 150 болевых точек.

Именно поэтому жесткий массаж со льдом является столь эффективным, так как задействованы, за исключением тепловых, почти все биологически активные точки.

Мысленно во время выполнения такого массажа проглаживать льдом внутренности ребенка, оживляя их, заставляя активно работать.Вспомните свои ощущения после контрастного душа, когда вы заканчиваете процедуру струей холодной воды. Вспомните ваш общий тонус организма!

Прекрасно, если вы сумеете убедить себя и малыша в том, что до выполнения любого движения (поднять руку, повернуть голову, посмотреть куда-либо) необходимо сначала воссоздать это движение мысленно (у обоих) и лишь затем выполнить движение физически. Необходимо помнить, что наш мозг воспринимает и отзывается не только на физические движения, но и на мысленные.

Любая болезнь — это не только физический аспект, это еще и огромный пласт видоизмененной психики. Необходимо сломать жесткий негатив и заменить позитивом.

Это касается и атрофии зрительного нерва. Пощупайте лед, привыкните к нему, ощутите его обжигающий холод, безмолвие и теперь мысленно, — и вы, и ребенок (если он в состоянии) — положите его (мысленно!) на глаз, и пусть он медленно опускается в глубь черепа до затылочной части мозга и выходит наружу. Выполнять 10-15 раз (это займет примерно 10-15 минут). Холод, пусть даже и мысленный, резко активизирует зрительный нерв.

Василий ИГРУШИН.

«ЗОЖ»: Если вы захотите связаться с Василием Леонидовичем Игрушиным, то можете написать ему по адресу: 113208, Москва, Сумской проезд, д. 10, кв.188.

Просьба вкладывать в письмо чистый конверт с обратным адресом.

В прошлом вестнике (№4 за 2002 г.) мы опубликовали интервью с доктором альтернативной медицины, биоэнерготерапевтом Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ. Напомним, речь шла о болезнях почек, аутоиммунных заболеваниях, в частности, о системной красной волчанке, различных способах очищения. В редакции тут же стали раздаваться телефонные звонки от новых подписчиков: кто такая доктор Любимова, что означает специализация «биоэнерготерапевт», может ли она помочь от болезней... Словом, сегодня Наталья Владимировна продолжает отвечать на вопросы читателей.

Теплеет душа —

«ЗОЖ»: Наталья Владимировна, удовлетворите интерес наших читателей, расскажите о себе. Почему стали заниматься целительством, как открыли в себе этот дар?

ЛЮБИМОВА: Я родилась в христианской семье. Прадед был священнослужителем в нашем Моршанском соборе. Набожная бабушка передала мне свою любовь к вере и траволечению. Между прочим, она была сильная целительница. К ней вся деревня шла за помощью. Словом, тяга к медицине, к народному целительству у меня с детства. Девочки в 15 лет читают романы, а я изучала медицинскую энциклопедию, справочники практического врача. Постепенно знания накапливались, но, думаю, все наиболее ценное я узнавала от бабушки. Моя мечта в конце концов сбылась. Я защитила докторскую диссертацию в 1995 году по альтернативной медицине. Тема работы — почечнокаменная болезнь. В городе Коломбо в Шри-Ланке есть Всемирный институт альтернативной медицины при ООН. Там я получила документ, дающий право работать в любой стране мира. Знания получила как в области альтернативной медицины, так и традиционной. Но чтобы правильно назначить терапию, необходимо докопаться до первопричины. Методы использую самые разные. Это и цигун-терапия — древнекитайская методика, и траволечение, и гипноз, и психотерапия, и сила мысли. Все это и дает чудеса исцеления. Результаты лечения подтверждены в клинических условиях – до и после лечения проводилось компьютерное исследование. Ко мне как к врачу-биоэнерготерапевту обращаются подчас и коллеги, приводят пациентов. Я диагностирую больного. Нахожу причину заболевания и индивидуально подбираю лечебные препараты.

Бывают пациенты, которые нуждаются в духовном лечении. Это не означает, что человек болеет якобы за какие-то грехи. Просто есть люди, которые обладают способностью притягивать к себе биоэнергетические «сорняки». Обычно это добрые, открытые люди. Вот и набирают отрицательную энергию от тех, кто неправильно живет, завидует, желает зла ближнему.

«ЗОЖ»: Именно поэтому вы рекомендуете некоторым больным ставить свечку за спасение их врагов. Чтобы утихомирились?

ЛЮБИМОВА: Да, конечно. Я и сама хожу в храм — по зову души. Свечи ставлю обычно к Распятию. Концентрируюсь на этой свече. Недобрым людям желаю только здоровья. И все плохое отступает. Не только от меня, но и от моих детей. Свеча — это символ добра, чистоты, уничтожения всего негативного. Целебность веры и молитвы признана. Духовная вера помогает преодолеть болезнь, дает чувство надежды. Отогревается душа – выздоравливает и тело. Ко мне приходят люди разных верований – и православные, и мусульмане, приезжают

здоровеет тело

лечиться даже из дальних стран — Португалии, Испании. И всем я советую одно: прощать обиды, любить людей, возвышаться духовно. Каждое утро я мысленно повторяю себе: сегодня я несу людям только любовь, добро и здоровье. И этот настрой со мной на целый день.

«ЗОЖ»: Коль уж речь зашла о духовных методах, посоветуйте, что делать тем, кто отчаялся, живет без надежды на лучшее.

ЛЮБИМОВА: Психологические проблемы требуют индивидуального подхода. Нельзя дать совет на все случаи жизни. Однако людям, пережившим тяжелую ситуацию, которая мешает думать о будущем, идти вперед, могу посоветовать следующее. Начертите на листе бумаги символически негативную программу в виде спирали и «закройте» ее, поставив на ней крест. На другом листе нарисуйте свой прорыв в будущее – спираль, уходящую в бесконечность. Оба рисунка на ночь положите под подушку, а утром сожгите. «Зацикливание» на прошлом прервется, и начнется новый жизненный этап.

А еще возьмите за правило следующее: вернувшись с работы, обязательно сбросьте груз накопившихся забот. Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя ребенком, играющим в летнем саду. После того, как вы полностью «ушли» в далекое детство, погрузились в состояние эмоциональной легкости, послушайте мысленно плеск моря и шелест волн. Удерживайте этот образ, сколько сможете. Подобные зрительные и слуховые ассоциации помогают снять внутреннее напряжение, головную боль, наладить сон.

«ЗОЖ»: Надеюсь, ваши советы принесут людям душевное облегчение. Но перейдем к делам земным – к болезням телесным. Читатели просят помочь избавиться от болей и ломоты в суставах. Пишут, что лечатся годами, а недуги так и не отступают. Многие медики основной причиной воспаления суставов считают отложение солей. А каков ваш взгляд?

ЛЮБИМОВА: Существует много теорий возникновения болезней суставов. Чаще всего в суставных болях действительно винят кальций, но он оседает на уже поврежденных участках. Это своеобразная защитная реакция организма, когда происходит как бы «замуровывание» очага болезни солями кальция. Перемещаясь, кальций откладывается и в сосудах, засоряет кровь. Такие странствия солей и получили название трансминерализации.

«ЗОЖ»: Посоветуйте, как же все-таки вывести эти соли?

ЛЮБИМОВА: Есть хороший рецепт выведения из организма солей, токсинов и даже радионуклидов: взять 1 стакан (200 г) семени льна, залить 3 литрами холодной родниковой воды, довести до кипения и поставить на водяную баню на 2 часа на малый огонь. Из готового отвара убрать семя льна. Пить три дня по 1 литру в день. Через каждые три дня делать новый раствор. Курс лечения — 18 дней.

Из семян льна, оставшихся от отвара, прикладывать компрессы с вощеной бумагой к суставам и завязывать бинтом. Компрессы эффективны не только при артрите, но и при артрозе. Пройдут боли и ломота в суставах.

Немаловажным считаю и раздельное питание — пожалуй, это основа основ. Ну и, конечно, умеренность в еде. Приходит ко мне больной – тучный, разбитый. Я говорю ему: сожмите кулачок. Вот видите, такой должен быть от природы у вас желудок. А сколько вы туда кладете всего? Вот, на размер кулачка, ну, чуть-чуть больше, и должно быть съедено пищи. Именно на это количество, так природой установлено, вырабатывается желудочный сок. И переваривается только то, на что природой заложены ферменты. А все, что не усвоилось, бродит, гниет. И отравляет, и засоряет организм. Поймите, внутри вы, как немытая, грязная кастрюля. Хотя бы раз в неделю воздержитесь от еды на 24 часа.

«ЗОЖ»: Давно замечено, что большинство недугов входят в нас с пищей. «Если отец болезни неизвестен, то мать — всегда питание», — говорили в старину врачи.

ЛЮБИМОВА: Вот поэтому я и советую стараться постигать глубинный смысл появившегося недомогания. Ведь болезнь порой выступает как знак, предупреждающий нас о большой опасности, или же расплата за неправильный образ жизни, питание. Исключив копчености, соления, жареное, можно остановить развитие артритов, связанных с аллергиями, особенно аллергиями на зерно, орехи, мясо, яйца и молочные продукты. Избегайте кофеина и кофеинизированных напитков с сахаром. Они напрягают сухожилия, сужают кровеносные сосуды. Пейте настой шиповника. Витаминотерапия облегчает симптомы артрита. Принимайте витамины – А, B_6, С, Е, а также цинк, увеличивающий выработку коллагена. Все это способствует восстановлению хрящевой и соединительной ткани. Витамин «С» особенно необходим тем, кто принимает аспирин, который истощает запасы этого витамина в организме. Введите в рацион продукты, богатые витамином «С»,— лимоны, петрушку, смородину.

Не забывайте и о чесноке. Его тайную силу объяснил советский ученый Б.П.Токин. Чеснок содержит особые фитонциды, способные уничтожить микробы, вирусы, грибки, опасные для человека. Это своего рода чесночные антибиотики самой высокой пробы. Но чеснок помогает не только при простуде и воспалениях. Наш организм нуждается в микроэлементах. А в чесноке содержится германий, который обеспечивает «крепость» клапанных аппаратов тела.

Чеснок помогает и при артритах: на 50 мл молока или 10 мл (1 ст. ложка) растительного масла добавлять сок чеснока, пить после еды. В 1-й день: по одной капле утром и вечером. Во 2-й день: по две капли утром и вечером. В 3-й день: по три капли утром и вечером. Довести до 20 капель за прием, затем минус одну каплю. И так до одной капли. Курс лечения — 40 дней.

«ЗОЖ»: А что еще вы могли бы посоветовать больным с пораженными артритом суставами?

ЛЮБИМОВА: Артрит в строгом смысле слова означает воспаление сустава, произошло ли оно в результате болезни, инфекции, генетического дефекта или по каким-то другим причинам.

Я советую применять противовоспалительную мазь. Для ее приготовления понадобятся 50 г камфары, 50 г сухой горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. Спирт и камфару смешать в чашке, добавить сухую горчицу и тщательно перемешать. Влить белок и снова перемешать. Получится жидкая мазь. Втирать ее надо перед сном в больной сустав. Она хорошо прогревает сустав, снимает воспаление, боль.

Помогает и сбор трав: 2 стакана листьев брусники, 1 стакан крапивы двудомной, 1 стакан корня петрушки, 1 стакан коры ивы. Все перемешать, 2 ст.ложки сбора залить 2 стаканами кипятка. Томить на медленном огне 5 минут, охладить, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

Тепло и покой — традиционные советы при артрите. Важно также следить за избыточным весом, особенно, когда артрит поражает суставы ног.

Беседу провела Наталья ПОНОМАРЕВА.

«ЗОЖ»: Если вы захотите связаться с Натальей Владимировной Любимовой, то можете позвонить ей по телефонам: 8-075-2-72-77-90 в Тамбове; 8-075-3-33-14-81 в Моршанске.

СЛАДКАЯ ТЫ МОЯ ДОЧЕНЬКА...

(Размышления последней ночи в Морозовской детской больнице)

ЛЕТО 2001 ГОДА

2 часа ночи. В темном окне голубым светом мерцает силуэт Шаболовской телебашни, чуть слышно шуршат шинами машины на Мытной. Я смотрю на свою спящую девочку... Разметались кудри по подушке, губки бантиком, длинные ресницы на щечках — спит спокойно и не знает, что завтра мы уезжаем отсюда со страшным диагнозом: «сахарный диабет I типа». Ей всего 4,5, веселая, хохотушка, уже умеет читать и писать — мы ее так долго ждали, родили и растили под Москвой, там, где травы в росах и поют птицы, где груши и клубника вызревали рядом с ней, где «стресс» — понятие абсурдное...

И вот уже 3 недели мы здесь. Шок, горе, кажется, что слез уже не осталось — детей все везут и везут. Тихий вой стоит на черной лестнице, куда поздно вечером собираются все мамы, такие же, как и я. Здесь нет психолога — каждый борется с этим сам, вернее — пока мы все вместе. Никто не спрашивает, какими смесями мы кормили своих детей, почему-то никто не бьет тревогу о том, что диабет так «молодеет». Инсулин же мы покупаем за границей. То есть четко прослеживается прямая инсулинозависимость не только наших детей, но и всей страны от западных фирм, торгующих инсулином!

...А дети наши очень быстро привыкли, берут себе кровь из пальчиков сами, спешат делать уколы инсулина, потому что им очень, ну до жути хочется есть, играют в коридоре в мяч, и только мы, взрослые, понимаем, что это **навсегда!**

Они все с руками, с ногами, с очень умными головами — им всем дадут инвалидность! Им всем грозят страшные осложнения — отслойка сетчатки, нейропатия, хаиропатия и прочее! Ограничения в профессиях, сложное отношение к ним в школе — все это надо помнить!

Тест-полоски — история отдельная. Если сам глюкометр «One touch» стоит 100$, то полоски 50 шт. стоят 20$ минимум. Указание врачей: мерить кровь 4 раза в день. 4 х 30 = 120 полосок в месяц. В Москве дают 50 полосок в квартал! Итог: нужно 1500 руб. только на полоски. И плюс еще диетическое питание: творожки, фрукты, хорошее мясо...

В Англии — умные наши папы, сидя ночами в Интернете, раздобыли информацию: изобретены часы-глюкометр. Теперь без взятия крови, на основании данных, которые считываются с уровня глюкозы в поте на руке — на циферблате каждые 20 минут высвечиваются цифры уровня сахара в крови: если низкий или высокий — сразу звуковой сигнал!

Где же наши хваленые ученые? Мы могли иметь 20 лет станцию «Мир» и Нобелевских лауреатов, но мы не можем облегчить жизнь этим тоненьким пальчикам, которые мы изо дня в день колем и колем, чтобы взять эти капли такой сладкой крови...

Вот уже и рассвело... Начинается новый день.

Сегодня мы уедем отсюда — туда, на волю, где уже падают желтые листья, а по утрам орут петухи и ласточки на проводах, и прохладный запах осенних яблок — только теперь у меня **больная девочка...**

Она тихо спит с иконкой Богородицы на груди (так и проспала с ней в обнимку 21 день).

Да поможет нам Бог!

Я с тобой, боль моя, кровиночка моя, сладкая ты моя доченька...

ЯНВАРЬ 2002 ГОДА

С тех пор прошло уже полгода! Перелопатив кучу книг и учебников, я стала «эндокринологом» средней руки, могу дать ответ на любой вопрос, касающийся изменения доз инсулина, питания, физической нагрузки. Но нет ответа на главный вопрос: откуда и когда придет хоть какая-то помощь?

У нас была полная ремиссия, были без инсулина 2 недели, потом потихоньку пришлось начать все сначала. В каждой газете, со страниц журналов раздаются крики о помощи инсулинозависимым детям — нас никто не слышит! Предлагают лечить всё: в клинике Маршака — наркоманов, в центре АнтиСПИД — ВИЧ-больных, на которых тратят 1000$ в месяц, и только тысячи наших детей никому не нужны! Трансгенная свинья, подсадка бета-клеток — всё обещается в каком-то далеком, необозримом будущем. Федеральная программа «Сахарный диабет» сводится к бесплатной раздаче инсулина, и всё. Есть же институты, где ученые должны этим заниматься! Ведь нас в стране уже очень много, счет идет на сотни тысяч, делайте хоть что-нибудь!

Создается впечатление, что в стране есть люди, которые заинтересованы в увеличении закупок инсулина и расходных материалов для измерения глюкозы! Мы покупаем тест-полоски на 2 фирмах Москвы. Теперь они стоят 750 р. (цена января). Нигде мне не дают чеков, и это в то время, когда за непробитую по кассе коробочку спичек заводят уголовные дела. 3 упаковки полосок в месяц = 2250 р.

Говорят, что где-то, в каких-то лабораториях с помощью каких-то аппаратов добиваются прекрасных результатов в лечении диабета, но все это не разрешено и делается неофициально и за огромные деньги. Значит, создавайте комиссии, проводите испытания — если все это подтверждается — назначайте цену и лечите. Я обращаюсь к Правительству РФ, к Президенту России: диабет растет в геометрической прогрессии, возьмите данные хотя бы по Москве за 2 года — Вы увидите страшные цифры.

Наши дети в большой опасности!

Наш уважаемый мэр Москвы выдает в год около 40 тыс. рублей на стерилизацию одной бродячей собаки, а на каждого ребенка положена 1 коробочка полосок на 3 месяца! Детской пенсии хватает на 2 упаковки.

В маленьком подмосковном городе, где живет моя мама, родители детей (их там 35 чел.), больных диабетом, смогли добиться 1 упаковки в месяц! Там всего 2 завода и 3 фабрики, тем не менее город в состоянии финансировать это. Огромная жирующая Москва, вкладывающая миллиарды в гипермаркеты и казино, забыла о тысяче своих (всего-то одна тысяча на 10 миллионов) детей!

Мы все общаемся друг с другом, делимся чем-то полезным и, наверное, поэтому, перепробовав и семя льна, и индийский морской рис, и массу других вещей, мы смогли свести дозы инсулина до 3-х ед. в сутки при наличии нормальных сахаров!

Среди нас есть мамы,

уже потерявшие своих детей, и это спустя 10—15 лет от начала болезни! Я не хочу даже думать об этом! Вера в Бога, желание помочь своему ребенку спасает меня от отчаяния!

Быть может, Господь услышит наши молитвы и даст в руки медицине избавление от болезни.

Страшные репортажи в «АиФ Здоровье» о смерти семилетней девочки с недиагностированным диабетом; из Тулы, где дед мальчика, заболевшего диабетом, убивает женщину, которая якобы «сделала» внуку эту болезнь, просьбы помочь в лечении — все уходит в пустоту.

Наверное, мое письмо слишком длинное, но постарайтесь, сократив, хотя бы в одном номере опубликовать его полностью. Я думаю, эта тема сейчас очень востребована!

Марина Ковылина.
Адрес: Борисовой В.А. (для Марины), 140401, Московская обл., г.Коломна, ул.Добролюбова, 6-22.

«ЗОЖ»: Мы сомневались в публикации этого письма, непомерно большого для нашего вестника. Чем мы можем, кроме сочувствия, помочь измученной неизвестностью матери? И тем не менее мы печатаем этот крик души Марины Ковылиной, и не только ее, и не только о диабете здесь речь. Такие же письма приходят и о больных ДЦП, и о страдающих от онкологических и многих других болезней, являющихся следствием изничтоженной нашей природной среды. Мы печатаем это письмо, чтобы задать вопрос: так кто же поможет детям России — ее будущему? Или мы живем только сегодняшним днем?

ВИНОВАТ ОКАЗАЛСЯ... ДИАГНОЗ

Даже не знаю, с чего начать — так мне сейчас плохо. Первый раз я написала в 1996 году, но письмо не отправила. В 1997 году была в Москве, позвонила вам в редакцию и все рассказала. Вы мне дали адрес, чтобы я подъехала, но я не смогла. А сейчас хочу, чтобы люди, в том числе врачи, прочитали мое письмо и сделали для себя выводы.

История такова. В 1996 году у моего отца обнаружили камень в почке и отправили в краевую больницу на обследование. В результате во второй почке у него обнаруживают опухоль и направляют в онкологию. Там обследуют, и приговор: «рак».

Подумать дали один день: «Только операция, завтра будет поздно».

Отец лежал в палате, при нем после операции умерли два человека. Он упал духом, вся обстановка на него действовала угнетающе, и он не верил, что операция ему поможет. Я уже знала о методе Шевченко. Позвонила ему в Москву. И Николай Викторович мне сказал: «Выбора нет, если бы вторая почка была здорова, а так ничего не потеряете. Начинайте пить смесь, хуже не будет».

И начала я отцу читать все про рак: от чего бывает, чем питается и как развивается. И о методе Шевченко все — что для раковых клеток водка и масло делают и как действуют. Отец все выслушал и сказал, что неизлечимой болезни нет, и он по методу Шевченко вылечится. Сходил он в церковь, и начали мы лечение. Через 3 месяца пришли на проверку – опухоль поменяла свои размеры. А в 1998 году УЗИ ее совсем не обнаружило. Врачи стояли на своем: нужна операция, мол, метастазы уже в легких.

И отец перестал ездить в больницу. Работы дома много: хозяйство, покос, ягоды, тайга, рыбалка, огород — и все в большом количестве. Диеты он никакой не соблюдал, выпивал и часто в тайгу ездил. Сказал, что надо бы не бросать метод Шевченко, но раз бросил, то теперь пусть будет, как будет.

Но в 2001 году, через пять лет после первого приговора, я убедила его сделать УЗИ и начать снова лечение. Отец согласился.

А в августе, после тайги, он почувствовал себя плохо: температура поднялась до 40°, бил озноб. Обратился в Тальскую больницу, его положили на 3 дня. Узнали, что последнее время он пил водку с маслом, и выписали его как безнадежного больного: мол, отравление водкой с маслом, рак, безнадежен. Дома температура у отца не снижалась, ему становилось все хуже. Повезли его в Ирбенскую больницу – там не приняли: мол, рак, поезжайте в город. Не измерили даже ни температуру, ни давление. Вернули домой. А отцу все хуже. Он перестал вставать, заговаривался, температура держалась до 39,5°. Его под ручки повезли в поликлинику в село Ирбей — он сам просил положить его в стационар. Но отказали! Мол, рак. Нам пришлось из Красноярска приехать, пригрозить, что будем в суд подавать. Только тогда отца положили в больницу. К тому времени он уже не ходил. При этом ему, начиная с местной медички, все внушали, что у него рак, и только операция ему нужна. А он уже не хотел жить, просил смерти.

При обследовании у отца обнаружили пиелонефрит (к тому времени у него начались острые боли). Мы настаивали, чтобы вызвали консультанта из города, но лечащий врач сказал, что ничего страшного нет, он вылечивает эту болячку. Сняли боли, но температура не снизилась (40°). Врач разводил руками: мол, я свое сделал; не знаю, что дальше, почему температура. Мы стали умолять позвонить в город, чтобы отца приняли в краевую больницу, нам обещали. И мы неходячего отца повезли в город. Выехали в 10 утра, четыре часа в пути, приехали. В приемной начались муки: диагноза нет, уролог посмотрел – мол, моего ничего нет. Начали делать анализы, УЗИ, рентген, кардиограмму – все заново. Рентген легких три раза сделали, притом, что отец не мог сидеть и ходить, просто на глазах умирал. Но, узнав, что пять лет назад был поставлен диагноз: рак, сделали вывод, что в легких метастазы. Все-таки положили отца в реанимацию, в гнойное отделение. А утром – опять на рентген легких. В итоге он потерял сознание и через сутки умер.

При вскрытии метастазов в легких не обнаружили. И только через 21 день стало известно, что умер отец от энцефалита.

Вот так — из-за приговора пятилетней давности отцу отказывались оказать помощь. Очень страшно, что в такой ситуации может оказаться кто-нибудь еще.

Низкий поклон Н.В.Шевченко. Благодаря ему отец прожил пять лет и еще бы жил, если бы не бездушие нашей медицины.

Адрес: Боровиковой Т.А., 660018, г. Красноярск, ул. 8-го Марта, д.24 в, кв. 23.

ВОЗВРАЩАЯСЬ К ФЕНОМЕНУ

В 4-м номере вестника под рубрикой «Альтернативные методы. Сенсация» была опубликована действительно в какой-то степени сенсационная для россиян статья «Перекись водорода — панацея XXI века?» Более того, нам удалось в последний момент получить и весьма скромный комментарий от доктора медицинских наук, профессора, академика Российской Академии естественных наук, лауреата Государственной премии Ивана Павловича НЕУМЫВАКИНА. Сегодня он гость вестника. С ним беседует Анатолий КОРШУНОВ.

— Иван Павлович, вот мы опубликовали довольно большую статью о новых, скажем так, возможностях соединения H_2O_2 то есть перекиси водорода. Статья эта была подготовлена нашим корреспондентом Ириной Филипповой по материалам книги американского специалиста Уильяма Дугласа и некоторым сообщениям на сайте Интернета. Каково ваше отношение к проблеме? Не секрет ведь, что в зарубежных источниках — а тут мы имеем дело именно с таковым — нередко в целях рекламы завышаются, и порой весьма значительно, возможности того или иного препарата.

— Очень может быть, что и в данном случае есть некоторые преувеличения на фоне эйфории от имеющихся пока результатов. Однако рекламировать-то что? H_2O_2 — «трехкопеечный» препарат. Скорее надо ожидать «наезда» на идею официальной медицины, которой не нравится дешевый и сильный конкурент ее лекарственного бизнеса.

— То есть вы «за» H_2O_2?

— Двумя руками. Я сам принимал перекись водорода. Иначе почему я в свои 74 года не пользуюсь лифтом независимо от этажа, на который необходимо подняться? С успехом принимают перекись водорода и многие мои пациенты.

— Признаемся, после публикации материала в 4-м номере на нас обрушился буквально шквал телефонных звонков. Все требуют уточнить правила и дозы приема. А вы способны поделиться таковыми с учетом принципов безопасности?

— Разумеется. Я знаю ваших читателей. Особо «горячие головы» начнут вливать в себя H_2O_2 без всякой меры. Однако осторожность необходима. Поэтому для начала рекомендации скромные: 2-3 капли H_2O_2 – это обычный аптечный раствор 3%-процентный — 3 раза в день. Затем ежедневно увеличивать по 1 капле и довести до 10 капель, но не более. Суммарный дневной прием не должен превышать 30 капель.

— То есть речь идет о той самой перекиси водорода, что продается в аптеках?

— Именно ... Теперь, как принимать. Обязательно на пустой желудок. Утром, понятно, до еды. Днем — за час до еды и не ранее или через 2 часа после нее. Вечером — спустя 2 часа после ужина. В столовую ложку воды капнуть и сразу же (!) выпить, можно запить водой, хотя H_2O_2 без запаха и вкуса.

— Насколько мы понимаем, речь идет о пероральном приеме. В опубликованном же материале говорится о внутривенном вливании.

— Я бы не хотел касаться этого способа как минимум по трем причинам. Во-первых, внутривенные процедуры должны проводиться под непосредственным наблюдением медицинских работников и по рекомендации врача. Во-вторых, в данном случае применяется перекись водорода специального приготовления, которая используется в акушерской практике. В-третьих, здесь имеют место совершенно иные дозы и концентрация.

Но вот что могу посоветовать: это относительно местного применения. Скажем, при болях в шейном отделе позвоночника прекрасно помогает H_2O_2 в качестве эдакого компресса. Смочить перекисью плотную марлевую салфетку и наложить на область шеи, накрыть полиэтиленовой пленкой и держать 10—15 минут. Шея начинает работать, и мозги отлично прочищаются. В принципе, можно ставить компрессы на любые части тела.

— Кстати, откуда у вас сведения по перекиси водорода? Тоже из Интернета?

— Упаси Бог, хотя ничего плохого об Интернете пока сказать не могу. Просто еще в начале 60-х в Институте медико-биологических проблем я работал в сфере медицинского обеспечения космических полетов, занимался, в частности, вопросами дыхания. И моя первая диссертация была именно на тему о дыхании. Тогда после защиты мой руководитель — крупный ученый, академик Борис Евгеньевич Вотчал сказал мне: «Обратите внимание на перекись водорода». И я стал заниматься перекисью. Обнаружилось много интересного. То есть без перекиси водорода человеческий организм, постоянно атакуемый вирусами, микробами, различными паразитами, не смог бы существовать.

— Но откуда H_2O_2 берется в организме?

— Канал, собственно, один — это деятельность киллеров: лейкоцитов и гранулоцитов. Именно они занимаются уничтожением вышеназванных «негодяев». Окружая «непрошеных гостей», они вырабатывают ...да, да, перекись. Она-то и служит тем самым оружием, с помощью которого наш организм успешно борется с разного рода инфекциями. Хотите в некотором роде сенсацию?

— Кто не хочет?!

— Так вот, она касается метода Шевченко— лечения смесью водки с маслом разного рода злокачественных опухолей. Николай Викторович объясняет эффект лечения результатом перекисного окисления липидов, не уточняя, что именно происходит при этой реакции. А происходит следующее: при раковых заболеваниях в большей степени, а при других – в меньшей лейкоциты и гранулоциты перестают вырабатывать в должном количестве перекись водорода. Так вот роль лейкоцитов и гранулоцитов

ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

берет на себя водка с маслом, образуя гидроперекись, которая при разложении выделяет молекулярный кислород. Онто и является мощнейшим антиоксидантом, который нормализует работу всех клеток организма.

Кстати, именно этим объясняются и факты излечения с помощью водки с маслом от многих недугов, о чем постоянно сообщают ваши читатели в рубрике «Водка с маслом лечит не только рак».

Удивительно еще и то, что, уничтожая все патологическое, чужеродное в организме, H_2O_2 нормализует окислительно-восстановительные процессы за счет нормализации иммунной и энергетической систем.

— Фантастика! Но насколько все это доказано?

— Друзья мои, это наука. Я не говорю ничего, что научно не обосновано.

— Интересно, знает ли об этом Шевченко?

— Я несколько раз встречался с ним. Пытался объяснить. Но он, по-моему, не внял...

— Тем не менее умирают и пьющие смесь...

— Естественно, смесь — не панацея и H_2O_2 — тоже. Нужны дополнительные меры. Скажем, H_2O_2 проявляет наивысшую активность в присутствии витамина С. Стало быть, больные должны принимать этот витамин.

Еще интересная деталь. H_2O_2 может дать весьма положительные результаты при лечении лейкозов. Обнаружено и доказано Маален и Флетчер, что в этой ситуации те самые лейкоциты и гранулоциты теряют возможность воспроизводить H_2O_2 на 70 процентов. Снабжение организма перекисью извне способно повернуть процесс вспять.

— Хорошо, рак, лейкозы... Какие еще «неприятности» подвластны благотворительному воздействию H_2O_2?

— Я мог бы сказать «все», за исключением тех, которые требуют обязательного и неотложного хирургического вмешательства.

Перекись водорода способна противостоять любым инфекциям — подчеркиваю — любым! Она стимулирует также иммунную систему организма. Полагаю, что по мере использования H_2O_2 в медицинской практике мы будем открывать все новые и новые грани этого препарата.

— Так что, мы имеем дело с новой панацеей, и настало то долгожданное время, когда все иные препараты — побоку?

— Не надо утрировать. Конечно же, H_2O_2 не панацея. Но перекись значительно помогает организму – помогает, понимаете — бороться с недугами. Она способствует восстановлению баланса всех систем организма — эндокринной, кровеносной, пищеварительной, лимфатической, иммунной, энергетической.

Одно замечание. Действие H_2O_2 значительно усиливается, если подвергнуть кровь ультрафиолетовому облучению. Ведь ультрафиолет — это сама жизнь, именно он создает энергетический потенциал клетки.

— Вы имеете в виду существующий аппарат «Изольда»?

— Хотя бы и «Изольда». Но ваш покорный слуга с соратниками в свое время разработал и внедрил прибор «Гелиос-1» другой конструкции, который позволял облучать небольшое количество — 10-15 мл крови – с эффективностью на несколько порядков выше, чем существующие приборы. Были получены авторские свидетельства, разработана вся документация, но воз, увы, и ныне там! Впрочем, в нашем Центре используется именно «Гелиос-1» с большой результативностью.

— Хорошо, витамин «С», ультрафиолет, какие еще мероприятия могут оказать помощь тем, кто решил принимать по вашей рекомендации H_2O_2?

— Разумеется, очищение организма. Собственно, с этого следовало начать. Это ваш же тезис: «Любое лечение начинайте с очищения». Особенно это касается желудочно-кишечного тракта.

— Клизмы?

— А хотя бы и клизмы, хотя они не так эффективны, как хотелось бы.

У нас в Центре есть приспособление германского производства, которое я называю «клизмотрон». 5 процедур дают потрясающий эффект. Впрочем, это особая тема для разговора.

После недельного курса, где с 19.00 до 22.00 читаются лекции с одновременным выполнением рекомендаций, люди в значительной степени освобождаются от существующих заболеваний, получают знания, как с ними бороться и, самое главное, предупреждать.

— Иван Павлович, увы, размер вестника уже не позволяет... Надеемся, наш разговор не окончен. А пока – один, но отменный совет читателям.

— Гм... надо подумать.

— Подумайте...

— Так... Только не смейтесь и не удивляйтесь — дам совет. Друзья мои, зожевцы, запомните: тазовая область и у мужчин, и у женщин едва ли не самая важная область организма...

— Понятно. Утешают же жалующихся на головную боль: «Голова не ж..., на ней не сидишь».

— Ну вот, я же предупреждал: не смейтесь Ягодичные и лоннокрестцовая мышцы играют громадную роль в жизнеобеспечении. Увы, народные целители, а врачи тем более, проходят мимо этого факта. Не говорят и не думают о нем. Так вот, я советую держать эти мышцы в постоянном тонусе. Научитесь «ходить» на ягодицах, и тогда вам не придется ходить по врачам и больницам. Проделывайте упражнение, когда появляется возможность. Время выполнения, независимо от возраста и вашего состояния, не ограничено — по принципу «кашу маслом не испортишь...»

«ЗОЖ» : Если вы захотите связаться с Центром Ивана Павловича Неумывакина, сообщаем его адрес в Москве: проезд Дежнева, д. 19/1.

От станции метро «Бабушкинская» автобусы: № 124, 174, 283, 605; трамвай № 17 до остановки «Электрический Мир» (это 4-я по счету остановка); от станции метро «Свиблово» автобусом № 61 до остановки «Заповедная» (3-я остановка).

Телефон Центра: 095-180-94-18.

Внимание! Центр не располагает возможностями лечить онкологических больных.

У нас тут в атмосфере вроде бы всеобщего восхваления рецептов вестника, его роли в телесном и душевном оздоровлении читателей произошло что-то вроде ЧП. Виновником ситуации оказался Николай Николаевич Штаб с его рекомендацией почти трехлетней давности относительно лечения артритов смесью соли со снегом.

То есть в 1-м, январском, номере нынешнего года мы опубликовали материал «Криомедицина – царство Деда Мороза». Это о лечении весьма крутым холодом. Был, кстати, в материале и щадящий рецепт для общего, так сказать, самостоятельного пользования.

Признаемся, вспомнив о рецепте Штаба, для пущей убедительности – мол, мы-то давно об этом знали, — подверстали злополучный рецепт. Сообщили, что метод варварский. Причем сам Штаб, в отличие от рекомендации держать снег с солью 7 минут, вытерпел лишь 3 минуты для одной кисти и 5 – для другой.

Подверстали письмо читательницы. Она подтверждает все варварство метода – выдержала лишь 4 минуты, получила обморожение, но сустав «больше не болит».

То есть мы предупредили читателей об осторожности. Тем не менее многие рецепт попробовали...

БЛАГОДАРЯ ВАШЕЙ ЛЖИВОЙ ПИСАНИНЕ

«По поводу публикации в № 1(205) «ЗОЖ» методов лечения холодом артритов.

Я доверилась вам и применила на коленном суставе компресс: 2 стакана снега и 1 ст.ложку соли на 7 минут и получила за мою доверчивость вам, шарлатанам, ожог II степени со всеми страшными последствиями — отек, пузыри во все колено и бесконечную боль. Вот уже 7 дней лечусь у хирурга. Вы что же, сознательно идете на ложь, обманывая доверчивых больных? Сейчас вместо лечения своего полиартрита переношу муки от ожога. И это все — благодаря вашей лживой писанине в вестнике «Здоровый образ жизни». Какое шулерство и лицемерие! О каком здоровом образе жизни можно после этого говорить?..

Вас судить за это мало — за распространение ложной, непроверенной и не утвержденной методики лечения холодом.

Я в связи с этим обращаюсь в Министерство здравоохранения, в прокуратуру и редакции газет. А вы обязаны напечатать мое письмо в своем вестнике, чтобы граждане знали, что их ожидает, если применят снег с солью для лечения артритов. Я согласна, что поступила опрометчиво, поверив вам, но вы же сами-то зачем пользуетесь доверчивостью больных пенсионеров? Я сейчас страдаю от мук и боли и вас презираю.

Адрес: Дусанской Вал.Ивановне, 141307, Московская обл., г.Сергиев-Посад-7, ул. Солнечная, д. 5, кв. 43».

«ЗОЖ»: Увы, увы... Мы же предупреждали: варварский метод – обморожения, синие пятна на несколько дней, пузыри... Складывается впечатление, что некоторые не читают вестник внимательно...

В любом случае Вал. Ив. Дусанскую очень жаль. Люди разные, пороги чувствительности, особенно к холоду, — тоже. Что же до тональности письма... Тут без комментариев...

Вал. Ивановна (к сожалению, полностью имени нет) требовала опубликовать ее письмо – мы требование выполняем.

Что же касается нашего вранья, то позволим себе предоставить слово и другим читателям, рискнувшим опробовать варварский метод.

МЕТОД ВАРВАРСКИЙ, НО Я ВЫДЕРЖАЛА

«Я ваша недавняя подписчица, с лета 2001 года, а пишу потому, что недавно вылечилась с помощью советов добрых людей на страницах «ЗОЖ». У меня заболел коленный сустав, долго хромала. А тут пришел первый номер вестника за 2002 год, там метод лечения артрита снегом с солью. Тут же испытала на себе.

Да, действительно, метод варварский, но я выдержала 7 минут. Получила обморожение, сильный ожог, вскочил волдырь, нога распухла. И я уже стала лечить ожог, а не артрит. Опухоль сняла уриной. А через 9 дней зажил ожог, и исчезла боль в колене. Теперь я бегаю, а не хромаю. Спасибо большое Николаю Николаевичу Штабу и всем добрым людям, которые делятся секретами лечения».

Адрес: Курочкиной Людмиле Петровне, 400067, г. Волгоград, ул. Одоевского, 65-30.

ПИШУ ВАМ ТЕПЕРЬ САМА

«Мне 62 года, 40 лет проработала в сельском хозяйстве. Нажила много болезней: шейный остеохондроз, болят плечевые суставы, ноги, деформирующий полиартрит обеих кистей. Не могла даже очистить картофель, донести ложку до рта. И вот в «ЗОЖ» я решила попробовать рецепт Штаба. Накладывала снег с солью на каждую кисть поочередно. Держала по 7 минут. Тело в этих местах покрылось темными пятнами — я потом смазывала их растительным маслом. И вот благодаря этому методу лечения я свободно пишу вам письмо. Пальцы рук не немеют, как было раньше. Всем знакомым рекомендовала этот метод»...

Адрес: Скориковой Лидии Егоровне, 346753, Ростовская обл., Азовский р-н, хутор Победа, ул. Филипченко, д.38.

«ЗОЖ»: Вот рекомендовать, Лидия Егоровна, не надо: метод-то варварский. Пусть люди думают сами.

ВИДНО, МАЛО ЕМУ ДОСТАЛОСЬ

«Решила применить на себе метод Штаба. Пальцы, особенно левой руки, совсем не сжимались в кулак и болели. Снега на улице уже не было – я наскребла из морозильника, добавила соли, смешала. Руку положила на стол, на ладошку толстым слоем наложила смесь и стала ждать. Боли особой не испытывала, холод, правда, чувствовался. Однако когда я через пять минут убрала снег, то на ладони обнаружила белую полосу. Обморожение! Вот тут-то и началась боль. Дома была одна, дала волю своим чувствам: пищала, визжала, кричала... Повторить второй раз, пожалуй, не решусь: как вспомню, так вздрогну.

«Но какой результат?» — спросите. – Рука в кулак сжимается, суставы указательного пальца, безымянного и мизинца не болят, а вот большого – болит по-прежнему, видно, мало ему досталось»...

Людмила ШАДРИНА.
Удмуртия.

ПЛАКАЛА 10 ДНЕЙ

«...Избавилась с помощью рецепта из 1-го номера за 2002 год от артрита коленного сустава. Правда, не обошлось без слез в первые 10 дней. А затем я забыла о своем некогда больном колене».

Адрес: Николаенко Наталье Владимировне, 404132, Волгоградская обл., г.Волжский, ул.Карбышева, д.140, кв.11.

«ЗОЖ»: Чета Николаенко прислала большое письмо с очень веселыми частушками. Оно увидит свет в следующем номере.

А теперь по существу: мы опубликовали «положительные» письма вовсе не для оправдания перед теми, кто прислал отрицательные и даже ругательные. Очень надеемся, что у наших читателей все боли прошли, и очевидность пользы открылась. Так это или нет – хотелось бы узнать. В любом случае мы предупреждали: «Будет больно!» Так в чем же наша ложь?!

И в заключение:

ПРИВЕТ ВСЕМ, КТО ИЗДАЕТ, ЧИТАЕТ И ПИШЕТ

«Привет всем, кто делает вестник! Привет всем, кто его читает, всем, кто пишет письма в надежде, что их напечатают, всем, кто еще только собирается их писать!

Выписываю газету с апреля 1997 года. Очарована материалами издания. Понравилась новая «одежка» «ЗОЖ» в 2002 году — оформление вестника выиграло зрительно.

Очень часто обращаюсь к советам вестника. Вот что испытала на себе и получила хороший результат:

— рецепт Н.Ф.Гречушкина (№ 18-1998, с.12) при повышенной кислотности;

— рецепт Т.В.Дудиной (№ 17-1997г.с.15) — от болезней сердца;

— настойка хрена (№ 13-1999, с.13) — от зубной боли;

— рецепт Ушенина А.В. (№ 3-1998, с.14) — по очистке гайморовых пазух от гноя, очень действенен;

— снег с солью — от болей в суставе (№ 8-1998, с.10) и многое другое.

Не все, правда, помогает из испробованного. Например, не удалось справиться с сединой настойкой горького перца, не удалось улучшить слух смесью настойки прополиса на спирту с растительным маслом.

Но это говорит лишь о том, что каждый человек индивидуален, и не все, что полезно одному, будет полезно и другому. Поэтому нужно пробовать и выбирать то, что подходит именно тебе».

Адрес: Галине Михайловне Колесниковой, 413508, Саратовская обл., Ершовский р-н, с. Новорепное.

«ЗОЖ»: Галина Михайловна живет в глубинке. Организовали в селе клуб ЗОЖ. Но материалов, методик нет. Может, какие-то клубы возьмут шефство над объединившимися женщинами из села Новорепное?

Гриб - дождевик. Он же пороховик

Хочу рассказать, как выручил нас гриб- дождевик. Его еще называют «дедушкин табак» или «пороховик». Сухой и созревший он темно-болотного цвета, а если надорвать пленку, как будто дымится. Вот этой пыльцой при нанесении на больные места он и лечит, подсушивая ожоги и ссадины. Возможно, многие знают о свойствах гриба-дождевика, но я читаю «ЗОЖ» с ноября 2001 года и пока не встречала подобных рецептов. Между тем о действии этого гриба знаю не понаслышке.

В 1990 году моей младшей внучке только-только исполнился один годик. Как-то мы за ней недоглядели, и она обожглась о горячую дверцу духовки. Моментальный ожог. Вызвали «скорую», ей обработали рану, направили в детскую травматологию. Мази, перевязки... Но ожог заживал плохо. Больница далеко от дома, а на дворе октябрь, холод. С дочерью 40 минут прождали автобус, промерзли обе, ребенка на руках держали по очереди. Автобус так и не пришел, поймали такси. По дороге разговорились, и таксист посоветовал найти в соседнем районе бабку-знахарку. Обратились мы к своим давним знакомым из того района, чтобы помогли найти эту бабку, а они, в свою очередь, к своей соседке. Ту знахарку мы так и не разыскали, но соседка поделилась «средством». Нам передали от нее завернутый в бумажку гриб-дождевик. Гриба хватило, чтобы залечить ожоги на маленькой ручонке — припудрили раза 2-3 и подсохли болячки.

Теперь мой муж, как идет за грибами, если найдет спелых дождевиков, всегда приносит их про запас. Хранится созревший сухой гриб долго и неприхотлив. Пригодился он и мне самой. Как-то сорвалась с железной лестницы, содрала до крови кожу на животе, повисла на руках, кричу, прошу о помощи. Муж и соседи сняли меня. Присыпала я на живот «пороху» из гриба, сверху приложила подорожник и прикрылась простынкой. На следующий день вышла в огород как ни в чем не бывало. Потом еще 2-3 раза сделала присыпку и вылечилась.

Так что припасайте сами этот чудесный гриб-дождевик, собирать его надо ближе к осени.

Адрес: Мотылевой И.И., 454126, г. Челябинск, ул. Ирных, д.17, кв.1.

Еще раз об индийском луке

В «ЗОЖ» №17(197) за 2001 год была напечатана моя заметка об индийском луке. С тех пор я получила около 400 писем, и письма продолжают поступать. Поэтому решила ответить через газету. Хочу сказать, что я не могу выслать индийский лук. У меня всего одна луковичка, и растет она дома. Я пересаживаю ее один раз, осенью, но в грунт не высаживаю. Птицемлечник хвостатый (это ботаническое название индийского лука) дает семена только при опылении насекомыми. Это не лук-репка, который собирают ведрами. Но даже если бы у меня были семена, я все равно не смогла бы физически выполнить все заказы. Я пенсионерка.

Из писем мне стало ясно, что многие обзавелись этим растением, но не знают, как им пользоваться. Сообщаю дополнительные известные мне сведения об индийском луке.

В нашу страну растение попало в начале 70-х. Хорошо растет дома, но лучше, конечно, выращивать его в открытом грунте. Высаживать не раньше 10 июля. Как и все луковичные, птицемлечник не любит «сидеть» глубоко в земле (в №17 была опечатка, луковица не вся под землей, а наполовину над землей). Земля должна быть в меру влажной, но не сырой. Лечебными у лука являются и корни.

Луковичка вытягивает всю дрянь при нарывах и занозах, снимает головную боль, если натереть виски, исчезают синяки и проходит ангина, если раза три натереть соком шею на ночь, при кашле натирают грудь и спину.

Настойку луковицы можно принимать внутрь, говорят, она гонит песок из почек.

Если опухают десны, прикладывают ватку, смоченную настойкой птицемлечника.

Как я готовлю настойки.

• Головку средних размеров, листья, стрелку тщательно перемалываю на мясорубке, заливаю 0,5 л водки, добавляю один стакан меда. Плотно закрываю и оставляю на 15 дней в темном месте. Пью по 1 столовой ложке натощак.

• Большую луковицу, уже без листьев, перемалываю на мясорубке, заливаю 0,5 л спирта, закрываю пробкой, завязываю пленкой и настаиваю в теплом темном месте 30 дней. Пью утром натощак по 15 капель с молоком.

• Можно одну головку с листьями и стрелкой перемолоть на мясорубке, залить 0,5 л водки, а остальное, как во 2-м рецепте. Этим настоем натираю больные места.

Адрес: Юденковой Валентине Павловне, 152300, Ярославская обл., г. Тутаев, ул. Моторостроителей, д. 41, кв. 47.

Гвоздика — от гипертонии, перец — от шпор

Я выписываю «ЗОЖ»с 1994 года. Очень благодарна читателям за рецепты, которые помогают выжить в наше трудное время. За свою жизнь мне пришлось многое пережить: и Великую Отечественную войну, и смерть близких, и трехлетнюю оккупацию. Сейчас мне 70, я не люблю говорить о болезнях, да и вряд ли в наше время найдется полностью здоровый человек. Но мне помогают книжки Луизы Хей и Мегре. Многие рецепты вестника проверила на себе. Низкий поклон сестрам Балыниным, дай им Бог здоровья и долголетия. Их мазь отлично работает.

От себя хочу порекомендовать проверенный рецепт от гипертонии. Я использую его уже 40 лет. Добрый человек много лет назад посоветовал мне пить настой гвоздики пряной. Особенность рецепта в том, что гвоздику нельзя запаривать горячей водой. Нужно в фарфоровую чашку налить 150 г чуть теплой кипяченой воды, положить в воду 12-13 свежих цветков, закрыть крышкой и поставить в темное место на 12-20 часов. Выпить за день это количество за 4 приема за час до еды. Разводить водой не надо, просто отпить глоток, а остальное убрать. Пить настой гвоздики в течение трех дней, каждый раз готовя новый, а через неделю, если давление высокое, пропить еще 3 дня. Но не злоупотребляйте, проводить лечение лучше 1 раз в месяц. Я пью гвоздику только тогда, когда повышается давление.

Еще один действенный рецепт — от шпор. Возьмите свежий стручок горького перца, разрежьте его вдоль, выньте семена и при-

ложите к пяткам. Закрепите, наденьте носки и ходите, пока перец не высохнет. Потом замените на свежий. Вы и не заметите, как избавитесь от шпор.

Адрес: Серафимович Т. И., 630000, г. Новосибирск, ул. Линейная, д. 47, кв. 198.

Кожным болезням — контрастные ваночки

Пишу я в ответ на письма о кожных заболеваниях из рубрики «Отзовитесь». В 1990 году у меня умерла мама. Видно, после стресса на руке у меня начали появляться сначала прыщики, потом ранки, и вскоре вся рука до локтя оказалась пораженной. У нас в селе нет специалистов по кожным заболеваниям, поэтому диагноз никто установить не мог. Чем я только не пробовала лечиться, но улучшения наступали только временные. Как-то по радио я услышала, что кожные заболевания можно вылечить контрастными ваннами. Стала я делать такие ванны. Правда, внесла некоторые изменения: горячую ванну я делала с чистотелом, а после холодной (она должна быть последней) промокала мягкой тряпочкой руку и смазывала тетрациклиновой мазью. Делала я по 5-7 раз на ночь. Сколько дней — не помню, наверное, около недели. У меня все прошло.

Адрес: Петрухиной Вере Федоровне, 446165, Самарская обл., Пестравский р-н, с. Тяглое Озеро.

Листья хрена: просто и эффективно

Я ветеран труда, мне 74 года. Многими рецептами и советами пользуюсь сама и другим советую.

Я много слышала и читала о гипертонии, сама болею с 1962 года.

Летом лечусь свежими зелеными листьями хрена. Беру 3 листа, 2 привязываю ко лбу, а один — под левую подмышку. Состояние улучшается буквально через час. Если же давление высокое 180/100 или 200/100, то я привязываю хрен на весь день или на всю ночь. На второй день нужно закрепить результат, привязав ненадолго листья хрена. Но не переусердствуйте, а то давление сильно упадет. Почаще меряйте давление, регулируйте сами в соответствии с самочувствием. Если высокое давление — привязывайте листья хрена, если стало получше — не надо.

На зиму я выкапываю корни хрена и храню их в погребе. Как повысится давление, достаю один или два, помою, соскоблю ножом верхний слой, разрезаю вдоль на 2-3 части, в зависимости от толщины корня. Опускаю корни в горячую или теплую воду и дальше, как с листьями: 2 части корня прикладываю ко лбу, а третью — под левую подмышку. Компресс будет сильно печь, первое время появятся даже красные пятна, но не бойтесь, они скоро проходят. Чтобы на лбу не было покраснений, то подложите в самом начале процедуры под корни хрена чистую тряпочку. А как перестанет гореть, снимите. Эффект потрясающий: и корни, и листья хорошо помогают, на мой взгляд, корни даже лучше. Кстати, корни не выбрасывайте, их можно использовать во второй раз. Просто положите в стеклянную баночку, залейте водой и закройте крышкой. Я сама пользуюсь этим рецептом более 20 лет и лекарств от давления не принимаю.

Вторая травка, которая мне помогает, — это пустырник. Он у меня растет во дворе. Я его срезаю, сушу, режу ножницами помельче, складываю в баночки из-под кофе или картонные коробочки, закрываю их, чтобы трава не пылилась, и при необходимости кладу 1-2 столовые ложки в стакан и заливаю крутым кипятком. Настой готов через 15-20 минут, пью я его по 1 столовой ложке 3-5 раз в день за 20 минут до еды. Для приготовления настоя можно брать и цветы, и листья, и стебли.

Адрес: Моховой Нине Петровне, 397340, Воронежская обл., Поворинский р-н, с. Пески, ул. Ленинская, д. 87, кв.1.

Как я открыла для себя ортилию однобокую

Всю жизнь интересуюсь народными методами оздоровления. Несколько лет назад открыла для себя траву ортилия однобокая, или ее еще в народе называют боровая матка. А рассказала мне о ней знакомая, когда узнала, что я 15 лет страдаю от хронического аднексита (воспаление придатков).

Летом чувствовала себя более-менее нормально. А вот зимой постоянные обострения, стоит только слегка простудиться или промочить ноги. Я живу в Якутии, зимы у нас длинные, поэтому болезненное состояние затягивалось надолго. В конце 1998 года начались очередные хождения по врачам. Каких только антибиотиков не перепробовала – все бесполезно. Температура 37,5 держалась 5 месяцев.

Словом, купила я брикетик боровой матки в нашей аптеке и начала принимать строго по инструкции. В инструкции было написано, как готовить водный настой боровой матки: 1 столовую ложку травы залить 200 г кипятка и держать на водяной бане 10 минут, полчаса настоять и пить по 1/3 стакана три раза в день перед едой. Но чтобы не запаривать траву каждый день, я предпочла готовить 10%-ю водочную настойку (20 граммов травы залила 200 мл водки, настояла неделю и принимала по 30-35 капель 3 раза в день до еды, постепенно доведя это количество до половины чайной ложки, как было указано в инструкции). Уже на третий день от начала приема настойки мне стало легче, а через неделю воспаление как рукой сняло. Но это были мои субъективные ощущения, потому что стоило мне только слегка простыть, как болезнь вернулась. Тут уж я решила попить настойку подольше и принимала ее месяца три. И что вы думаете? Третью зиму о своей болячке даже не вспоминаю. Кстати, спутником аднексита был хронический цистит. Так вот я распрощалась и с ним.

Теперь эта травка у меня всегда под рукой. Раньше о ней никто не знал, а теперь она у нас в Якутии очень даже популярна. В аптеках не залеживается. Кстати, в инструкции было написано, что ортилия однобокая лечит многие гинекологические заболевания, в их числе бесплодие, маточные кровотечения, фибромы, кисты, эрозии, токсикоз беременности, а также хронический пиелонефрит, простатит и другие. Как вы сами понимаете, за успех лечения вышеперечисленных болезней ручаться не могу, но от своей избавилась — это точно. Надеюсь, что навсегда.

Адрес: Демидовой Елене Анатольевне, 678021, Якутия, Хангаласский р-н, с.Бестях, ул. Центральная, д. 13, кв. 2.

Про рог молодого бычка

Одним из приятных событий уходящего года стало для меня открытие вашего вестника.

В свою очередь, хочу поделиться со всеми читателями средством, которое спасло мою маму от ампутации пальца, а потом спасло еще много разных людей от всевозможных воспалений.

Много лет назад моя мама инфицировала ранку на ноге возле ногтя, начался воспалительный процесс, который вскорости перешел в странное разрастание: из-под кутикулы, как дрожжевое тесто, полезла масса, по виду напоминающая цветную капусту. Хирург никак не назвал это разрастание, но назначил срочную ампутацию фаланги пальца на ноге. Однако соседка, услышав про такое назначение, в ужасе замахала руками: оказывается, у ее мамы было нечто подобное на пальце руки. После ампутации пальца «цветная капуста» полезла вокруг культи, после того, как ампутировали руку до локтя, процесс уже было не остановить, и мама соседки скончалась... В ужасе от услышанного, мы бросились к известной народной целительнице (в прошлом, до пенсии — врачу-кардиологу!). Та назвала эту «цветную капусту» по-народному — «дикое мясо» — и назначила лечение бычьим рогом. Вместо того, чтобы ампутировать палец, мама вылечилась приблизительно за 10 дней!

Я заинтересовалась принципом, по какому «работает» лекарство из порошка бычьего рога. Вероятно, будучи биологически активным веществом, оно высасывает любые воспаления и приводит к скорейшему заживлению без образования шрамов, рубцов, без избыточной грануляции и келоидов.

Однажды мой 3-летний сын заболел стрептококковой пиодермией. Порошок из рога убрал все очаги воспаления за двое суток!

Еще пример: проколола себе мочку уха, через месяц вдела новые серьги, но как-то неудачно. Результат — сильнейшее воспаление мочки, нарывы размером с фасолину. Ну, думаю, теперь не избежать грубых, уродующих шрамов! Вовремя вспомнила про рог: приложила порошок ровно на двое суток – и теперь на ушной раковине ни следа от воспаления!

Моя немецкая овчарка перенесла сложнейшую операцию, за которой последовало длительное лечение, в том числе гормонами. Как результат – тяжелейшее поражение печени. Считалось, что пес — не жилец. Однако однажды он разыскал бычьи рога (всего числом более 15 шт.), приготовленные мною для знакомых, и в один присест съел их все! Стоит ли уточнять, что печень собаку больше не беспокоила. Вот уже 13-й год, как она радует нас своим обществом. Конечно, я не хочу призывать людей лечить печеночные заболевания рогом, привожу этот пример как яркую демонстрацию его лечебных свойств.

Вот перечень недугов, которые излечиваются порошком рога: бактериальные поражения кожи (фурункулы, карбункулы); панариции и паронихии; инфицированные гнойные раны, глубокие колотые раны с воспалением, инфицированные укусы, расчесы. Воспаления с некрозами, долго не заживающие раны. Избыточная грануляция («дикое мясо»). Неэффективен при абсцессах и глубоких воспалениях, не имеющих выхода гнойного содержимого. Также у меня есть опыт лечения трофической язвы у пожилого человека с диабетом, осложненным алкоголизмом. Но это пока единичный случай.

Способ приготовления порошка из рога: взять неповрежденный рог молодого бычка 7-14 месяцев от роду. Со всем содержимым (т.е. с остатками кожи, шерсти и пр.) завернуть в легкую тряпочку из натуральной ткани и забросить куда-нибудь в проветриваемое место на год (на чердак, в гараж и пр.). Рог должен пройти все естественные стадии разложения, на нем заведутся опарыши, но этого бояться не стоит! Приблизительно через год мягкие ткани сгниют или мумифицируются и легко отпадут от рога. Вытряхнуть из рога все лишнее, сам рог хорошо, как морковку, оскрести ножом и гладкую поверхность со всех сторон отереть спиртом. Мыть, мочить, использовать влажные тряпочки нельзя! Рог готов. Хранить десятилетиями.

По мере необходимости рог протереть спиртом и наскрести ножом немного стружек в виде порошка. Этим порошком обильно засыпать воспаленную поверхность и забинтовать. На мелких язвочках порошок можно фиксировать пластырем. Через несколько часов рог весь пропитается сукровично-гнойным содержимым. Эту корочку ни в коем случае нельзя срывать, дергать или мочить! Просто сверху насыпать новую порцию порошка. Ни в коем случае не использовать йод, мази, другие присыпки! Когда корочка рога отпадет сама, под ней останется гладкая заживающая поверхность. И еще одно предупреждение: если вы будете лечить «дикое мясо», то очень важно не травмировать поврежденное место как минимум год (придется быть очень аккуратными), иначе можно спровоцировать новый процесс, который может быстро перейти в злокачественный!

Адрес: Миле Беридзе, 353900, Краснодарский край, г.Новороссийск, ул. Новороссийской республики, д.43, кв.6.

Красная свекла: и это все о ней

В последнем, 24-м номере уходящего 2001 года было напечатано мое письмо «Отваром свеклы вывела камни» — о выведении камней из желчного пузыря. С тех пор я уже получила две сотни писем и просто физически не могу на них ответить, хотя и стараюсь. Пожалуйста, извините меня те, кому лично не ответила или не отвечу. И еще. Не посылайте заказных писем, не вкладывайте деньги в конверты — за совет денег не берут, да они подчас и не доходят. А вот пустой конверт с обратным адресом вкладывайте обязательно. Пока же отвечу на вопросы, которые встречаются почти в каждом письме.

Многие спрашивают о диете. Тут я не могу дать вам совет. Если у вас камни в желчном пузыре, то вы уже по совету своего врача соблюдаете диету. Вот ее и придерживайтесь.

О голодании. Тут я скажу одно — я не голодала. И не знаю, можно ли голодать, если у вас кам-

ни. Я не автор рецепта. Узнала об этом методе из разговора двух женщин, одна из которых рассказывала, как в их подъезде все чистят печень отваром свеклы. Я и записала ее рассказ «на всякий случай». Если бы 14 лет назад узнала этот рецепт, не стала бы делать операцию...

Когда 5 лет назад у дочери обнаружили в желчном пузыре камень диаметром 2 см и встал вопрос, как его удалить — я вспомнила про отвар свеклы. С тех пор его и пьем. Сусло (густой сироп) за 5 лет у меня получилось лишь один раз. Видимо, это зависит от качества свеклы. Но ведь тут ничего не поделаешь. Какая есть, такую и варишь. Я варила всякую — и круглую, и цилиндрическую, и сморщенную, и даже мороженую (не выбрасывать же). Но отвар все равно действует, то есть постепенно растворяет камни (в песок) и безболезненно выводит его из организма. Не думаю, что «булыжники» диаметром 2 см и более растворятся за месяц. Дочь я поила (правда, не очень регулярно) год. А когда она затем сделала УЗИ — камня не обнаружили. Вот тогда-то я и решила написать в «ЗОЖ» — в прочитанных мною номерах за три последних года я не встречала подобного рецепта.

Взять 1 кг (можно и больше — отвар получится более концентрированным) красной свеклы, помыть, почистить, порезать на кусочки (со спичечный коробок), сложить в большую 5-литровую эмалированную кастрюлю, залить тремя литрами холодной воды, закрыть крышкой, поставить на огонь и довести до кипения; убавить огонь и варить на медленном огне (следить, чтобы кипело) долго — 5-6 часов. Отвар слить, а свеклу натереть на терке и отжать. Жидкость, которая при этом получилась, влить в отвар. Если его в итоге получилось больше 1 литра, выпарить в открытой кастрюле до 1 литра. Хранить в холодильнике, но пить теплым, а лучше горячим глоточками.

Схема такая: первую неделю — по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды; вторую неделю — по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды; с третьей недели и до исчезновения камней — по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Адрес: Гришиной Анне Николаевне, 432001, г. Ульяновск, ул. К.Маркса, 41-40.

«ЗОЖ»: За уточнение спасибо, Анна Николаевна. Но вы все-таки ошибаетесь. Был у нас рецепт с отваром свеклы от выведения камней в желчном пузыре. Его прислала в вестник Надежда Яковлевна Семенова из Оренбурга, которая писала нам («ЗОЖ» № 14 (194) за 2001 год), что благодаря этому отвару убила сразу двух «зайцев» — лишилась своих камней и заодно избавилась от гипертонии. Она предлагала немного иной способ приготовления отвара: средних размеров красную свеклу почистить, разрезать пополам вдоль и нарезать кружочками, как лук, положить эти кружочки в 1,5- литровую кастрюльку и залить водой на три пальца выше свеклы. После закипания огонь убавить и томить свеклу на слабом огне полтора-два часа. Получится отвара примерно граммов 250- 300. Эту дозу нужно рассчитать на день и выпить ее постепенно в течение дня глотками. Мы думаем, хороши оба рецепта.

Яйцо и сахар против слез

У нас постоянные ветра, и как только выйдешь на улицу, сразу начинают слезиться глаза. Как-то зимой повстречала я на улице соседку, разговорились. У меня слезы текут ручьем, только успеваю их утирать, а она — хоть бы что (ей 82 года). Вот что соседка мне посоветовала. Взять куриное яйцо комнатной температуры и отварить вкрутую. Следите, чтобы яйцо не треснуло во время варки и вода не попала под скорлупу. Когда яйцо будет готово, взять его в руки и слегка побить, чтобы скорлупа немного потрескалась, но не слетела. Затем разрезать яйцо вдоль на две половинки, аккуратно вынуть из лунок желток, чтобы на стенках белка не оставалось ни крошки. Засыпьте сахарным песком эти луночки до краев, ровненько, и соедините половинки. Возьмите обыкновенную стопку, из которой пьют водку, и вставьте туда яйцо узким концом вниз. Яйцо не должно провалиться или доставать до дна стопки, потому что из него будет вытекать жидкость, которая должна скапливаться на дне. Эту жидкость и надо закапывать в глаза 1 раз в день по 1 капле в течение 15 дней, потом сделать перерыв на месяц и продолжить лечение.

Капала я в глаза долго, зато сейчас они не слезятся, и вижу я намного лучше. Для профилактики я провожу лечение раз в 3 месяца.

Жидкость храните в холодильнике не в очень холодном месте, чтобы не замерзла, а за 2 часа до закапывания подержите при комнатной температуре, чтобы она согрелась, а после — снова в холодильник.

Адрес: Александровой, Приморский край, г. Владивосток.

Попробуйте камфорное масло и желток

Наконец выкроила время среди ночи (работаю оператором котельных установок), чтобы написать очередное письмо в «ЗОЖ». Хочу поделиться испытанными на собственном опыте рецептами, которые еще ни разу не встречала в вестнике.

При мастите смешайте 1 столовую ложку водки с 1 чайной ложкой камфорного масла и вотрите в больную грудь, предварительно сцедив молоко. Тепло укутайте шерстяным платком. Если у вас высокая температура, выпейте таблетку тетрациклина с нистатином. Процедуры желательно делать на ночь, достаточно 1 — 2 раз для излечения. Не поздно будет полечиться даже за ночь до операции.

Если у вас эрозия шейки матки, то попробуйте вот что. Варите в течение 30 минут обыкновенное куриное яйцо. Затем теплый желток положите в стерильный бинт, желток разомните, а бинт завяжите так, чтобы тампон был рыхлым. Вставьте его как можно глубже во влагалище, оставив снаружи кусочек бинта. Лечение проводить на ночь. Утром, удалив тампон, тут же проспринцуйтесь свежей уриной. 1 — 2 раза — и идите к врачу. Эффект поразительный. Повторяю: эти рецепты испытаны на себе.

Адрес: Карицкой Светлане Викторовне, 350038, г. Краснодар, ул. Щорса, д. 52.

Пожалуйста, отзовитесь те, кто болен арахноидитом и спастическим парапарезом. Мне 50 лет, болею год. Сильно беспокоит спастика мышц. Может, кто поможет советом?

Адрес: Сапсай Надежде Николаевне, 346466, Ростовская обл., Октябрьский р-н, ст. Кривянская, ул. Кирпичная, д. 161.

* * *

Мне 30 лет. 5 лет болею красной волчанкой. Врачи сделали все, что могли. Осталась надежда только на добрый совет. Откликнитесь, кто имеет положительный результат лечения народными средствами.

Адрес: Андрею, 456560, Челябинская обл., с. Еткуль, ул. Комсомольская, д. 67 «а».

* * *

Мне поставили диагноз: «синдром Шёгрена». Состояние здоровья ухудшается, слабость, головокружение. Происходит обезвоживание организма. Прогноз очень нехороший. Кто-нибудь сталкивался с такой болезнью? Есть ли улучшения?

Адрес: Рябовой Тамаре Николаевне, 630123, г. Новосибирск, ул. Аэропорт, д. 34,кв. 4.

* * *

Моему сыну 5 месяцев, он болен гидроцефалией. Мы живем в маленьком поселке, не с кем даже посоветоваться. Откликнитесь, родители, столкнувшиеся с такой же бедой. Как вы лечите своих малышей?

Адрес: Черепановой Юлии Михайловне, 238150, Калининградская обл., г. Черняховск, Главпочтамт, до востребования.

* * *

Мне 60. У меня ишемическая болезнь сердца, гипертония 3-й ст., стенокардия и сердечная астма. Перепробовал много рецептов, но пока результата нет. Может быть, читатели что-нибудь посоветуют?

Адрес: Павленко Геннадию Георгиевичу, 308001, г. Белгород, ул. Дзержинского, д. 23.

* * *

У меня глаукома и катаракта левого глаза. Началось отмирание зрительного нерва. Помогите! Умоляю, напишите, кто знает, как мне сохранить зрение.

Адрес: Позовной Людмиле Ивановне, 10005, Украина, г. Житомир, ул. Черняховского, д. 96, кв. 50.

* * *

Мне 26. У меня дисбактериоз, хронический атопический колит с запорами (синдром раздраженного кишечника). К тому же у меня удлиненный кишечник, из-за чего он плохо работает. Отзовитесь, народные целители, травники, помогите!

Адрес: Капраловой А.А., 391301, г. Касимов, Рязанской обл., Приокский, д. 3, кв. 63.

* * *

У меня гниют корни зубов, на деснах появляются гнойники. Врачи предлагают операцию, правда, 100-процентной гарантии излечения не дают. Нельзя ли обойтись народными средствами?

Адрес: Большаковой Г.Н, 427900, Удмуртия, г. Саракул, ул. Мельникова, д. 4 , кв. 105.

* * *

Люди добрые, откликнитесь, помогите избавиться от изжоги. Диагноз: хронический гастродуоденит, заброс желчи в желудок, рефлюкс. Из-за повышенной активности печени не могу лечиться ни травами, ни АСД-2, ни таблетками. Погибаю! Пожалуйста, помогите!

Адрес: Дергунову Вячеславу Тимофевичу, 392550, Тамбовская обл., Тамбовский р-н, ст. Селезни, ул. Садовая, д.1.

* * *

Как лечить энурез народными средствами? Внуку 9 лет, а из-за этой напасти не может поехать летом в лагерь.

Адрес: Рыжкиной Галине Ивановне, 622051, Свердловская обл., г. Н.Тагил, Ленинградский пр., д. 5, кв. 8.

* * *

Как лечить очаговую склеродермию народными средствами?

Адрес: Полухиной Лидии Георгиевне, 646394, д. Чебоксары, Большеуковский р-н, Омская обл.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить народными средствами неспецифический язвенный колит.

Адрес: Косинской Т.А., 453252, Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 4, кв. 17.

* * *

Мне 52 года. Пять лет назад обнаружили узловой зоб 2-3-й ст. Направили на операцию, но я откладываю ее из года в год. Подскажите, как мне вылечиться нетрадиционными способами?

Адрес: Шлычковой Раисе Хасановне, 445041, г.Тольятти, ул. Куйбышева, д. 32, кв. 120.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как народными средствами вылечить хронический бронхит.

Адрес: Юшковой Светлане Александровне, 692226, Приморский край, Спасский р-н, с. Зеленовка.

* * *

Моей сестре 62 года. Последние 5 лет ее беспокоит воспаление седалищного нерва. Кроме этого, сильно болят руки и ноги — мышечная дистрофия. Как ей помочь?

Адрес: Александре Михайловне, 442650, р.п. Сура, Пензенской обл., ул. Советская, д. 114.

* * *

Болею бурситом локтевого сустава. Таблетки, мази, примочки помогают только на короткое время. А у жены — узлы на щитовидке. Если кто знает народные средства, напишите, пожалуйста.

Адрес: Маликову Александру, 109388, г. Москва, ул. Шоссейная, д. 25, кв. 88.

* * *

Мне поставили диагноз: «макулодистрофия». Я выбита из колеи, не знаю, что мне делать. Может, найдется добрый человек и подскажет, как сохранить зрение?

Адрес: Ивановой Л.И., 644081, г.Омск-81, ул. Лукашевича, д. 6, кв. 89.

* * *

У меня катаракта: начальная стадия на левом глазу, зреющая на правом. Меня интересуют народные методы лечения. Подскажите, пожалуйста, что мне делать?

Адрес: Степанову И.А., 610017, г.Киров, Октябрьский пр., д. 94, кв. 103.

* * *

Внуку 14 лет. У него псориатическая эритродермия. Он постоянно лежит в больницах, где его лечат «Неотигазоном», а препарат очень токсичный. Очень прошу откликнуться врачей и целителей, которые сталкивались с этой болезнью и могут помочь мальчику.

Адрес: Полянских Галине Ивановне, 398016, г. Липецк, ул. Терешковой, д. 4, кв. 56.

* * *

Можно ли вылечить крауроз?

Адрес: Черонкиной А.Д, 630068, г. Новосибирск-68, ул. Менжинского, д. 40.

* * *

У мужа на ноге воспаление надкостницы. Прошу откликнуться тех, кто знает, как можно вылечить это заболевание.

Адрес: Павловской Нине Петровне, 660123, г. Красноярск, а/я 282331.

* * *

Мне 60 лет. У меня полип уретры. Как избавиться от этой болезни без хирургического вмешательства?

Адрес: Цицулиной А.И., 115573, Москва, Ореховый пр-д, д. 17, корп. 1, кв. 97.

«ВСЕ, ЧТО ЖЕЛАЮ ДРУГИМ, ВОЗВРАЩАЕТСЯ КО МНЕ...»

Для чего мы живем,
в чем смысл нашей жизни?
Я нашла его в постоянной гармонии с миром,
внутренним счастьем, в наполненности спокойствием и верой в наилучший исход ситуации.

Я слушаю тишину

Уборка, мытье посуды — для меня маленькая радость. Я пишу четыре письма в неделю и по 40 поздравительных открыток к праздникам. Все, что я желаю другим, возвращается ко мне. Последний год я работала над «Счастливой книгой» — хотела поделиться капельками своей радости. Нашелся человек, который совершенно бесплатно сделал мою страничку в Интернете: www.uxti-tuxti.boom ru — спасибо тебе, Валерий Солопов. Екатерина Бычкова создала летящую графику к моим любовным новеллам. Подарок мужа — абрикосовая китайская роза цвела 15-ю бутонами.

Деревенская солнечная завалинка с видом на мамину клумбу. Цветущий топинамбур в конце картофельного поля. Ледяной душ. Прогулки перед сном. Избавление от хлама на антресолях.

Я обязательно раз в день слушаю тишину: сажусь в кресло, останавливаю непрерывный внутренний монолог и чувствую: жизнь прекрасна. А еще я рисую свою мечту шариковой ручкой на листочках блокнота: деревенскую идиллию, новое место работы, витрину книжного магазина с моей книгой, сцену из спектакля, отдых у моря.

Мне 30 лет, и я каждый день жду Новостей и Перемен. Я очень хотела бы иметь друзей в разных уголках страны и земного шара. Человечество придумало почту. Так давайте знакомиться и вдохновлять друг друга, делиться радостями и предлагать новые проекты. «Единственная роскошь —.это роскошь человеческого общения».

Счастливая книга

Суета будней. Первая же пришедшая в голову мысль выносится на публику. Звонки. Приятели. Дела. Ты этого хотела. Жизнь наполнена до отказа — есть о чем рассказать подругам.

Ты можешь спорить, но за долгое время неудач ты полюбила свои страдания. Они вызывали легкую грусть. Эдакий розово-фиолетовый зыбкий и студенистый туман. Над болотом. Ты приукрашивала это болото как могла. А теперь боишься расстаться с бумажной мишурой. С эхом своего «Я». Внутри тебя сейчас вакуум, но это не значит, что его нужно заполнять хламом из местного отдела алюминиевых кастрюль. Просто пришел в движение поворотный механизм твоей Судьбы, а заржавелые шестеренки поддаются с трудом. От нечего делать стала много есть. Собираю ответные реакции на свои поступки и удивляюсь собственному безразличию к презентам и комплиментам. Отдавать приятнее. Вот спроси у тебя Всевышний: «О какой судьбе мечтаешь, крошка?»... С неожиданностями, нежданностями, перспективами. Новизной. Старыми и новыми друзьями. С нежностью, цветами, ежедневным творчеством. Обеспеченным финансами бытом и отдыхом. Возможностью выбора. Душевной гармонией, радостью. С любовью к этому миру. С учителем. Перепиской и переменой мест, ритмов. Способностью менять себя, с непрекращающейся работой над собой, с позитивными мыслями. С материнством. Удачным и радостным. С хорошими новостями от близких и друзей. Без мяса. В здравии и движении. С Божьей помощью и подсказкой. С работой в женском журнале или альманахе, с новыми идеями и темами. В единении и гармонии с природой и планетой.

Я намеренно опустила детали. Потому что будущее многовариантно. Оставляю место Его Величеству Случаю.

Благодарение

Спасибо солнцу и небу за закат. Рассвет, снег и дождь, за непредсказуемость погоды. За всегда приходящие на смену времена года.

Спасибо нашей удивительной планете за сады. Леса. Озера — за все это великолепие воды и плодородие земли.

Спасибо за свет и тепло в доме. Воду в кране. Хлеб на столе. Возможность покупать книги и одеваться так, как нравится.

Спасибо цветам у меня на подоконнике.

Спасибо Судьбе и Богу. Они создали порядок вещей и привели меня к довольству тем, что имею.

Спасибо моим коллегам и начальству.

Спасибо каждой клеточке моего тела. Я здорова и счастлива.

Спасибо всем человеческим гениям и творцам.

Спасибо всем цветам и оттенкам. Всем звукам и тишине.

Адрес: Ольге Иевлевой, 398002, г. Липецк, ул. Вавилова, 4-56.

«ЗОЖ»: Друзья, кому-то эти монологи покажутся претенциозными, возможно, даже несколько заумными, но мы договаривались с вами: будем терпимее и уважительнее к чужому мнению и труду. И тогда что-то новое откроется вам, в том числе и в «Счастливой книге» Ольги Иевлевой.

АФОРИЗМЫ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Рожденный ползать... везде пролезет.

* * *

— Какой русский не любит быстрой езды?
— Тот, на ком ездят.

* * *

Кому-то — сладкая жизнь, кому-то — горький опыт.

* * *

Если ты умнее другого, не говори ему об этом.

* * *

Чем чаще пьешь до дна, тем скорее на него опустишься.

* * *

Не жалуйся на жизнь, могло не быть и этого.

Адрес: Горбуновой Юлии Викторовне, 624485, Свердловская обл., г. Североуральск, ул. Северная, д.1.

Хотите улыбнут
письмо на мой ад
ия — Чаадаеву
е знает, в какую
дома кидать. Соб
ки, стали думать
ли на их улице не
Петр Яковлевич.
— Может, в том
— Да нет, там
А это какая-то
рочитав мою ст
всем не хватает
где я комментир
ние друга А. С. П
ева П. Я. («ЗОЖ»
нашла мою фами
рубрику не заме
писать Чаадаеву
сложилось в уме
Так что знамен
XIX века получил
веке! Уникальны
Написался лир
Соседка зашла в
гала и сказала,
чем» и что «никто
мне кажется, «о
маю. Сейчас во м
люди часто сидя

ЖИВ

Сегодня у нас
Весь дом, вся ули
темноту ночи, и то
выделяет очертани
бов да фары прое
время от времени
окна веселые блик

Второй час сижу
таюсь найти в этом
плюсы.

— Какие могут бы
шу чей-то недово
Холодильники теку
ничают!

Да, увы, это так.
те понаблюдаем з

Когда выключает
вится темно, мы ос
том месте, где ока
мент, и наши мысл
нают менять напра
на виновников не
зажигаем свечу и
какое-то другое
минуты просто сид
дадут свет. Сидим
жженную свечу. Во
тому что замолчал
визоры и магнит
доме, у всех сосед
нит. Мы уже смири
живое пламя свеч
маем. Мысли какие
но странное дело:

Хотите улыбнуться? Пришло письмо на мой адрес, но фамилия — Чаадаеву П.Я. Почтальон не знает, в какую половину дома кидать. Собрались соседки, стали думать и гадать, есть ли на их улице некий Чаадаев Петр Яковлевич.

— Может, в том доме?

— Да нет, там такого нет.

А это какая-то читательница, прочитав мою статью «Нам всем не хватает духа порядка», где я комментирую высказывание друга А. С. Пушкина Чаадаева П. Я. («ЗОЖ» №1 (205), не нашла мою фамилию внизу, а рубрику не заметила и решила писать Чаадаеву. Так у нее сложилось в уме.

Так что знаменитый философ XIX века получил письмо в XXI веке! Уникальный случай...

Написался лирический этюд. Соседка зашла в гости, прочитала и сказала, что это «ни о чем» и что «никто не поймет». А мне кажется, «о чем»... Посылаю. Сейчас во многих городах люди часто сидят без света.

ЖИВОЕ ПЛАМЯ СВЕЧИ

Сегодня у нас выключили свет. Весь дом, вся улица погрузились в темноту ночи, и только белый снег выделяет очертания уличных изгибов да фары проезжающих машин время от времени посылают в наши окна веселые блики.

Второй час сижу в темноте и пытаюсь найти в этом факте какие-то плюсы.

— Какие могут быть плюсы! — слышу чей-то недовольный голос. — Холодильники текут, дети бездельничают!

Да, увы, это так. И все-таки давайте понаблюдаем за собой.

Когда выключается свет и становится темно, мы останавливаемся на том месте, где оказались в этот момент, и наши мысли невольно начинают менять направление. Поворчав на виновников неприятного факта, зажигаем свечу и настраиваемся на какое-то другое занятие. Первые минуты просто сидим и ждем, когда дадут свет. Сидим и смотрим на зажженную свечу. Вокруг тишина, потому что замолчали сразу все телевизоры и магнитофоны во всем доме, у всех соседей. Тишина звенит. Мы уже смирились, смотрим на живое пламя свечи и о чем-то думаем. Мысли какие-то обрывочные, но странное дело: они не похожи на те, которые бывают при ярком свете. Ведь, когда горит свет, мы всегда в суете, обычно смотрим на телеэкран, поглощенные каким-нибудь боевиком или событиями очередного сериала. Мы живем чужими чувствами, а наше «я» сидит где-то внутри — сиротливое, потерянное, запорошенное пылью житейских мелочей...

Но вот выключили свет, мы притихли, и наше «я» удивленно шевельнулось где-то внутри нас. Оно вздохнуло и почувствовало, что еще живет собственной жизнью. Оно распрямляется, заполняя собой временно образовавшуюся душевную пустоту, и мы начинаем ощущать себя, свое тело, свою душу, свои желания, свои мечты, свои печали... Мы смотрим на живое пламя свечи, на сияющий вокруг него золотистый ореол, и что-то хорошее и светлое оживает в нас.

Странное дело: выключили свет, а он рождается внутри нас. Такое впечатление, что в душе кто-то включил лампочку и она осветила те уголки, в которые мы давно не заглядывали...

Да, это плохо, когда в доме выключается свет. Холодильники текут, дети не делают уроки. Но не будем расстраиваться. Соберемся все вместе и посидим молча, глядя на кроткое и молчаливое пламя свечи. Постепенно в этом молчании может родиться интересный диалог с нашими детьми. О, в этой обстановке, когда лица спрятаны в сумерках и все располагает к необычности и таинственности, дети вдруг раскрываются и рассказывают о себе то сокровенное, чего мы не услышали бы от них при ярком свете! Расскажем и мы о себе что-то такое особенное, что-нибудь из далекого детства...

Если свет до сих пор не включили, у нас есть возможность помечтать или развязать узелки каких-то проблем. У нас есть возможность подарить друг другу прекрасные минутки искренности и любви. И когда в комнате неожиданно загорится свет, мы встанем и вдруг почувствуем, что стали немножко другими. Мы восстановились, обновились, пришли в себя, ведь в наших глазах целых два часа отражалось живое пламя свечи — как тихое и светлое послание Вселенной.

Адрес: Светлане Фомичевой, 397800, г. Острогожск, Воронежская обл., ул. Молодежная, д. 69.

ДЕТСКИЙ УГОЛОК

Детей у меня двое — два сына, а внуками побогаче — шестеро.

Сыну Саше 4 года и 3 месяца.

За столом гости. При подаче жареной рыбы ему досталась голова. Он не в восторге. Я его шепотом убеждаю, что, мол, в ее голове много разуму. Подумав, Саша говорит:

— Не буду ее есть, она, наверное, дура была, ведь залезла в сеть.

* * *

Сыну Алеше 3,5 года. Возвращаюсь с работы, он пытается «влезть» в папины сапоги — огромные, резиновые. Спрашиваю: *Куда ты спешишь?*

Он: ***Папа попросил быстро сбегать к соседям. А в больших сапогах я добегу быстрее.***

* * *

Алеше 5 лет. Он очень любил при ходьбе держаться за мамину ручку. Я ему:

— Не нужно цепляться за мою руку. Люди подумают: такой большой мальчик, а держится за руку мамы.

Он тут же отпустил меня. Но через несколько мгновений опять берется за мою руку со словами:

— Они подумают, что это ты держишься за мою руку.

* * *

В 5 лет Алеша ходил в подготовительную группу школы.

Вышли на крыльцо, а на улице дождь, холод, грязища. Я ему:

— Вернись домой. Куда в такую погоду идти — хороший хозяин собаку на улицу не выпускает.

Он замешкался, а потом говорит:

— Пошли, мама, ведь я не собака.

* * *

Внуки — Полине 5 лет, Саше — 3 — выполняли поручение папы: им нужно было сходить к родственникам, живущим неподалеку. Пришли.

Папа их спрашивает: *Ну, как?*

Саша: *Да. Только на нас очень лаяла собака.*

Папа: *А вы что?*

Саша: *А мы начали лаять на нее.*

Папа: *А что она?*

Саша: *Убежала сразу.*

Папа: *Почему?*

Саша: *Она одна, а нас двое.*

Адрес: Родиной Юлии Васильевне, 431611, респ. Мордовия, Ромодановский р-н, с. Пятина.

61- 230

СПАСИБО, ДОКТОР

От всей души хочу поблагодарить вас за то, что познакомили нас с замечательным человеком — доктором Копыловым Виталием Александровичем!

Моему сыну Сереже 16 лет. Родился он с родовой травмой. Диагноз: ДЦП. Ребенок не ходил самостоятельно. Учеба — на дому. Не буду описывать наши мытарства за эти годы. Доктора говорили, что ребенок перспективный, но положительных результатов мы не видели. Хирурги настаивали на операции, но, наверное, сам Господь Бог отвел нас от этого шага, так как Виталий Александрович не лечит послеоперационных больных. Мы приехали в Санкт-Петербург в назначенное время. На доме, в котором проводится лечение, висит очень скромная табличка: «Лаборатория немедикаментозного лечения». Можно пройти мимо и не заметить и не узнать, какие чудеса происходят в этом центре. Метод лечения Виталия Александровича — это болевой точечный массаж.

Уже после второго сеанса мой сын почувствовал изменения, стал легче ходить, и с каждым следующим сеансом появлялись все новые положительные ощущения. Разве можно передать чувства матери, у которой на глазах меняется походка ребенка, а самое главное — у него самого появилась вера в этого человека, в то, что он изменит его и его жизнь.

Мы будем продолжать лечение. Низкий поклон и огромное спасибо от всей моей семьи Виталию Александровичу и доктору Любови Игнатьевне за их терпение, доброе сердце. То, что они делают, возвращая обреченных детей к нормальной жизни, — стоит дорогого.

Адрес: Осиной Наталье Васильевне, 347740, Ростовская обл., г. Зерноград, ул. Свердлова, д. 34.

Дышите по Фролову

Письма я пишу очень редко, делаю это не очень хорошо, но, может быть, и в моем письме найдется что-либо интересное для читателей «ЗОЖ».

С весны 1995 года у меня появился приступообразный кашель. Участковый врач заверила меня, что это трахеит. Кашель повторялся каждую весну. В 1998 г. появились приступы удушья. Поняла, что это — астма. Диагноз подтвердился в Институте иммунологии. Словом, до весны 2001 г. была часто на больничном, состояние ухудшалось: отекали веки глаз, закладывало нос, душераздирающий кашель мучил днем и ночью. Нередко по ночам просыпалась от того, что меня будто накрыли подушкой. Лекарств, кроме супрастина, в доме не было. Врач лекарств (льготных) не выписывала, так как не согласилась с заключением к.м.н. из Института иммунологии и сочла его неграмотным.

Осенью 2000 г. я уволилась с работы, купила тренажер Фролова и начала дышать самым простым способом: вдох — долгий выдох. Занималась по вечерам, дышала по 45 мин. Сначала было очень тяжело: пыхтела, сопела, из носа постоянно текло. Но вскоре все нормализовалось. Эндогенное дыхание не освоила: показалось мудреным и непонятным.

За это время поняла также, что все мои беды начинаются с цветением березы, которая растет у нас под окном.

Весну 2001 года встречала во всеоружии и с научным подходом. На столе выставила капли в нос, в глаза, антигистамины, ингаляторы и стала ждать. Но прошел март, за ним апрель, затем май и июнь — а мне хоть бы что! Почихала, правда, немного. Все ходила и у всех спрашивала: «А цвела ли в этом году береза? Вы, случайно, не помните?»

В апреле уже поехала на дачу, хотя прежде до конца июня туда и не показывалась.

Т. МИРОНОВА.

Москва.

* * *

Москвичи могут приобрести тренажер ТДИ-01 по адресу: Спартаковская пл., д. 14 (проезд до станции метро «Бауманская»).

Цена тренажера ТДИ-01 — 200 рублей, для пенсионеров и инвалидов — 190 рублей. При почтовой пересылке железнодорожным транспортом — соответственно 230 и 220 рублей, при пересылке «авиа» и в страны СНГ — соответственно 260 и 250 рублей. На Сахалин, Камчатку, в Якутию, Магаданскую область и другие районы, не имеющие железнодорожного сообщения, пересылка производится только «авиа».

ВНИМАНИЕ: тренажер ТДИ-01 наложенным платежом не высылается. Делайте предоплату. Отправку гарантируем.

Заявки присылайте по адресу: 101913, Москва, Б. Спасоглинищевский пер., д. 8, Фролову Владимиру Федоровичу (р).

Памяти Виктора Александровича ТУЛАКИНА

Неприметная лесная мне родная сторона

Извините, что сразу вам не написала. Получила ваш перевод. Большое спасибо. А Виктору Александровичу тем временем становилось все хуже. 14 января 2002 года он умер, не дожив пяти дней до 75-летия. Деньги теперь пойдут ему на памятник.

По мере возможности продолжаю его дело. Кроме меня и Н.В.Шастина высылают сабельник в поселке еще человек 6-7. Трава у всех тоже хорошая и продают с душой.

Хотелось бы поблагодарить всех, кто нам писал, давал советы, что-то высылал, за добрые пожелания Виктору Александровичу.

Спасибо вам за чуткое, внимательное отношение к каждому человеку, кто к вам обращается.

Всем, всем терпения, радости, успехов.

Юлия ТУЛАКИНА.

Адрес: Тулакиной Юлии Васильевне, 612096, Кировская обл., Оричевский р-н, п. Торфяной, ул. Юбилейная, 25-5.

«ЗОЖ»: Юлия Васильевна прислала нам и одно из любимых стихотворений Виктора Александровича. В нем, собственно, и заключена его душа.

Виктор ТУЛАКИН

Лесная песня

Наши встречи стали
редки...
Вновь спешу я по лыжне.
Лес озябнувшие ветки,
Словно руки, тянет мне.

Лес — мой доктор,
не иначе.
При диагнозе любом.
Чтоб избавил
от болячек —
Приложусь к березке
лбом.

Вновь весенняя
погодка —
Долгожданный птиц
прилет...
Дятел утреннюю сводку
Мне морзянкой подает

С лесом мы вступили
в сговор:
Если сердце зачастит,
Друг-березка — старый
донор —
Сладким соком угостит.

Как вуаль, туман болота.
На листах роса дрожит.
И багульник —
мой наркотик —
Сладко голову кружит.

В благодарности
великой
Не встаю весь день

Раскрасавице-бру[illegible]
Добровольно сда[illegible]

Много стран на свете

Но дороже все[illegible]
Неприметная ле[illegible]
Мне родная ст[illegible]

Лес всегда мне
интересен —
В летний зной или
пургу.
Без него, без птичьих
песен
Жить, наверно, не смогу.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 01189.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2002
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» и «БВ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22.
Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

[illegible]
[illegible] «ЗОЖ» и «БВ».
Издается с ноября 1992 г.
[illegible]
Цена свободная
Тираж 2.343.50[illegible]
Заказ № 1073
Подписано [illegible], 6.03.2002

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 6 (258), март 2004 г.

Рис. Татьяны Чаплыгиной.

Цитата дня

Раньше думал, что «Творческий клуб» для «ЗОЖ», что пятое колесо для телеги. Однако теперь убедился: «ТВ клуб» – творческая отдушина, лирическое отступление, так нужное каждому человеку. Особенно почитателям вестника.

Адрес: Трошкину Валерию Васильевичу, 630054 г. Новосибирск, п/о 54, а/я 46.

Письмо в номер

МОИ ВЕСЕННИЕ СЮЖЕТЫ

Начало весны – это не только праздник пробуждения природы и переход от спячки к активности, но и авитаминоз, распутица и обострение многих хронических заболеваний. В этот период, как, впрочем, и в остальное время, необходимо сохранять положительный психологический настрой и хорошее настроение, чему весна способствует сама по себе.

Буду очень рад, если и мои весенние сюжеты хоть немного помогут в этом замечательном деле.

Осели наледи, местами
Уже не прочен их покров –
Сугробы талыми ручьями
Спешат в овраги с бугорков.

Озимые проснулись в поле
Под пленкой тонкого ледка,
И сосны снег стряхнули с хвои
И греют стылые бока.

Кустарник моется в низинах
Живой весеннею водой,
И к дубу тянется рябина –
Зимы закончился покой.

Пичуги дружно трель выводят
С утра до самой темноты,
А ночью хороводы водят
Любвеобильные коты.

Особый воздух, море света,
Души загадочный полет –
Теперь уж точно, люди, лето
К нам обязательно придет!

Адрес: Лудкову Николаю, 445054 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Мира, д. 111, кв. 307.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2004 год в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «**Предупреждение**», индекс 26062 и журнал «**Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

А ТЫ ПОДПИСАЛСЯ НА «ЗОЖ»?!

ХОДИТЬ ВСЕГДА, ХОДИТЬ ВЕЗДЕ

Ну что, друзья, дождались? Весна на дворе! И жизнь, как бы трудна она вчера ни казалась, сегодня представляется чертовски хорошей штукой. Хочется любить и быть любимым, сеять доброе и вечное, хочется всех обнять и каждого видеть счастливым и здоровым.

По поводу последнего тезиса мне и хочется особо поговорить с вами.

Давайте сделаем 2004 год массовым походом за здоровьем. Именно походом – я не оговорился. Почитайте-ка материалы в сегодняшней рубрике «Спорт и ты». Почитайте! Нам бы надо было учредить в «ЗОЖ» эту рубрику на многие годы раньше – не было бы сегодня столько больных. Хотя бы тем же диабетом.

Думаю, сотни тысяч наших читателей, у которых «пошаливает сахар крови», возьмут на заметку письмо председателя саратовского клуба бега и ходьбы «Оптимист» Юрия Яковлева. Еще точнее – историю Виктора Ефимовича Шацкого.

Со своей стороны, могу заметить, что все написанное о нем не только не вымысел, но и имеет серьезное научное обоснование. И если бы государство наше действительно радело о судьбе миллионов, страдающих диабетом II типа, то вместо пустых и нескончаемых разговоров о необходимости приобщения народа к физической культуре утвердило бы законом создание подобных клубов в каждом более или менее заметном населенном пункте России.

Да, собственно, что диабет... Болезни сердца и сосудов, легких, обмена и так далее, и тому подобное – все лечится, а главное, предупреждается длительным движением в аэробном режиме. То есть, когда организм удовлетворяет потребность в кислороде за счет дыхания.

Не верите? Тогда возьмите японцев. Сегодня они долгожители среди долгожителей в мире. Почему? Конечно, разные там морепродукты, соя, пищевые традиции, основанные на сдержанности, – все это имеет значение. Но главное состоит в том, что японцы давным-давно приняли в стране программу «10 тысяч шагов в день». И эта программа – не пустое госкомспортовское сотрясение воздуха неоплодотворенными идеями и ничем материально не подкрепленными лозунгами, а всенародное движение.

Мы рассказывали в свое время в «ЗОЖ» о замечательных праздниках ходьбы, которые собирают многие десятки тысяч участников, несмотря на весьма солидные дистанции – до 50 километров.

Да, давайте-ка проведем 2004 год под девизом массового похода за здоровьем. И расскажем о своих достижениях на страницах «ЗОЖ». Мне бы, да, наверное, всем нам, очень хотелось, чтобы бесконечные разговоры о пользе движения вылились в нечто реальное. Чтобы идея оздоровления нации вошла бы, как минимум, составной частью в национальную идею, которую мучительно ищут и пока не могут найти наши политики.

Ну, а пока – на дворе весна. И хочется жить. И лучше без болезней.

Здоровья всем!

Читайте материалы нашей рубрики «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка». Пишите для нее. А главное – помните, что говорил Порфирий Иванов: «Прочитал — хорошо. Главное – делай».

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 7-й, номер «ЗОЖ» выйдет 12 апреля с. г.

ВОЛОГОДЧИНА ЖДЕТ ВАС

«ЗОЖ» получаем с 1998 года, также выписываем «Предупреждение». Лечимся и выздоравливаем по рецептам и советам, особенно стараемся выполнять рекомендации Бориса Болотова в части окисления организма яблочным уксусом. Заготавливаем мы его около 30 литров на всю зиму, делимся с родными и друзьями, даже с докторами.

Весной собираем березовый сок и заквашиваем на все лето.

Живем с мужем в небольшой деревушке на юге Вологодской области, на границе с Тверской и Новгородской. Имеем пасеку, козочек, кур. Читаем в нашей любимой газете о том, что некоторые переезжают из города в деревню, заводят хозяйство. Особенно показалась интересной публикация Любови Гербей из Краснодарского края «Пенсия — это не приговор» в № 11 за июнь 2003 года. Осталось непонятным, как управляется Люба, кто ей помогает, ведь содержать крупный рогатый скот очень тяжело, надо много воды, сена, навоз опять же.

Мы с мужем приглашаем желающих в свою деревеньку, есть земля (два пая родителей около 10 гектаров, 8 га пашни и 2 га луговины). Можем сдать в аренду или продать. Мы пенсионеры — за 60 — и не в силах обработать землю. У местных фермеров земли достаточно, все выращивают картофель и удачно реализуют, покупают новую технику. В районной ГАИ, регистрируя очередную новую машину, удивляются: «Вы что там — нашли золотой клад?».

Кругом лес, можно построить жилище, администрация района идет навстречу начинающим фермерам и молодым семьям. Первое время можно остановиться в пустующей избе. Почта, медпункт, школа — в 5 километрах в бывшей центральной усадьбе. Школьникам выделяют автобус. Ближайшая железнодорожная станция в 18 километрах. Дороги хорошие.

Адрес: Смирновой Нине Васильевне, 162816 Вологодская обл., Устюженский район, д. Бронино, п/о Никола.

ЗАВЕЩАЮ К РОДИНЕ ЛЮБОВЬ

Мне 61 год. Родилась в Сибири, в месте ссылки моих родителей: Тюменская область, Тегульдетский район, деревня Красная Четь. Это моя малая родина, которую я помню всю жизнь, тоскую о ней, часто вижу во сне. Осуществить свою мечту и сны я не могу, туда дороги нет. А побывать бы хотелось... Разбежались из той глуши люди кто куда. И заросло все снова лесом, как будто бы и не было ничего никогда. А был большой колхоз, поля, контора, школа, избы...

Вспоминаю свое детство в Сибири как нечто особенное: мы были полностью свободны от опеки родителей. Мы «не гуляли», как сейчас говорят. Мы бегали на озеро, мазались там цветной глиной и купались до посинения. На ходу срывали прошлогоднюю бруснику, ели все: молодые побеги сосны, кислицу, медуницу, пестики, саранки. Ну а ягод всяких было полным-полно: земляника, морошка, черника, брусника, черемуха! По берегам реки свисали тяжелые ветки смородины, а на солнце алела малина. В начале лета ходили за черемшой. Делали с ней окрошку, пекли пирожки, солили впрок на зиму в деревянной кадочке.

Грибов было столько, хоть косой коси. Однажды на лесной поляне я столкнулась с рысью, кричу: «Тетя Поля, какая красивая кош-

ка!» Она же схватила нас с подружкой моей Тонькой, грибы выбросила и деру из лесу.

Тайга была щедрой. Она кормила нас не только ягодами и грибами, но и орехами кедра, дичью, мясом зверя. Отец мой был хорошим охотником. Добывал зверя не только для нашей семьи, но и помогал выживать другим.

Много было рыбы в реках. Ловили ее сетями, бреднями... Все добывали трудом. У каждого поселенца был большой огород, корова, овцы, свиньи, куры. Но все, правда, облагалось большим налогом.

На колхозных полях стоял лен, колосились рожь и овес, рос огромный турнепс и было море гороха. Урожай убирали вместе со взрослыми. Вязали в снопы лен, копали картошку, летом возили копны сена на лошадях верхом, пилили на зиму дрова. За труд получали по кружке меда.

Когда мои дети были школьниками, я им рассказывала о своем детстве. На что однажды мой сын сказал: «А у нас детства не было». Как не было, когда мы с ним проводили вместе все выходные дни за городом, ездили отдыхать к морю, жили в палатках на речке?..

Но я поняла, почему сын так сказал. У них не было свободы. Каждый шаг — с разрешения, и все под контролем родителей, взрослых. А мы были детьми природы... И до сих пор я не утратила любви ко всему, что растет из земли. У меня есть дача, которую, чем старше, тем больше люблю. Участок расположен в лесу. Шумят березы, поют соловьи, кукует кукушка, а вокруг — море цветов, мой огород. Я ухаживаю за всем с любовью, разговариваю со своими питомцами, радуюсь новому дню.

Завела грядку лекарственных трав. В аптеке я коробочки с травами не смотрю, сушу для себя свои. А когда распирает от боли и тяжести ноги, мой муж приносит мне из леса листья орешника. Мы их укладываем на отекшие ноги от варикоза и прибинтовываем эластичным бинтом. Через два часа я снимаю с ног шуршащие листья, они высохли, взяв на себя мою боль. Зимой же использую для этих целей зеленую картошку: тру ее на терке и делаю компрессы.

Чай пьем с травами. А еще с амарантом (семена его продаются везде). Он — хороший чистильщик. Разрушает камни и гонит песок, очищает организм.

Кстати сказать, с «ЗОЖ» меня познакомила соседка по даче. Много полезного для себя я почерпнула со страниц вестника. А главное — поняла, что лечиться от недуга — это большой труд и упорство. Стараюсь вести здоровый образ жизни. Летом весь день в лесу, осенью ездим на море, зимой по выходным встаем на лыжи. Делаем зарядку. Пьем «золотой ус», сироп из одуванчиков, лечимся осиной. Учимся правильно жить.

Дети наши — серьезные люди. Живут самостоятельно. У нас три внука, старший в этом году оканчивает школу. Мы им рассказываем о своей родной Сибири. Может, среди читателей «ЗОЖ» найдутся те, кто жил тогда в Красной Чети или поблизости, даст знать о себе.

Я завещаю своим детям, внукам и правнукам частицу тепла и любви к своей Сибири, к своей маленькой далекой и такой милой родине.

Адрес: Придаевой (Ефремовой) Нине Михайловне, 300005 г. Тула, ул. Болотова, д. 61, кв. 32.

ПЕНСИОНЕР — ВОТ ЭТО СВОБОДА!

Пенсионер... Слово это у нас в России звучит как-то грустно, уничиженно, что ли. Вроде как бедолага, старикан, а то и еще хуже — дармоед. А ведь все зависит от того, как посмотреть на твой статус пенсионера. Для меня это радость, свобода, непринужденность. Все дела и заботы, вся загруженность, вся огромная ответственность — все позади. Никаких собраний, совещаний, заседаний, семинаров, смотров и активов, а главное — работы-обязаловки. В первые дни даже трудно было представить, что все 24 часа до единой минуты принадлежат тебе: что хочешь, то и делай. Без спешки и напряжения, без нервотрепки — торопиться-то некуда. Однажды перед 1 сентября спросил я соседского мальчика: «Дима, как ты, поди, соскучился по школе?». А он, к моему удивлению: «Нисколько. Скорей бы на пенсию. Как хорошо — ни в школу не ходить, ни уроки не учить, и деньги еще за «так» получать».

Каково, а?! Вот я и говорю: радоваться нам, пенсионерам, надо. Распределите свой день так, чтобы каждый час приносил радость.

Я встаю в 5 утра, это выработалось годами, а ложусь в 22 часа. Два часа сна до 24 часов равны четырем часам. Да плюс 5, это 9 часов отдыха в итоге. Что еще надо?

Просыпаюсь и сразу делаю «велосипед» — 3000 оборотов за 32-35 минут, затем 2 минуты тряска рук и ног по Ниши. После этого сползаю на пол и пошел на ягодицах — 100 шагов. Затем встаю, беру в рот десертную ложку растительного масла и «сосу», то есть гоняю через передние зубы до тех пор, пока жидкости в ротовой полости скопится столько, что ее трудно прогонять — нет места. Масло, что я выплевываю в унитаз, белое-белое, жидкое, как вода.

Пока «сосешь» масло, уборкой комнат занимаешься, пылесосишь или на кухне что. Ротовую полость прочищаю зубной щеткой с мылом и солью — небо, щеки, десны, зубы. Затем промываю кипяченой водой, в которую кладу на пол-литра 1 ч. ложку соли плюс 8-10 капель 5%-го аптекарского йода. И 13 лет у меня ни ангины, ни гриппа, ни ОРЗ или ОРВИ, никакой простуды.

После этого выпиваю 400 г горячей воды. Она промывает пищевод, желудок, 12-перстную кишку, сдвигает все в тонком кишечнике и поступает в толстую кишку, где жидкость и должна быть. Живот опорожняю 2 раза в день в 7 утра и в 7 вечера. Никогда не ложусь в постель с полным кишечником. В настоящее время в «ЗОЖ» полно статей о поносах, запорах. Поражаюсь: сколько же этих нерадивых, безалаберных и ленивых людей. Как можно ложиться спать, не освободив кишечник, в тебе все гниет, идет отравление всего организма токсинами. А некоторые люди и вовсе «затарены» под завязку. Уж кому-кому, но пенсионерам можно отладить до совершенства любой разбалансированный кишечный тракт. Недаром наш уважаемый профессор Неумывакин учит, что все болезни от желудка, и все лечится через него. Неужели до людей все это так трудно доходит?

Мне пошел 74-й год, но я с 70 лет «колесо» отсчета дней моей жизни повернул вспять и каждый год на год становлюсь моложе. Кошу сено по 5-6 часов без отдыха, что и в 50-55 лет делал с трудом. А это ведь не пустыми руками махать. Здесь задействованы все мышцы организма, здесь ребро за ребро заходит. И все огородно-дачные и домашние работы выполняю. А когда на свою статью «Чтобы не быть подопытной лягушкой» («ЗОЖ» № 9 за 2002 год) получил более 1500 писем, то ответил всем.

И слово «устал» я не воспринимаю. Особенно после 40-суточного голодания

в 2003 году. Давление 120/80, а было 220/120, холестерина в крови -4,6, а было 8,4. Пульс в спокойном состоянии — 60 ударов в минуту. Вес был 98 кг, сейчас 76-78. Хоть сейчас в космонавты. По лестнице бегаю через ступеньку вверх и вниз.

Письма-отклики, что получал, нумеровал лишь до 1500, а потом бросил. Они и сейчас приходят по 2-3 в неделю. А вот с Лидией Васильевной Уткиной из Набережных Челнов переписываемся, как свои.

Адрес: Чигиреву Николаю Николаевичу, 442895 Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Яблочкова, д. 44, кв. 41.

ХОЗЯЙКА ЗИМНЕГО ЛЕСА

Эта зима была у нас на редкость теплой, и в лес на лыжах я бегала почти ежедневно. Однако в феврале вдруг похолодало до минус 30, пришлось морозные дни «прогулять». Соседский мальчуган удивился, что я не катаюсь, и предложил купить маску омоновца, чтобы щеки не мерзли. Я так смеялась, представив себя в этой маске на лыжне: всех пенсионеров перепугаю! А другой мальчуган лет четырех однажды утром, увидев меня в купальнике с ведрами воды, объяснил своей маме: эта тетя всегда любит мыться на улице! Действительно, обливание не пропускаю никогда, хоть я «зяблик» — одеваюсь тепло, поскольку вегетарианцы мерзнут.

Снега нынче навалило много, только успевай лепить снеговиков. Смотрю, как-то в лесу на пеньке — снежная шапка. Сорвала с ольхи шишечки и сделала снеговику глазки и носик. Кому что придет на ум, тот так и вообразит, что за зверек сидит на пеньке. В декабре нарядила самодельными снежинками, бусами и игрушками несколько елочек в лесу, дарила самоделки всем лыжникам, которые катались там в новогодние дни. Одна женщина назвала меня «хозяйкой нарядных елок». А мне просто хочется нести людям радость. И в ответ ее получать: со многими здороваемся, встречаясь на лыжне, хотя знаем друг друга только в лицо.

Адрес: Богомазовой Зое Петровне, 163060 г.Архангельск, ул. Тимме, д.2, кв.252, тел. 64-33-69.

ЭТО СОВСЕМ НЕ СЛОЖНО — РУКОВОДИТЬ СОБОЙ

Выписываю «ЗОЖ» 2 года, читаю сразу, как придет. Ничем не болею. К медикам не хожу. Никакие таблетки не пью. Соблюдаю гигиену сна всю жизнь (8 часов), занимаюсь спортом. А гигиену питания стала соблюдать, уйдя на пенсию. Работала в школе 40 лет. У меня 3 дочери, 5 внуков (пока). Закончила педучилище и пединститут. Силы воли много. Это самое главное для ведения здорового образа жизни. Утро начинаю со слов: «У меня хорошее настроение, у меня хорошее здоровье. Мои дети здоровы, счастливы». Обязательно утром делаю зарядку. Натощак пью настойку женьшеня.

После завтрака — утренняя прогулка — бег вместе с ходьбой. После обеда — часа 3-4 — ходьба на лыжах по Волге. Снег на Волге чистый, снежинки на солнце блестят, на том берегу — лес. Такая природа — чудо. Летом с внуками ходим купаться и загорать. Вечером люблю почитать, попеть, стихи люблю, отгадывать кроссворды, ребусы, загадки. На письменном столе у меня — атлас мира, песенники, газеты, журналы, сборники поэтов. Живу в небольшом городке Октябрьске на Волге, в поселке Первомайском. Это моя родина. Переехала сюда, как перестала работать (в 60 лет). Переехала, так как тянет на родину — раз, чтоб работать с землей — два, чтоб внуки приезжали летом на свежий воздух — три.

Я отношусь к тихим охотникам. Как Водолей, люблю быть поближе к лесу, воде. Грибы, ягоды, лекарственные растения — все это собирается и на зиму заготавливается. Внуки всюду со мной. Одна из них — Женечка, 8 лет, живет с нами.

Не понимаю, как людям бывает скучно. У меня всегда дела или какое-нибудь занятие. Летом — дача, огород, зимой вяжу коврики, переписываюсь с родными, подругами, ухаживаю за мужем, внучкой. Тетя престарелая, ей тоже нужно помочь. К детям в Сызрань езжу через две недели. Живем со всеми дружно. К праздникам — небольшие сувениры обязательно. Это радует всех.

Очень хочется рассказать о питании. Спасибо нашей газете — все полезные советы беру на вооружение. У меня есть папка «Пожилому человеку». Там есть статьи: «Питание, кому за 50 лет», «Питание, кому за 60 лет». Там все до граммулечки расписано, чем питаться и сколько. Ужин в 7 часов вечера. У нас продукты в основном с дачи. Они чистые. Мы используем их для выращивания. Пища у меня больше растительная. Зеленый лук всю зиму ращу на подоконнике. Лук, чеснок ежедневно на столе. Чай — из трав. Заготавливаю на зиму липовый цвет, калину, рябину, шиповник. Петрушки есть больше стала. На утро обычно каша (чередую — на воде и молочную). Геркулес, овсянку цельную готовлю только себе, муж и внучка их не принимают. Хлеб ем только ржаной и черствый. Салаты из редьки, репы, свеклы, моркови — постоянны. По утрам пью или кипяток (по Любимовой), или рассол. Иногда устраиваю разгрузочные дни. Ем вообще понемногу. За весом своим постоянно слежу (60 кг). Часто готовлю тыкву.

С декабря месяца с внучкой посещаем группу «Здоровье», в которой 20 пенсионеров (все женщины). Ведет ее по дыхательной системе Стрельниковой Людмила Ивановна Новикова. Все довольны и чувствуют себя намного лучше.

Материально живем нормально (3500 в месяц). Я женщина экономная. На все хватает.

Хочу дать совет молодым: берегите себя с молодости, занимайтесь физкультурой, не переедайте за столом. Соблюдайте режим сна. Не выходите из себя. Старайтесь руководить собой. А в конце дня подводите итоги. Будьте добрыми, отзывчивыми. И в жизни все будет хорошо.

Адрес: Мостолярчук Татьяне Николаевне, 445247 Самарская обл., г.Октябрьск, ул. Вологина, д.7, кв. 98.

ЧТОБЫ НЕ СКАЗАЛИ ВНУКИ: «ТЫ — ДАВНИШНЯЯ!»

Многократно перечитал книги Неумывакиных и Болотова. Обе написаны сердцем, каждое предложение выверено, рекомендации имеют варианты. Что это такое? Как известно, все велосипеды построены по одной схеме: колеса и сиденье. Но какое многообразие форм, размеров, моделей! А что говорить о нас с вами — одновременно похожи и так различны. Недавно закончил составление алфавитного указателя к книге Б.Болотова «Молодость и долголетие». Сейчас работаю над

указателями к книге Неумывакиных «Эндоэкология здоровья» и годовому комплекту «ЗОЖ» за прошлый год.

Спрашивают меня: обязательна ли чистка организма при лечении перекисью водорода, тем более что эффект есть и без чистки?. В качестве ответа представим бытовую ситуацию. Вы начали в доме ремонт, все сделали хорошо, а строительный мусор не вынесли. Может создаться впечатление, что стало еще хуже, чем было. Безусловно, польза от рекомендаций обеих книг есть. Надолго ли без чисток?.. Через какое-то время эффект снизится или вообще исчезнет. Почему? Потому что организм человека является самоочищающейся системой, но только до каких-то пределов. Значит, система требует постоянного внимания и заботы.

Жизнь тоже полна неожиданных вариантов. Например, в очереди за получением пенсии избитая тема: сколько кому лет? Спросили и меня. Ответил: это смотря от кого считать. Если считать от тещи или от бабушки, а она говорит, что старший зять совсем ребенок, за ним нужен глаз да глаз, — то я еще пацан, несмотря на свои 66 лет.

Одна из бабулек в очереди говорит:

— Твоя теща сказала тебе не все. У меня внук-озорник, всегда пытается от меня убежать. Однажды я его не догнала, так он с претензиями — мол, почему плохо бегаю. Объяснила: старая уже за ним гоняться, силы не те. Внук сказал: «Ты не старенькая, ты — давнишняя». Так что и твоя теща сказала не полностью: ты — давнишний ребенок.

Адрес: Кайбышеву Мэлсу Султановичу, 744008 Туркменистан, г.Ашхабад-8, п/о а/п а/я 417(128).

КАК Я КУПИЛА ВЕЛОСИПЕД...

Я приобрела кусочек земли, но на автобусе ездить на дачу дорого, да и тяжело с сумками таскаться. Решила купить велосипед. Присмотрела мужской — «Урал». Ребята-продавцы тут же в магазине собрали его и накачали колеса. Я вышла с решимостью оседлать своего «коня» немедленно и лихо подъехать к дому, хотя со школьных лет на велосипед не садилась. Ну, в самом деле — не в автобусе же с ним ехать!

Вышла из магазина — вокруг толпы людей, вереницы автомобилей, — страшно стало: сяду и грохнусь, на кого-нибудь налечу или на проезжей части угожу под колеса машины ... Ладно, думаю, пешим ходом доведу «коня» до дому. Двинулась, а тут одна из улиц оказалась перекрытой — ни людей, ни транспорта. И я решилась: села на велосипед и поехала! Высоко сижу, далеко гляжу! Ветер в лицо, воздух ртом глотаю, я — еду, лечу! Доехала до своего дома, а во двор въезжать боюсь: бабки, думаю, засмеют — «под стару задницу на велосипед полезла»... Завела его в подъезд, а до квартиры — четыре лестничных марша и в каждом — по девять ступенек, и все вверх, и все ступеньки мои, а руки-то больные — не держат ничего. И пошла я на приступ — брать одну высоту за другой, ступеньку за ступенькой, как в студенческие годы вершину за вершиной. Корпусом себе помогала, отдохну — и снова вперед. Довела ведь, без посторонней помощи! Еще одна победа над собой, над болезнью. Зато в дачный сезон — никакой зависимости от автобусов.

Адрес: Гитцович Светлане Наумовне, 625000 г.Тюмень, главпочта, до востребования.

«ЗОЖ»: С замечательным приобретением вас, Светлана Наумовна! С очередной победой — не последней, надеемся.

ВОТ ВАМ И ПЕРЕКИСЬ

После публикации в «ЗОЖ» (№ 21 (249) за 2003 год) моей заметки «Эксперимент прошел удачно» хлынул поток писем. Огромное спасибо зожевцам за помощь, низкий поклон от меня и моих деток за теплые, заботливые и полные поддержки письма. Можно сказать, вы спасли три угасающих человеческих души. Дерзайте, творите добро, а мы, по мере возможности, будем вас поддерживать.

Не перестаю удивляться безмерной широте и доброте души русского народа. Где бы ни находился русский человек — на Камчатке, в Челябинске или в США — везде он остается русским со своей отзывчивой душой, чутким и любящим сердцем. Читаешь письма и думаешь: да этому человеку гораздо хуже, чем мне, а он все равно старается поддержать, успокоить, вселить надежду.

В марте 2003 года стала принимать перекись. Не скажу, чтобы давление нормализовалось сразу, были и моменты обострения, однако в пользе процедуры я теперь не сомневаюсь. Решила для себя, что буду принимать H_2O_2 до конца жизни, так как убедилась, что самочувствие улучшилось. Недавно провела на себе эксперимент: заболели ухо и зуб, думаю — дай-ка попробую перекись. Обмакнула в ней спичку с ваткой и 2 раза смазала ухо изнутри. Затем взяла 30 мл кипяченой теплой воды, добавила в нее 10 капель перекиси и прополоскала зуб. Шею с больной стороны и около уха намазала меновазином и замотала шарфом. Вскоре боль утихла, а наутро будто ничего и не было. Вот вам и перекись.

Адрес: Рудниченко Галине Григорьевне, 385130 Краснодарский край Р.А., Тахтамукайский р-н, п. Энем, ул. Перова, д. 3, кв. 2.

ЗНАЮ ПО СЕБЕ

Естественно, каждый человек мечтает быть здоровым. И тут неоценимую помощь могут оказать физкультура и спорт. Знаю это по себе.

Конечно, и в моей жизни встречаются стрессовые ситуации, но я снимаю их ходьбой по комнате или прогулкой в парке. Переключаю внимание на дыхание: считаю, сколько вдохов приходится на минуту времени. В голове крутится фраза: «Чем больше стресс – тем крепче здоровье». Естественно, фраза эта вызывает улыбку, и сразу отступают неприятные мысли.

Когда у меня болят колени, делаю на ночь компресс из перекиси водорода, который снимаю утром, перед прогулкой.

Кстати, чуть не забыл сказать о том, что и вечером перед сном обязательно выхожу подышать свежим воздухом. Трое суток делаю компрессы, на четвертые становится легче, и я могу ходить уже не 20-30 минут, а куда больше.

В заключение хочу пожелать: пусть спорт станет другом каждого человека, а зожевца – в особенности!

Адрес: Гребенюку Александру Александровичу, 346780 Ростовская обл., г. Азов, ул. Мира, д. 19/31, кв. 159.

НЕ СОЛОНО ХЛЕБАВШИ

Такое выражение исстари обозначает бессмысленность чего-то, как еда без соли, а солью человечество пользуется с незапамятных времен. В древности сей продукт ценился на вес золота. С XV века на Украину и в Московию от Крымских озер протянулся великий соляной путь — чумацкий тракт. У славянских народов дорогих гостей по обычаю принято и поныне встречать хлебом-солью. «Без соли и хлеб не естся», — гласит приведенная в словаре В.Даля поговорка. А предания говорят о том, что, начиная и заканчивая еду с солью, человек предохраняет себя от 72 болезней, включая безумие и проказу.

Но в XX веке мудрость предков была подвергнута сомнениям, а опыт предшествующих поколений отвергнут. В 1979 г. на международном симпозиуме в Германии диетологи признали соль вредным для организма веществом. И началась эпоха повального увлечения бессолевыми диетами. О «белой смерти» писали все газеты и журналы. Представление об ограничении соли и соленых продуктов прочно утвердилось в сознании людей. Но новые постулаты здорового образа жизни теперь опять стали предметом критики. На Западе сейчас вновь разгорелась научная дискуссия о вреде и пользе соли.

Американский исследователь Майкл Элдерман из Нью-Йоркской медицинской школы имени А.Эйнштейна обратился в правительственные организации по здравоохранению США с требованием прекратить пропаганду бессолевых диет. Доктор Элдерман более двух десятков лет изучал их влияние на состояние пациентов и пришел к выводу: применение этих диет дает негативные результаты вплоть до летальных исходов.

Элдерман убедился в патологическом увеличении активности нервных клеток, в повышении риска инфаркта из-за сужения и спазмов сосудов, сгущения крови благодаря недостатку соли в организме. Американский ученый предупреждает об опасности недостатка натрия, что способствует образованию тромбов и нарушению выработки инсулина.

Естественно, противники соли тотчас предприняли контратаку, доказывая, что чрезмерное потребление соли автоматически повышает артериальное давление, предвещая инфаркт и инсульт. Собственно, вегетарианцы давно уже твердо стоят на том, что необходимое количество соли содержится в продуктах растительного происхождения. А «мясоеды» убеждены, что без соли человек не растет, к тому же в ней содержатся необходимые организму вещества, которые иным путем возместить очень трудно. Удивительно, но в жарком споре правы оказываются обе стороны.

Соль — хлорид натрия представляет собой сложное химическое соединение, в котором присутствуют не только натрий и хлор, но и магний, кальций, фосфор и калий. Натрий нужен организму для поддержания кислотно-щелочного баланса, без него поджелудочная железа не может вырабатывать пищеварительные соки. Натрий представляет собой основной компонент всех жидкостей организма и участвует в процессе мышечного сокращения. Однако натрия практически нет в растительной пище, наилучшим его источником, наиболее доступным и удобным, остается поваренная соль. А пополнять запасы натрия и хлора нужно постоянно, поскольку организмом они не вырабатываются, зато теряются с потом, мочой и другими выделениями тела. (Кстати, соли, откладывающиеся в суставах, состоят в основном из кальция).

Причинами солевого обеднения организма может послужить злоупотребление мочегонных препаратов вроде фуросемида или диакарба. Дефицит натрия вызывают повышенная физическая нагрузка, понос, недостаток инсулина при сахарном диабете, усиленное применение сульфамидов при простуде и сбои в работе почек. С другой стороны, если почки не справляются с выведением нужного количества соли и воды, то они становятся виновником «пересола» организма.

Когда соли становится больше, чем требуется организму, причиной нередко служит длительный прием гормонов (например, кортизона). Избыток натрия всегда сопровождается недостатком калия. Это случается из-за рвоты или поноса, а также из-за сокращения овощей и молочных продуктов в рационе. А дефицит калия сказывается на работе сердца, электрокардиограмма изменяется при этом не в лучшую сторону.

Словом, соль является для нас другом или врагом в зависимости от ее количества и состояния организма потребителя. Гипертоникам всегда рекомендуется сдерживать свое пристрастие к соленькому. Особенно при приеме мочегонных лекарств, эффект которых легко свести к нулю, если соли будет чересчур много. Людям, страдающим заболеваниями сердца и почек, тоже следует ограничивать потребление соли.

Ее количество сокращают, когда надо уменьшить отеки нижних конечностей при сердечной недостаточности. Вредно увлечение солью и для язвенников, поскольку соль стимулирует и одновременно служит сырьем для интенсивной выработки соляной кислоты. У людей с неустойчивой психикой излишки соли усиливают перепады настроения и провоцируют припадки истерии. А для толстяков пресная пища — непременный атрибут программы похудения.

С другой стороны, соль приносит существенную пользу гипотоникам, страдающим от пониженного давления, при ощущении вялости, слабости, заторможенности. Женщинам в критические дни рекомендуется повышенное употребление соли, как и всем, кто испытывает большие физические нагрузки. А кто не знает, что для улучшения аппетита достаточно проглотить немного круто посоленного черного хлеба? Неоднозначный это продукт — поваренная соль.

Как же определить достоинства и недостатки ее использования для себя лично? Ученые установили, что среднестатистическая потребность в соли взрослого человека составляет примерно чайную ложку в день, то есть ежесуточная норма — это 5-6 г соли, включая ту, что скрыта в пище. Но, оказывается, у разных людей существует не только индивидуальная потребность в

Соль: «за» и «против»

соли, норма даже одного человека подвержена колебаниям. Американские ученые засвидетельствовали тот факт, что в определенные дни у некоторых пациентов потребность в хлоре и натрии возрастает. И тогда, чтобы прекратить приступ мигрени, головной боли или гипертонии, улучшить самочувствие, нужно всего лишь съесть пару кусочков селедки.

Остается только понаблюдать за реакциями собственного организма, а гипертоникам учитывать, увы, наследственный фактор. Симптомами переизбытка натрия служит не только повышенное давление, но и отеки — задержка жидкости в организме, жажда, частое мочеиспускание, затемненное сознание, застойные явления в сердечно-сосудистой системе.

При натриевом голодании теряется аппетит, атрофируются вкусовые ощущения, появляются тошнота и рвота, начинаются спазмы желудка, человек быстро утомляется, испытывает мышечную слабость и судороги, перепады настроения, слезливость, головокружение, его мучает мигрень и головная боль.

Исследованиями ученых доказано, что соль действует на всех по-разному. Вопрос лишь в разумном использовании, соблюдении меры ее потребления. Отравиться можно ведь и водой, а не только солью. Особо чувствительным к ней надо ограничиться минимумом, а не доводить дело до абсурда, полностью отказываясь от соли. Еда по принципу «не солоно хлебавши» до добра не доводит. Печальный опыт приверженцев бессолевых диет, о которых поведал миру доктор Элдерман, служит тому порукой. Изучая истории болезни 12 000 американцев, исследователь установил связь между недостатком натрия и повышенной смертностью.

Правда, несмотря на новомодные теории, соленые огурчики, грибы, помидоры, селедка, квашеная капуста и другие СОЛенья и разноСОЛЫ по сей день украшают стол хлебоСОЛЬного россиянина. Но чтобы в разговоре не получился пересол, давайте вспомним о целебной силе соли и некоторых рецептах с ее участием.

Заболевания дыхательных путей, астму лечат в специально оборудованных соляных шахтах. Разогретую, прокаленную на сковороде и упакованную в холщовый мешочек соль накладывают в течение 10 минут на лоб, нос, область бронхов, подошвы при простуде и на поясницу при радикулите. Ее используют для месячного курса лечения от алкоголизма с помощью рассола квашеной капусты, доводя его прием от четверти до полного стакана ежедневно. При носовых кровотечениях неполную чайную ложку соли разводят стаканом воды. Ежедневная процедура сводится к тому, что полученный раствор 10-15 раз втягивают ноздрями, задерживая на десяток секунд, и сливают.

При пародонтозе полезно втирать в десны соль (5-10 г), растворенную в меде (20 г). Полоскание с добавлением соли и уксуса помогает при заболеваниях десен и шатающихся зубах. Смешанная с оливковым маслом, уксусом и медом, соль спасает от ангин и дифтерита. А соль с медом выручает при укусах пчел, шмелей и ос. Даже от веснушек деревенские барышни в старину умели избавляться, умываясь несколько дней соленой водой (чайная ложка на стакан теплой воды).

В вестнике «ЗОЖ» печатались материалы о чудодейственной силе солевых повязок (№17 за 2000 г., №№ 10-11 за 2002 г.). Их автор — врач А.Д.Горбунова в своих заметках «От «белой смерти» к «белому спасению» рассказывала о практике применения гипертонического раствора поваренной соли при самых различных заболеваниях. Не менее интересны были публикации о соли со снегом против артрита, предложенные сельским фельдшером и давним другом газеты Н.Н.Штабом (№1 за 2002 г.).

Немало заметок в газете «ЗОЖ» посвящалось использованию соли при кожных заболеваниях. Она входит в состав лекарств от экземы, лишаев и зуда. Например, действенное средство от ушибов, воспалений, начальной стадии рака кожи и ревматизма получается, если в бутылку, на 3/4 заполненную хорошим коньяком, добавить доверху мелкую сухую соль и взболтать. Когда соль осядет, лекарство готово. Принимают его ежедневно утром за час до завтрака по 2 столовые ложки, разбавляя их 6 столовыми ложками кипятка, а при коликах живота повторяют прием через каждые 2-3 часа. При наружном применении для компрессов, промывания ран и обожженных мест, растираний используют неразведенный раствор 2-4 раза в день. Если болит голова, им растирают верхнюю часть головы в течение 15 минут перед сном.

Для воздействия на пяточные шпоры и при остеохондрозе делают примочки из настоянного в течение 5 суток стакана крупной соли в 0,5 л коньяка с 3 стручками красного перца. Радикулит сдается, если дважды в течение 4 дней повторить следующую процедуру: на смазанную растительным маслом поясницу наложить марлевую повязку со смесью меда, соли, спирта (по 250 г) и питьевой соды (2 столовые ложки), а на ночь повязку сменить свежей, смазав кожу заново.

Некоторые народные целители советуют избавляться от болей в пояснице, суставах и мышцах с помощью тепла и растирания смесью растворенного в уксусной эссенции сырого яйца с добавлением по столовой ложке скипидара и растительного масла плюс чайной ложки соли.

Другая растирка против ревматизма готовится из 10-дневного настоя (в темном месте) 100 г водки с измельченным листом фикуса и 1 чайной ложкой соли. А вот отек можно снять с помощью 4 столовых ложек меда и кислого кваса, в смеси которых разваривают 12 луковиц. Добавив половину столовой ложки соли, принимают отвар по столовой ложке 5 раз в день, сдабривая питье отваром из можжевеловых ягод.

Наконец, рецепт для страдающих от полиартритных болей в конечностях — это ванны из отвара нагретой вместе с цветущими побегами сосны (1 кг) почти до кипения и затем остуженной воды (5 л). Курс — три дня.

Как видите, помимо вкуса, который придает соль пище, и ее активной роли в оздоровлении, этот замечательный дар природы широко применяется народными врачевателями и в лекарственных целях. Не сомневаюсь, что зожевцы сумеют и в дальнейшем пополнить этот лечебный каталог. Ждем новых советов и испытанных рецептов от читателей — почитателей соли.

Обзор подготовила Юлия КИРИЛЛОВА.

«ЗОЖ»: Что ж, друзья, спор, конечно, не разрешен и не привел всех сомневающихся к общему мнению, не поставил категорических точек над i. Все мы — разные, отсюда и разное отношение и восприятие соли у каждого из нас. Но тот ярлык, что был приклеен некогда хлориду натрия: мол, «белая смерть», пора снять. Не мучайте себя солевыми диетами и прислушайтесь к советам Бориса Васильевича Болотова: «Солите! Что надо и где надо!»

ПОДАГРА: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Подагра — одно из первых заболеваний, описанных на заре развития медицины, о котором еще в 5-м веке до н.э. упоминал Гиппократ.

Во времена Чехова и Вересаева это была «болезнь благополучия и изобилия». А лечение? А лечение было невероятно примитивным: «жалким подагрикам» назначался натрия салицилат и вреднючая ртутная мазь на область суставов.

«Но это все история, — скажет читатель. — А как теперь обстоят дела?».

Не лучшим образом — вынуждены констатировать медики. И вот почему: за последнее столетие частота этого заболевания резко возросла. Практически полная механизация и связанная с этим гиподинамия, изменение диетических пристрастий в пользу пресловутой «быстрой еды», злоупотребление алкоголем, хронические стрессы наложили отпечаток на структуру различных обменных заболеваний, самым сложным и коварным из которых остается... подагра.

В чем основная суть этого заболевания? Просто в организме нарушаются обменные процессы по причинам, указанным выше (наследственный фактор также играет не последнюю роль), в результате чего идет накопление мочевой кислоты и уратов с образованием кристаллов, которые откладываются в суставах и органах-мишенях.

Как выглядит подагра клинически? Изменилась ли она за последние века? С одной стороны, вроде бы идет по «наезженному пути»: болезнь начинается ночью с сильных болей в первом пальце стопы или коленном суставе. Боль нестерпимая, сочетается с припухлостью и краснотой сустава, делая движения в нем невозможными. Через один-два дня в легких случаях после первой атаки все проходит бесследно даже без лечения.

«В настоящее время, — говорит заведующая кафедрой факультетской терапии Российского государственного медицинского университета профессор, доктор медицинских наук Галина Александровна Шостак, — *подагру рассматривают в рамках метаболического синдрома, а также изучаются новые механизмы реализации наследственной предрасположенности подагры».*

Если говорить о портрете больного подагрой, то это тучный человек с повышенным давлением, высокими цифрами холестерина и даже сахарным диабетом.

«Подагра, — продолжает Галина Александровна, — *означает в переводе «капкан для ноги». Основная форма поражает суставы. Однако это системное заболевание, и кроме суставов, особенно если болезнь не лечить, поражаются почки, сердце, сосуды. (Могут даже случаться «подагрические» инфаркты из-за отложения солей мочевой кислоты в стенках сосудов)».*

Коварная болезнь, ничего не скажешь...

А что думает по поводу подагры ведущий фитотерапевт России, доктор медицинских наук, профессор медицинского факультета Российского университета дружбы народов Корсун Владимир Федорович:

«Чаще всего встречается распространенная форма заболевания. Однако современная подагра протекает несколько легче. Люди стали соблюдать посты, употребляют в пищу меньше кофе, какао, мяса, крепких бульонов. Раз это обменное заболевание (в чем нет сомнений), то прежде всего надо восстановить обмен веществ».

Ученые делят подагру на острую и хроническую. Лечение в этих случаях несколько разное.

«В остром периоде, — говорит профессор Шостак, — *во время приступа рекомендуется покой, диета с резким ограничением мяса, рыбы, грибов (т.е. продуктов, содержащих пурины). Назначается обильное питье».*

На этом фоне вводятся нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, новый препарат нимисил).

«Начало болезни бывает очень резким и болезненным, — напоминает Галина Александровна, — *поэтому нужно обезболить пациента, используя такие препараты, как кетонал, кеторолак, кеторол. Колхицин в таких случаях используется все реже из-за его несомненной токсичности и разной оценки этого препарата мировыми школами ревматологии.*

А вот после снятия приступа ревматологи назначают препарат алопуринол, который нормализует обмен мочевой кислоты при длительном применении и является препаратом выбора при лечении подагры».

«Грамотно подобранная фитотерапия, а также физиопроцедуры хороши лишь вне острого периода», — считает профессор Шостак.

Профессор Корсун полагает, однако, что можно начинать лечить подагру диетой и травами на любом этапе. Главное при этом:

- Проводить мероприятия по ощелачиванию мочи. Здесь хороши тыквенный, кабачковый, огуречный соки.
- Желательно увеличить растворимость солей мочевой кислоты. Для этого нужно принимать настой и отвар корней барбариса, бессмертника, брусники, земляники, толокнянки.
- Иметь возможность тормозить повторное всасывание солей в кишечнике настоями черники, астрагала, хвоща.
- Стремиться к угнетению образования уратов и мочевой кислоты в организме. Здесь можно использовать кукурузные рыльца и китайский лимонник.
- Насыщать организм витаминами А, B_1, B_6 за счет смородины, земляники, черники, клевера, крапивы.

Можно записать соответствующий рецепт от В.Ф.Корсуна: листья земляники — 3 части, листья березы — 2 части, кукуруз-

ные рыльца — 2 части, листья крапивы — 3 части, трава репешка — 2 части. Одну чайную ложку сбора залить стаканом некрутого кипятка, настоять 30 минут, процедить, принимать по одной трети стакана 3 раза в день.

Если полтора-два месяца принимать этот сбор, болезнь начинает постепенно отступать.

«Хорошо также иметь домашнюю фитопарасауну или делать массаж с кремами «Балет», «Старт», «Алором», «Дубравушка». А вот традиционный алопуринол, — продолжает профессор Корсун, — *нежелателен при заболеваниях печени и поджелудочной железы».*

«Что не любит подагра? — спрашивает Владимир Федорович и отвечает: — *Не любит еду после семи вечера, пиво, красное вино, мозги; любит же тепло и полуголодный образ жизни».*

Стоит задуматься!

А вот что говорит о подагре кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник отдела курортологии и бальнеотерапии Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Крикорова Стелла Артаваздовна:

«Физические факторы применяют при подагре как вне приступный период, так и во время острого приступа».

Итак, в остром периоде можно назначить только процедуры противовоспалительного и обезболивающего действия. Это Эп УВЧ облучение, также можно назначить импульсные токи по методике электросна, которые оказывают седативное действие.

«А вот вне приступа хороши ванны, — говорит Стелла Артаваздовна, — *родоновые, сероводородные, хлоридно-натриевые. Наиболее избирательно действуют на подагру родоновые ванны, так как они, влияя на обмен пуринов, тем самым способствуют выведению солей мочевой кислоты. Родоновые ванны есть на курортах Пятигорск, Ессентуки, Цхалтубо. На курс обычно дается 12-14 ванн через день. Хороши также сероводородные ванны и лечебная грязь. Это, прежде всего, такие курорты, как Сочи, Железноводск или, например, Старая Русса, Саки, Сестрорецк.*

А вотхлоридно-натриевые ванны можно делать и в домашних условиях. На ванну берем 1,5-2 кг поваренной соли, растворяем при температуре 37-38°С. Время пребывания в ванне 20 минут. На курс лечения — 10-15 процедур. Но надо помнить, кому нельзя применять ванны: это прежде всего больные сердечно-сосудистыми заболеваниями (ИБС, гипертоническая болезнь высоких степеней)».

«Лучше назначать ванны в комплексе с диетой и прогулками», — добавляет Стелла Артаваздовна.

Ну, вот теперь мы с вами, уважаемый читатель, вооружены мнениями и знаниями о болезни по имени подагра. А кто вооружен, тот защищен. Какое же лечение предпочесть — ответ за вами и вашим лечащим врачом, без которого при лечении такого сложного заболевания, как подагра, похоже, не обойтись.

Татьяна ТОКМАКОВА.

«ЗОЖ»: Обсудить с Татьяной Львовной вышеозначенную проблему можно, позвонив по телефону в медцентр «ГАСИС»: 280-73-58 и 953-53-00.

В СОВЕТАХ НУЖНА ТОЧНОСТЬ

Я это понимаю – мне уже пришло пять писем — и поэтому прощу прощения у всех читателей за то, что не учла в моей заметке, опубликованной под заголовком «Дрожжи от высокого давления» («ЗОЖ» № 3 за 2004 год). Не приняла во внимание того, что поначалу, когда вы только принялись пить дрожжи, заметного улучшения может и не быть – во всяком случае, несколько дней. Поэтому — говорю сейчас – таблетки от давления пейте, как обычно. И измеряйте давление. По моим наблюдениям, оно начинает снижаться после пятого-шестого дня приема дрожжей. А уж тогда вы сами почувствуете, что таблетки можно не пить.

Я сейчас по целым неделям не меряю давление. Нет необходимости.

Адрес: Русиновой Алле Владимировне, 443050 г. Самара, ул. Достоевского, д. 82.

МОЙ КОТ — ДОКТОР

Тема серьезная, а хочется улыбнуться.

Наша семья состоит .из трех пенсионеров: я, муж и кот Иван – ему 9 лет. Не пенсионерка только трехлетняя такса Линда. В «ЗОЖ» как-то вскользь был разговор о том, помогают ли животные человеку и как. Еще как!

...Я — по образованию педиатр. Медучилище, где я работала руководителем студенческой практики, каждую осень убирало картошку с полей соседнего совхоза. На одной из таких прошлогодних уборок осенью резко похолодало. Я простыла. Температура 39 – дома никого (муж в командировке). Первым на помощь пришел наш любимец – рыжий кот. (То был тогда не Иван, а Тимофей). Он меня обнюхал и, когда я легла, немедленно забрался мне на грудь – ближе к шее – и улегся. Мне и в голову не пришло его прогонять. Лежит и лежит. Я заснула. Не буду рассказывать все детали выздоровления, считаю, что поднялась из тяжелейшей простуды прежде всего благодаря коту. В моей жизни и врачебной практике это не единственное наблюдение.

Адрес: Ерахтиной Инессе Алексеевне, 456870 Челябинская область, г. Кыштым, ул. Кр. Звезда, д. 99, кв. 40, телефон: 8 – (351-51)-2-14-12.

ЦЕЛИННИКИ, ОТЗОВИТЕСЬ!

После того, как в «ЗОЖ» (№18 за 2003 год) была опубликована моя заметка, получила много писем. Даже не ожидала! Письма пришли со всей России – от Петербурга до Приморского края, с Крайнего Севера до южных границ страны. Вот что значит Россия! Много прислали поздравительных открыток к Новому году. Однофамильцы интересовались, как «попала» моя фамилия в Курганскую область.

Эту фамилию дала мне целина. Ношу ее с апреля 1954 года: участвовала в освоении целинных земель и встретила свою судьбу в Курганской области, Альменевском районе. Но вот уже семь лет, как мой муж Василенко Николай Григорьевич ушел из жизни.

По случаю нынешнего полувекового юбилея освоения целины передаю привет нашим друзьям-целинникам. В 1956 году мы с мужем уехали по семейным обстоятельствам из Альменевского района. И с тех пор я не знаю о судьбе наших друзей. Дорогие мои, напишите или позвоните! Я помню вас и время нашей молодости – прекрасное, хотя и трудное.

Адрес: Василенко Валентине Ивановне, 641451 Курганская область, Куртамышский район, д. Малетино, тел.9-41-56.

ОТ ВСЕЙ ЩЕДРОСТИ ДУШИ

Спасибо, «ЗОЖ», что ты есть! В № 15 за 2003 год напечатана душевная статья «Тебе показалось». Автор — сердечная Валентина Григорьевна Калачева из Солнечногорска Московской области. Этот материал взволновал меня, одарил надеждой. Я вспомнила далекие годы войны. Мой отец, Пегиков Иван Спиридонович, погиб, защищая подступы к Москве, и похоронен в этом самом Солнечногорске, где проживает эта добрая женщина. Я написала ей письмо. И была счастлива получить от нее весточку, где она сообщает прочитанное в Книге Памяти о моем папе. Сообщает, что похоронен он в братской могиле, где горит Вечный огонь.

Написано с душой, так, что я как будто побывала около его могилы и в самом городе. А поехать туда нет никакой возможности: мне 65 лет, пенсионерка, живу далеко — в Сибири.

Мы — дети, мои внучата и сестра, и все его родственники, которые остались в живых, благодарим Валентину Григорьевну за ее чуткость, доброту, отзывчивость. Дай Бог ей здоровья, долгих лет жизни и всех земных благ.

Адрес: Банниковой И.И., 630126 г.Новосибирск, ул. Выборная, д. 131, к. 1, кв.16.

«ЗОЖ»: Мы присоединяемся к И.И.Банниковой. «Так поступают... зожевцы!»

ВЫБОР ПАЛ НА «ЗОЖ»

Есть у нас в Нижнем Новгороде общественная организация ветеранов спорта, которая объединяет более пятисот человек. Еще в 1998 году обсуждали мы на собрании вопрос: какую газету выписать 150 ветеранам за счет нашей организации – «Нижегородский спорт» или «ЗОЖ». Проголосовали за вестник.

И с тех пор вот уже шестой год мы выписываем «ЗОЖ» тем ветеранам, кто особенно нуждается в советах знающих людей, рецептах, просто добром слове. И «ЗОЖ» помогает всем нам держаться на плаву, сохранять здоровье, избавляться от болячек.

Вот и сейчас, пользуясь случаем, хотел бы попросить вестник рассказать о том, как справиться с артрозом – замучил, проклятый...

Адрес: Потапову Анатолию Семеновичу, 603155 г. Нижний Новгород, ул. Ульянова, д. 45-б, кв. 29.

ПОВЕРИЛА В МЕТОД ШЕВЧЕНКО

Летом 2002 года я заболела острым парапроктитом. В больнице гной выкачали, но рана постоянно воспалялась, и врач сказал, что все может повториться. Так и случилось – рана снова открылась. Вот тогда я начала пить смесь Шевченко 30+30, точно по инструкции. И, о радость, перестала по нескольку раз в день делать перевязки. Пила я эту смесь 7 месяцев. Слава Богу, говорить даже боюсь, болезнь меня больше не беспокоит. А вместе с этим у меня перестало болеть горло, нос в порядке. А ведь раньше я даже летом болела хроническим фарингитом, ринитом, ларингитом. Да и с сердцем стало лучше.

Адрес: Смирновой Л.И., 423537 Татарстан, Зеленский р-н, с. Савалеево.

СПАСЯ ОТ ОЖОГОВ

Когда моя трехлетняя дочь нечаянно села в варенье, только что снятое с огня, крику было много. А у меня стояла настойка софоры (на бутылку водки стакан софоры). Я быстро ватку намочила и смазала тельце. Она сразу уснула, а когда через два часа проснулась, беда была уже позади, обошлось даже без волдырей.

Теперь дочь давно уже взрослая, и это она меня познакомила с «ЗОЖ», который всегда в трудную минуту со мной. Жаль, не знала о вестнике раньше, может, и не случилось бы большого горя – я потеряла мужа, у него был рак прямой кишки. После смерти мужа у меня началась депрессия, похудела на 30 кг. Ходила в церковь, молитву взяла из «ЗОЖ» №2 за 2003 г. Сейчас стала чувствовать себя лучше. Силы придает перекись водорода, спасибо Неумывакину. А недавно почтальон поблагодарил меня за то, что соблазнила других подписаться на «ЗОЖ». Вот и молодцы, надеюсь, этим людям тоже будет легче жить.

Адрес: Шиленко Нине Андреевне, 347781 Ростовская обл., Веселовский р-н, п.Веселый, ул. Ленинская, д. 112.

ИСПЫТОК – НЕ УБЫТОК

Пишу потому, что было предложение в газете сообщать, кому и что помогло из опубликованных рецептов. Вот я и решила рассказать, как вылечила свой локоть. Он у меня с полгода болел. Ну, болит и болит, а потом заметила, что плохо разгибается. Хирург сказал: артроз локтевого сустава, снимок, анализы. И тут попался рецепт в «ЗОЖ» — соль со снегом. Не сразу решилась, но испыток — не убыток. Сделала. В результате боль исчезла, локоть разогнулся. Вот уж год, как все прошло. Однако несколько дней назад та же история началась с локтем другой руки. Срочно поехала на дачу за снегом, провела один сеанс. Думаю еще раз повторить. Надеюсь, с тем же результатом.

Сталина Васильевна Котова.

г. Красноярск.

«ЗОЖ»: Мы предупреждаем: лечение снегом с солью – болезненная вещь. Возможны обморожения. Поэтому, прежде чем применить смесь, внимательно ознакомьтесь с методом. И начинайте с малого. Порог чувствительности у людей и к соли, и к холоду различный.

ОРУ НА ВСЕ 600 УЧАСТКОВ

Мою просьбу поместили под рубрику «Отзовитесь!», и за три дня я получил 8 писем. Спасибо всем! Я думал: в наше жестокое время у людей вытравили доброту и сострадание, ан нет! Нашлись и целители, и советчики, и просто люди со святыми намерениями помочь человеку. Спасибо и вестнику за такой раскрученный механизм объединения людей.

Мы выписываем «ЗОЖ» четыре года, имеем уже архив и всячески его пропагандируем. Я бывший прапорщик Оренбургского РВК – 26 лет, сейчас работаю председателем садоводчества, у меня громкая связь на все 600 участков. Потому, как получу «ЗОЖ», сразу ору на все 600 участков: «Вышел новый номер «ЗОЖ». И со всякими шутками–прибаутками советую, что почитать.

Адрес: Чернову Борису Григорьевичу, 460018 г. Оренбург, пр. Больничный, д. 10а, кв. 5.

БЕРЕЗКИ ЧУДО СОТВОРИЛИ

Смотрю на «ЗОЖ» на моем столе, пишу и улыбаюсь. Дай Бог вам долгой жизни, вы – радость и отдушина для души. Сколько сейчас обездоленных и измученных. Революция пришла с разрухой и без того убогой России. А тут еще Отечественная. Но мы любили Родину, и мы победили!

Сколько после войны и разрухи восстановлено, заново отстроено. Как поднялась Русь после Отечественной! Где теперь все? Почему мы бедствуем? Дальше терпеть невозможно.

У меня два брата и отец погибли в Отечественную. Старшего брата с женой замучили в гестапо в 1943 году за участие в партизанском движении в городе Белая Церковь на Украине. Остались трое сирот. Разве мои родные думали, что жизнь так изменится? Они любили Родину и верили ей, жизнь за нее отдали.

В XVIII веке мои предки ехали на Дальний Восток, на Амур на поселение. Ехали по берегу Амура. Старейшина – мой прапра-прадед (семьи были большие, а руководил всем старейшина) останавливает свой обоз и провозглашает: «Тырр-приехали!». И разбили они там деревню, которую так и назвали Тырр. Я и родилась там. Порода наша работящая – обустроились. А в 1933 году нас раскулачили, все отобрали и выгнали из деревни, хотя мы все делали своими руками, без наемных работников. Правда, вскоре все образумилось. Многое нам вернули, и жили мы потом хорошо.

А сейчас что? У меня муж умирает от рака. Наша деревня в глубинке. Раньше автобус ходил ежедневно. Если плохо кому было ночью, колхоз моментально выделял транспорт для больного. Сейчас же до больницы 15 км, как до нее добраться зимой?

Когда-то на пенсию в 110 рублей я могла уехать в любой конец страны. А теперь на 1500 рублей не могу сына посетить, живущего за 250 км. Вот уж два года, как не была у него. Вот и думаешь: что ждет нас, простых работяг? Детей, внуков наших? Прости меня, моя газета. Наболело. Одна искорка – это ты! Кроме тебя, у меня никого нет. Ни на кого никакой надежды.

А тут как-то приключилось со мной подлинное чудо. Я очень плохо себя чувствовала. Обессилела, головокружение... Ну, думаю, пришло мое время. Решила сходить в лесополосу – недалеко. В березки. Устала, устроилась под березкой и... уснула. С полчаса проспала. Со мной был щенок. Просыпаюсь, щенок рядом. Встала, не пойму, что со мной – как будто заново народилась. Самочувствие чудесное. Никаких болей. Обняла я березку, прижалась к стволу, чувствую; сила в меня вливается. Поблагодарила я березку, поцеловала, погладила и вприпрыжку отправилась домой.

Очень люблю природу! Когда захожу в лесок, поздороваюсь с березками, пожелаю здоровья, скажу им, что я их очень люблю. Видать, и березки меня полюбили. Выгнали из меня болезнь.

Адрес: Тенишевой Лилии Федоровне, 422867 Татарстан, Спасский р-н, п/о ИЖ-Борискино.

ГАЗЕТА – МОЙ ДРУЖОК

В прошлом году соседка Вера Воскресенская подарила мне подписку на «ЗОЖ». Вестником я была очень довольна и на нынешнее полугодие выписала его сама. В газете нашла не только полезные рецепты. Для меня «ЗОЖ» — это еще и прекрасный собеседник.

Дело в том, что я не слышу — ни радио, ни телевизор, ни тех, кто разговаривает рядом. Мне нужно прямо в ухо говорить: вот уже 40 лет сильный шум в голове, появившийся после родов. А когда мужу отняли ногу и он сильно ослаб, то стал говорить совсем тихо. Срочно понадобился слуховой аппарат.

Получив две пенсии и взяв все до копейки – 3980 рублей, поехала в Иркутск. Там мне подобрали какой-то датский заушный аппарат. Я все спрашивала, сколько он стоит, и молила Бога, чтобы хоть рублей 300 осталось. Когда же в бухгалтерии назвали его цену – 18 тысяч 500 рублей – у меня открылся рот и с полчаса не хотел закрываться. Так я и вышла с открытым ртом в коридор и даже заплакать сразу не смогла.

Приехала домой, муж что-то говорит, а я ничего не могу понять, мгновенно заболела голова, давление подскочило — 250 на 120. Сейчас я одна: в августе муж умер, 47 лет прожили вместе. И мне все тяжелее и хуже: ни поговорить, ни послушать, никуда не сходить, даже в церковь. А чтобы скопить деньги на слуховой аппарат, надо 10 месяцев ни единой копейки ни на что не тратить. В сад пока рано ехать и дома места не нахожу. Одна отрада – «ЗОЖ»: почитаю, будто с близким человеком поговорю, и успокоюсь незаметно. Сестра в деревне мои газеты увидела и тоже себе выписала.

Как-то спрашивают: может, сделать «ЗОЖ» цветным? Мое мнение: ничего не надо менять, газета удобна для чтения и хранения, интересная и главное – недорогая. Есть у меня любимый цветок – ленок. Все лето цветет мелкими сине-голубыми звездочками. Утром раскрывается множество нежных красивых цветочков, а вечером все до одного закрываются. Я очень люблю ленок и зову его «дружок». Теперь у меня стало два дружка – ленок и «ЗОЖ».

Адрес: Ивановой Анастасии Семеновне, 665824 Иркутская обл., г.Ангарск, 219-3-26.

«ЗОЖ»: Милая Анастасия Семеновна, мы связались в Иркутске с московским филиалом Центра хорошего слуха «Радуга звуков» (Иркутск, м-рн Юбилейный, 100, ГУЗ Иркутская ОКБ, 4-й этаж, комнаты 17, 18, 19). Центр этот открылся 1 марта. Его директор Николай Андреевич Суханов заверил нас, что вам подберут российский заушный аппарат по цене завода-изготовителя «Исток». 2500-3000 рублей.

Нам бы очень хотелось, чтобы вы слышали!

В «ВИТАФОНЕ» УЛЬТРАЗВУК НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

В «ЗОЖ» (№ 4 (256) за 2004 год) была опубликована статья «Насморк отнюдь не безвреден». Автор – врач из Иркутска О.Н.Сысоева утверждала, что аппарат «Витафон» успешно лечит заболевание, но используемый в нем ультразвук при этом разрушает значительную часть клеток. Конечно же, первыми забили тревогу наши читатели, которые пользуются «Витафоном» при лечении гайморита... Страхи оказались напрасными. Как сообщили нам разработчики, в «Витафоне» используется микровибрация звукового, а не ультразвукового диапазона частот, причем мощность воздействия измеряется единицами милливатт и не превышает мощность звука, издаваемого оперными певцами с помощью голосовых связок, поэтому никакого разрушения клеток не происходит.

АНАЛИЗЫ В ПОРЯДКЕ, ПРИХОДИТЕ ЧЕРЕЗ ГОД!

Читаю в первую очередь рубрику «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка» и радуюсь. И в этой рубрике, и в рубрике «Личный опыт», хотим мы этого или нет, пропаганда ходьбы и бега выходит на первое место. Радует не из-за того, что сам уже 26 лет пропагандирую оздоровительную ходьбу и бег, а потому, что это на самом деле средство номер один — врожденный рефлекс человека.

Очень понравилась статья Эммы Поповой «Путем проб и ошибок» в «ЗОЖ» (№ 5 за 2004 год) в рубрике «Личный опыт». Так держать! В статье: «При диабете солить организм полезно» считал бы необходимым добавить следующее: больному диабетом врач должен говорить, что большой объем ходьбы, умеренной активности (аэробного характера) является главным лекарством, а уж потом — организация правильного питания, лекарственная терапия и так далее. Это не мое мнение, а рекомендации мировой эндокринологии. Скольким больным можно было бы помочь, давая позитивную информацию о лечении этого тяжелого недуга. Хочу сказать, что за 26 лет в моем клубе ходьбы и бега «Сокол» накопились примеры побед практически над всеми современными недугами.

Высылаю рассказ о члене клуба В.Е.Шацком, зажавшем в ежовые рукавицы свой диабет с помощью длительной ходьбы.

10 миллионов россиян — диабетики! По последним данным, заболеваемость детей и подростков диабетом 2-го типа возросла в 3 раза! Факторы риска диабета 2-го тила — малоподвижный образ жизни, неправильное питание, полнота.

Подавляющее большинство больных сахарным диабетом (около 85%) страдают именно вторым, инсулиннезависимым, его типом. Этот тип диабета развивается чаще всего после 40 лет, хотя встречается он и в молодом возрасте, но очень редко. Заболевают им обычно люди с избыточным весом. Протекает он легче диабета первого типа (инсулинозависимого), так как собственный инсулин в организме имеется. Более того, нередко собственного инсулина у больного вполне достаточно, но он в силу ряда причин не «работает» так, как это необходимо. Если больному и врачу удается с помощью физических упражнений, диеты и специальных сахароснижающих таблеток вновь научить клетки распознавать инсулин, то все проявления болезни исчезают. Серьезной помехой в борьбе за выздоровление является лишний вес. Поэтому надежным рецептом защиты себя от заболевания, если вы предрасположены к диабету, или рецептом снижения уровня сахара в крови, если вы уже заболели, является избавление от лишних килограммов. Выбор средств при диабете второго типа невелик: либо ежедневные горсти сахароснижающих таблеток плюс все неудобства, связанные с лишним весом, либо ежедневные занятия физическими упражнениями, правильное отношение к питанию и соответствующая диета.

Виктор Ефимович Шацкий, бывший рабочий Саратовского электроагрегатного производственного объединения (СЭПО), уже будучи на пенсии, нежданно-негаданно обрел нежелательного спутника в виде диабета второго типа. Видимо, новый, более спокойный ритм жизни, резкое снижение физической активности, при сохранении привычного объема питания, и позволили набрать лишние килограммы. Пациент оказался дисциплинированным. Все предписания эндокринолога он выполнял досконально. Но с помощью диеты и лекарств удалось лишь стабилизировать положение. Так продолжалось несколько лет, пока судьба не свела его с клубом ходьбы и бега «Сокол». Долго убеждать в физиологичности и оздоровительной эффективности энергичной ходьбы на большие расстояния его не пришлось. Он быстро смекнул, что нашел то, что нужно. Работая в цикличесском режиме непрерывно и длительно, ходок сжигает много энергии, где в первую очередь сгорали именно жировые клетки, как менее ценные для организма. Да и обменные процессы активизировались наилучшим образом.

Вначале он проходил относительно небольшие расстояния, по 6-7 километров три-четыре раза в неделю. Долгое время не мог подыскать себе напарника, равного по силам и близкого по духу и интересам. В лес идет вроде и большая команда, а он как бы сам по себе. Но это его не огорчало. Постепенно самостоятельно наращивал длительность ходьбы, разнообразил маршруты. Продолжал наблюдаться у эндокринолога, раз в три месяца сдавал анализы на наличие сахара крови. Анализы все более приближались к норме. Через полгода, как он приобщился к регулярным пешеходным тренировкам, врач, похвалив за хорошие результаты, поинтересовалась, отчего такой явный прогресс? Узнав, что Виктор Ефимович стал членом клуба ходьбы и бега «Сокол», призналась, что и сама когда-то занималась ходьбой у Яковлева в клубе «Кристалл», а перестала ходить из-за трагических обстоятельств. Посоветовала ни в коем случае занятий не прерывать, а явиться к ней в следующий раз уже через год.

За этот год систематических тренировок Шацкий заметно похудел, значительно окреп физически и оброс целой группой партнеров, став бесспорным лидером этой группы. Его команда совершает три раза в неделю энергичные 11-километровые походы по различным лесным маршрутам. По прошествии года, как и договаривались с врачом, отнес он свои анализы в поликлинику. Результаты оказались великолепными, и врач отпустила его с легкой душой еще на год.

Юрий Яковлев, руководитель клуба ходьбы и бега «Сокол», заслуженный работник физической культуры РФ.

г. Саратов.
E-mail: osipov_r@mail.ru

ЛЕЧИТ ЗДОРОВЫЙ И КУЛЬТУРНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Почти всю жизнь прожила на Севере: на Сахалине, а затем в Мурманске. На Юг приехала случайно и долго не могла привыкнуть к кубанской жизни. Три года плакала по Северу, тысячу дней осматривалась: высокие заборы, двери на «десяти замках», и летом и зимой — ставни на окнах. И только спустя 10 лет стала «кубанской».

При росте 1,68 весила 100 кг, болели суставы ног. Чем только не лечилась... И вот посоветовали купить велосипед – с тех пор катаюсь почти 10 лет. Каждое утро (в 6 часов) езжу на велосипеде 3 км (вместо зарядки) — и забыла про суставы. Да и вешу теперь 72 кг.

Помимо здорового образа жизни увлекаюсь культурным: пою в хоре ветеранов при Дворце культуры. Нас 40 человек от 60 до 80 лет. Много читаю, пишу стихи и принимаю участие

в культурных мероприятиях, которые проводятся в городе. Получаю огромный творческий заряд – это ли не заряд для жизни?!

Не понимаю тех женщин, которые вечно стонут и прислушиваются к своим болячкам. Меня лечит здоровый и культурный образ жизни.

Адрес: Семеновой Лире Петровне, 352386 Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Черноморская, д. 1 «В».

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Ваша новая рубрика «Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка», конечно, нужна. Хочу внести предложение: посоветовать каждому учителю физкультуры хотя бы 10 минут урока отводить на пропаганду здорового образа жизни: объяснять ребятам, как стать крепкими здоровьем, сильными духом и красивыми телом. Ведь здоровые дети – залог здоровья нации.

Адрес: Хайруллиной Анне Исламовне, 420140 Рязань, ул. Минская, д. 40, кв. 16.

«БРИЗ» — БЕГАЙ РАЗУМНО И ЗАКАЛЯЙСЯ

Пишет вам организатор и ведущий местного клуба любителей бега «Бриз» (бегай разумно и закаляйся). Удары судьбы, потери и стрессы принесли мне целый набор болезней: ревматизм, полиартрит, туберкулез, язву. Однако благодаря советам добрых людей решил заняться укреплением своего здоровья. И свершилось чудо: из полумертвеца я вновь стал превращаться в нормального человека, организм и дух окрепли.

Дожив до 70 лет, я более 25 лет постоянно участвую в различного рода соревнованиях (по волейболу, легкой атлетике), все эти годы принимал участие в марафонских пробегах (в том числе и в 100- километровом ростовском и 300-километровом по маршруту Керчь — Севастополь, поэтапных). Последние 10 лет соревновательные дистанции сократил до 10 км, но результат в своей возрастной категории неизменен – всегда являюсь призером. Благодаря соревнованиям многое узнал о просторах нашей Родины, побывал в Москве, Калининграде, Ворошиловграде, Нижнем Новгороде, Киеве, Харькове, Ялте, Ташкенте и встретил множество прекрасных людей, увлеченных здоровым образом жизни.

С 1984 года, переехав в деревню, организовал клуб любителей бега с регулярными (3 раза в неделю) занятиями по разработанной мной системе, подходящей для укрепления здоровья людей всех возрастов и различной степени состояния здоровья (от семилетнего до семидесятилетнего возраста), в котором к настоящему времени побывало около двухсот человек. Многие воспитанники клуба — участники марафонских пробегов, есть и призеры.

Сейчас в нашем клубе установилась своя система занятий: обязательное выполнение физических упражнений с нагрузкой на все мышцы в течение 45 минут и обязательный для всех бег в течение часа. Более подготовленные люди в свободное от занятий время бегают дополнительно.

Каждое из упражнений отличается по количеству, интенсивности и зависит от возраста и степени подготовленности организма, но предполагает постепенное увеличение нагрузки.

В клубе изучаем (с применением в домашних условиях) самозакаливание, самомассаж и читаем «ЗОЖ».

Мне 71 год. Ежедневно (кроме занятий в клубе) пробегаю 12-15 км, каждое утро (до бега) делаю физзарядку с 4-килограммовой гантелей, круглыми эспандерами для кистей рук и «колющими» ковриками (металлические пробки от бутылок на фанере), занимаюсь массажем. Время занятий — 2 часа (без бега), бег – часполтора, скорость — 1 км за 4,5 – 5 минут. После – обливание водой из колодца (или колонки) в любое время года.

Адрес: Якубовичу Аркадию Эдуардовичу, 309255 Белгородская обл., Шебекинский р-н, с. Новая Таволжанка, ул. Красноармейская, д. 11.

ДЕРЖУ СТРОЕВОЙ ШАГ

Мне уже 78 лет, позади трудная жизнь, прошел фронтовыми дорогами. В 60-80-х годах десять раз участвовал в праздничных парадах. У меня и сейчас выправка строевая сохранилась и могу чеканить строевой шаг.

Вспоминаю, как в семидесятые годы приехал к сыну Юрию в Ленинград. Он учился там в Институте физкультуры имени П.Ф.Лесгафта. Позднее стал мастером спорта международного класса, был многократным чемпионом России по прыжкам в высоту. Вот и посоветовал мне сын спать на жестком матрасе. Я избавился от радикулита, а к старости это ведь так важно!

Когда служил, проводил с ротой физзарядку по определенному комплексу. Сейчас я живу по строгому режиму дня. Подъем в 6 часов. Проснулся – жив, радуюсь. Лежа хорошенько растираю ладони, обжимаю кисти, кручу каждый палец, они должны хрустеть в суставах. Растираю поверхность обеих рук до плеч и плечи. Пальцами сдавливаю локти. Накладываю кисти рук с растопыренными пальцами на лицо, синхронно массирую раковины ушей, мочки, подбородок, скулы.

Затем перехожу на тело. Растираю грудь, живот круговыми движениями ладоней. Сгибаю левую ногу в колене, а правую резко сжимаю до ягодицы и, выпрямляя, выбрасываю вперед. Одновременно левой рукой массирую снизу вверх поверхность ноги. Сгибаю, ставлю на колено левой ноги. Правой рукой обжимаю пальцы ноги, захватываю большой палец, кручу его до хруста. Это убеждает меня в том, что палец в порядке и шишка сбоку не образуется. Потом растираю ногу до колена и выше, массирую икру и пальцем массирую «точку жизни» под коленкой справа во впадинке. Повторяю то же самое с левой ногой. Поворачиваюсь на правый бок, захватываю левой рукой всю стопу и несколько раз ударяю пяткой в левую ягодицу. Вначале будет трудно, может появиться боль в колене, но надо перебороть себя. Потом проделываю все то же самое на левом боку.

Затем «велосипед» — ногами и руками. Десять раз работаю мембраной живота. Все. Отдыхаю минут пять и встаю. Немного разминаюсь.

Теперь я бодр, у меня хорошее самочувствие, Кажется, горы могу свернуть. Эта зарядка идет со мной по жизни, помогает сохранять здоровье, оптимизм и хорошее настроение.

Адрес: Готовскому Василию Власовичу, 347923 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Инструментальная, д. 19/2, кв. 38.

ЧУДО СЕЛА КОРШИК

Хочу рассказать о лечебно-профилактическом Центре для астматиков, что находится в отдаленном селе Коршик Оричевского района Кировской области. Сюда съезжаются больные отовсюду. И встречает их дружный, сплоченный коллектив медработников, ответственный и отзывчивый. Во всем этом большая заслуга заведующей пульмонологическим отделением Центра Капитолины Константиновны МОРОЗОВОЙ (на снимке).

Она родилась недалеко от села. После окончания медицинского института в Ленинграде вполне могла остаться там работать. Но аромат родных полей, любовь к своей малой Родине манили вернуться. И вот уже 20 лет Капитолина Константиновна трудится в Центре.

В книге отзывов пациенты пишут: «Врач лечит душевным теплом», благодарят за надежду, «которую вы подарили нам». «Мы научились ровно дышать и радоваться жизни».

Морозова – сельский врач. Помимо работы в Центре приходится выезжать на вызовы, бывает, и ночь у больного проводит...

Да и сама больница... Как не болеть за нее душой! Здание ветшает, несколько лет не было даже косметического ремонта. Современного оборудования, считай, что нет, а старое часто выходит из строя. И никуда не достучаться, не допроситься...

И, словно чудо, коршиковский Центр живет, работает, лечит. Несмотря ни на что, лечит бесплатно!

Адрес: Швецовой Валентине Николаевне, 612412 Кировская обл., г. Зуевка, пл. Свердлова, д. 4, кв. 4.

«ЗОЖ»: Письмо Валентины Николаевны, как говорится, позвало в дорогу. В селе Коршик побывал наш корреспондент.

Самое первое впечатление: белизна снегов. Такая, что захватывает дух. И сразу же по приезде другое ощущение времени, освобожденного от налета городской суеты.

А село Коршик не такое уж отдаленное – 60 километров от Кирова. Ходят не часто, но регулярно автобусы. В недавние годы здесь был совхоз-миллионер. Вот тогда-то и понастроили здесь всего, о чем иному старинному городку и мечтать не приходится: клуб со зрительным только залом на 300 мест, трехэтажную среднюю школу с прекрасными спортивными и актовыми залами, музыкальную школу, баню, детский сад... И больницу. Участковую.

Посмотришь на нее, на эту больницу, со стороны – довольно внушительное двухэтажное здание из серого кирпича с широкими окнами на две стороны света. А зайдешь внутрь и засомневаешься: да больница ли это? Полы, окна, стены, двери, сантехника давным-давно не ведали никакого ремонта. Совхоз-миллионер стал кооперативом. Еле дышит. А кому еще дело до этой больницы? Внешне лишь безупречно белые халаты медперсонала как бы подчеркивают вопреки всему: это больница, и здесь все строго и по правилам.

В распоряжении Морозовой 30 коек – это 30 больных. Они поступают, как правило, по путевкам районных поликлиник с тяжелыми поражениями дыхательных путей – бронхитом, астмой... И каждого Капитолина Константиновна принимает как единственного и неповторимого.

Кстати, результат излечения в прошлом году у пациентов Морозовой был 100 процентов, в предыдущие два года — 96–98. И неизбалованные вниманием люди, покидая больницу, тетрадь за тетрадью исписывают благодарностями: «Вы – супердоктор», «Ваши глаза излучают столько света и тепла», «Вы очень нужны людям», «Такая в вас естественность и свобода, вы словно русская природа: чем дальше смотришь – тем еще милей», «Вы лечите душевным теплом...»

Но только душевным теплом, конечно же, не вылечишь. Нужно лечение как таковое. И вот в абсолютно бесплатной сельской больнице, затерявшейся в белых снегах северо-востока нашей страны, где зарплаты ниже некуда и условий почти никаких, врач Морозова применяет самые передовые методики. Такие же, как где-нибудь в Москве или, возможно, даже в Англии. Прежде всего потому, что внедрила и с успехом применяет «школу астмы».

Что это такое ?.. Всемирной организацией здравоохранения и ведущими специалистами мира была разработана «Глобальная инициатива по борьбе с бронхиальной астмой». В 1995 году она была обновлена. И по всему миру, и в нашей стране тоже стали создаваться школы астмы. Самая главная и замечательная суть их заключается в том, что врач и больной становятся партнерами в борьбе за здоровье. Больной, прошедший школу, приобретает обширные знания о своей болезни. Он представляет, что такое бронхи, овладевает техникой управляемого кашля, знает, что происходит при приступе астмы, как работает диафрагма при дыхании, какова роль бронходилататоров в лечении приступа, что может вызвать приступ удушья и многое, многое другое.

В свое время Капитолина Константиновна освоила астму-школу настолько, что ее как ведущего специалиста посылают на ежегодный российский конгресс по заболеваниям легких. Так что никакие новинки мимо нее не проходят. Кстати, в минувшем году доктор Морозова получила звание «Врач года» в номинации сельских врачей.

Больница, несмотря на неоспариваемую бедность ее, кое-что для лечения все-таки имеет. Это бронхологический кабинет, озонотерапевтический, маленький зальчик для лечебной гимнастики, ингаляторий, компрессорные небулайзеры (это новейшие ингаляторы) и – гордость заведения – камеру искусственного климата, так называемую «соляную пещеру в комнате». Ее еще бывший главный врач, заслуженный врач РСФСР Александр Семенович Егоров внедрил. Комната эта тоже нуждается в ремонте, но приборы еще не отка-

зывают – распыляют соль в воздухе, и больные дышат им.

Теперь о методике астма-школы – той ее части, которую наши читатели могут использовать самостоятельно.

После обязательной утренней гимнастики полезна длительная ходьба с посильной скоростью. После ходьбы выпить очень горячую воду, почти кипяток. Стакан или два, сколько влезет. Потом лечь на кровать, подушку под живот. Лежать 5–15 минут под уклоном. Встать и выгнать из бронхов мокроту, которая накопится. Можно использовать скамеечку под уклоном. Это дренажное упражнение несколько усложнить: на спине — 5–15 минут, встать, удалить мокроту. Потом то же на левом, затем на правом боку.

Тем, у кого слабые дыхательные пути, рекомендованы циклические упражнения: дозированная ходьба, бег в медленном темпе, смешанные – то бег, то ходьба – передвижения. И не забывать постепенно и осторожно увеличивать нагрузку в процессе регулярных тренировок.

А вот как учат правильно дышать в астма-школе.

Сделайте вдох носом и выдох через губы, сложенные в трубочку, как при шепоте или как при поцелуе. Выдох должен быть по крайней мере вдвое длиннее вдоха. Например: раз, два – вдох; раз, два, три, четыре – выдох. Спина прямая.

Чтоб удлинить время выдоха, можно просчитывать в уме и до шести. Но ни в коем случае никаких резких выдохов, неприятных ощущений не должно быть.

Методика дыхания через сомкнутые губы применяется при всех дыхательных упражнениях. Дышите так, когда вы работаете и когда дыхание становится затруднительным.

В этом последнем случае к методике дыхания через сомкнутые губы нужно добавить диафрагмальное дыхание. Диафрагмальное дыхание выполняет 80 процентов акта дыхания.

Чтобы ощутить диафрагмальное дыхание, положите руку на живот и вдохните носом. Вы ощутите движение диафрагмы.

Первое диафрагмальное упражнение, или дыхание животом. Это упражнение можно делать сидя, лежа или стоя. Вначале выдох через губы, сложенные в трубочку, живот втягивается, поднимается грудная клетка, вдох носом – живот надувается, опускается грудная клетка. Причем живот колеблется с большей амплитудой. Небольшой отдых и второе упражнение: дыхание нижними ребрами. Кладем руки на нижние ребра и делаем выдох через губы, сложенные в трубочку, сжимаем ребра, втягиваем живот. Вдох носом, растягиваем ребра, надувается живот.

Дышать надо медленно и глубоко. Диафрагмальное дыхание станет обычным, повседневным, если его часто тренировать. Надо делать эти упражнения по нескольку раз в день. После каждых пяти глубоких вдохов нужно отдыхать, иначе может закружиться голова.

Методика правильного кашля. При заболеваниях дыхательных путей образуется много мокроты. Она скапливается в воздухопроводящих путях и затрудняет дыхание. Избыточное количество мокроты давит на чувствительные рецепторы и вызывает кашель.

Существует правило откашливания мокроты: делаем выдох через губы в трубочку, затем медленно вдох носом, задержать дыхание, два раза кашлянуть полуоткрытым ртом, задержать дыхание и спокойно выдохнуть. Если откашливание эффективно, то в конце его слышен глухой звук. Чтобы лучше откашливалось, перед тем надо выпить горячее питье или отхаркивающее средство.

В заключение еще раз подчеркну: лечение в Коршикской больнице бесплатное. Здесь неплохо кормят и очень внимательный и чуткий медперсонал.

Нина ШКОЛЬНИКОВА, наш спец. корр.

с. Коршик, Кировская обл.

ВЫ ВСЕ ПРЕОДОЛЕЕТЕ!

К своему стыду, в свои 66 лет не имею «букета» болезней, хотя некоторые, как мне показалось, этим гордятся. И еще, как я понял, многие болезни являются результатом тяжелого добросовестного труда. Стоит над этим призадуматься, ведь я по натуре трудоголик, как многие мне говорят. Думаю, что на порядочного трудоголика я не вытягиваю.

Очень нравятся те материалы, которым можно было бы дать общее название: «Преодолеть себя». Мне кажется, что они лечат людей лучше самых сильных лекарств. Хочется сказать зожевцам: держитесь, вы все сможете преодолеть, оздоравливайте друг друга неиссякаемой природной силой — добротой русского народа.

Адрес: Цатинову Борису Владимировичу, 6800 Молдова, г.Яловены, ул. Молдова, д. 16.

«ЗОЖ»: Что ж, продолжайте стыдиться, Борис Владимирович.

«ЗОЖ» — НАШ ДОБРЫЙ УЧИТЕЛЬ

Может, некоторым покажется странным, когда скажу, что мне 87 лет и при этом я не чувствую себя дряхлой. И хотя у меня увеличена щитовидная железа, беспокоят аритмия и катаракта левого глаза, но в то же время стараюсь поддерживать здоровье народными средствами. Хожу без палочки, днем не отдыхаю, сама себя обслуживаю, читаю правым глазом. Выписала «Супер-Вижн», пользуюсь ими уже в течение двух месяцев. Делаю утреннюю зарядку. Долгое время принимала проросшие зерна пшеницы, но теперь их так сложно купить!

За жизнь надо бороться всеми доступными народными средствами. «ЗОЖ» многому учит нас, непросвещенных в медицине. Спасибо вам за доброту к нам.

Адрес: Герасимчук А.П., 129090 Москва, ул. Троицкая, д. 9, корп. 1, кв. 174.

ВЫЛЕЧИЛАСЬ ЗА 21 ДЕНЬ

Мне 73 года, а я только недавно услышала о «ЗОЖ» и сразу нашла в нем необходимые мне советы от давней болезни — крауроза вульвы. Я точно следовала советам Клары Дорониной в излечении этой болезни и избавилась от нее за 21 день.

А ведь болела 30 лет...

Адрес: Кабизовой Надежде Степановне, 693013 Южно-Сахалинск, ул. Емельянова, д. 17-а, кв. 58.

СПОХВАТИЛАСЬ С ЮНЫХ ЛЕТ

Мне всего 14 лет, но уже с юного возраста я спохватилась и твердо решила заботиться о здоровом образе жизни. И помог в моих поисках «ЗОЖ» — хороший и добрый спутник. Вся наша семья читает его с удовольствием, пользуется рецептами.

Летом я как можно больше времени провожу на свежем воздухе: купаюсь и загораю. А зимой катаюсь на лыжах. Как это полезно для души и тела! Когда после двухтрехчасовой лыжной прогулки на свежем воздухе прихожу домой, чувствую себя как будто заново родившейся: румяная, взбодренная, готовая к любой работе и учебе.

Вот заканчивается зима. И скоро ей на смену придет красавица-весна. До следующего года уберу я лыжи. Но заботиться о ЗОЖ — без кавычек — не перестану.

Адрес: Байковой Юлии, 171660 Тверская обл., г. Красный Холм, ул. Привокзальная, д. 11, кв. 1.

«НАДЕЖДА» И ШЕСТЬ ПРАВИЛ НИШИ

Спасибо вам огромное за ваш труд, за оптимизм, с которым вы делаете это непростое издание. Наболело, поэтому и пишу вам. Может быть, то, что написано в моем послании, пригодится читателям «ЗОЖ».

С праздником Весны вас!!!

Впервые познакомилась с вами три года назад, когда коллега принесла на работу подшивку вестника «ЗОЖ». Сразу же вызвал симпатию доверительный тон издания. Многие, уже опробованные самой при лечении рецепты поразили своей простотой и действенностью. Я сразу же решила подписаться на «ЗОЖ». И вот уже на протяжении последнего времени я постоянный подписчик вестника. А в прошлом году «ЗОЖ» помог моей маме справляться с тяжелой болезнью: врачи определили раковую опухоль молочной железы. Мама перенесла две операции, течение болезни и послеоперационная реабилитация осложнились многолетним сахарным диабетом. Все это время, в течение полугода, мама не переставала пользоваться рекомендациями вестника: пила настойки из сборов трав, вытяжку болиголова, смесь Шевченко, настойки золотого уса и другие. Я думаю, бороться с недугом маме во многом помог оптимистический настрой близких. Немалую лепту внесли все авторы вашего журнала, писавшие о том, как они справляются со своими недугами.

Если человек болен, ему очень важно знать, как другие преодолевают такие же трудности, что делают, чем лечатся. Я старалась найти как можно больше информации, которая может пригодиться моей маме. Узнала, что в нашем городе есть региональный общественный фонд поддержки больных, страдающих от онкологических заболеваний, «Надежда». Разыскала ее председателя Людмилу Андреевну Синявскую. Эта волевая и интересная женщина, сама перенесшая онкологическую операцию, сегодня активно помогает всем онкологическим больным и их родным справляться с раком.

Людмила Синявская организует встречи с людьми, живущими десятки лет после онкологических операций и сеансов лучевой и химиотерапии. Онкобольные с многолетним «стажем» делятся своими знаниями, опытом, впечатлениями, а их пример дает надежду: рак можно победить. В настоящее время у Людмилы Андреевны собирается литература и аудиозаписи лекций ведущих врачей России, касающиеся диеты, питания, образа жизни, психологического настроя онкобольных. Любой желающий для изучения может взять на время (переписать, сделать копии) нужные ему издания или аудиозаписи.

Вот некоторые извлечения из рекомендаций, которые вы можете получить в «Надежде».

Любая болезнь – это болезнь всего организма, а не только отдельного органа. Значит, необходимо воздействовать на него не одним, а совокупностью различных методов.

Одно из правил восточной медицины гласит: не существует болезни, которую нельзя вылечить. Сам больной должен стать главным действующим лицом в восстановлении собственного здоровья.

В первую очередь для установления и укрепления новой жизненной позиции пересмотрите, что вы делаете неправильно: питаетесь, мыслите. Измените свой режим дня, займитесь лечебной физкультурой, научитесь снимать физические и психологические перегрузки, следите за внешним видом, не распускайтесь. Занимайтесь любимым делом, простите в первую очередь себя и всех, кто причинил вам когда-то зло, помогайте людям. Всегда найдется человек, которому нужна ваша помощь, кому еще хуже, чем вам. Регулярно проходите лечебный контроль, ищите дополнительные, нетрадиционные методы лечения, помните, что в данной ситуации возможно все, главное – верить. Думайте, анализируй-

Мы ничего не придумываем...

ЧЕРНАЯ ПОЛОСА СМЕНИЛАСЬ НА РОЗОВУЮ

Читаю «ЗОЖ» со времен «Советского спорта». И все мое богатство в доме – подшивки и папки с вестником.

Работаю медсестрой в больнице. Люблю свою профессию, проявляю упорство к познанию нетрадиционной медицины. Ищу золотую середину в разногласиях «умов» медицины и очень сожалею, что почти каждый врач понимает: лечить надо больного, а не болезнь, но... в нынешних условиях ничего поделать не может.

Сама здоровьем не блещу с рождения. Вышла замуж, родила двоих детей, а вот воспитывать их мне пришлось одной.

В 35 лет меня словно ведром с болезнями окатили: язва желудка, мочекаменная болезнь, артроз, герпес... Я не люблю об этом говорить, жаловаться, но сразу стала чувствовать себя старухой.

По натуре я – целеустремленная, волевая. Начала голодать, обливаться холодной водой, заниматься гимнастикой, плаванием, проводить чистки, как тела, так и души. Наметились определенные успехи...

Но в 2000 году (мне шел 51-й год) врачи поставили диагноз: рак молочной железы. Сделали операцию, назначили «Тамоксифен», но химию и облучение проводить не стали.

И вот тогда я «собралась в комочек»: начала пить смесь Шевченко 3 раза в день. Признаюсь, было тяжело. Это как новая жизнь – постоянно должна была себя контролировать, соблюдая режим дня, питания. Меня тошнило, не могла ни пить, ни есть. Но постепенно черная полоса моей жизни менялась на розовую. Я начала поправляться. Пропали морщины, помолодела. Забыла про язву желудка, которая 10 лет подряд обострялась по два раза в год. Стал реже посещать герпес. А как мне было хорошо без изнуряющей боли в голове!

Принимала смесь 8 циклов. Почувствовала перенасыщение и решила остановиться, но вести дневник наблюдений продолжала, и он свидетельствовал о том, что старые «болячки» постепенно стали возвра-

те свою жизнь, поступки и ни в коем случае не казните себя.

И еще. Правила, которые необходимо соблюдать, рекомендованы Кацудзо Ниши. Когда-то юноше Кацудзо врачи отпустили всего 20 лет жизни. А он прожил до 75 и еще внес свой весомый вклад в борьбу против рака. Этот человек, инженер по образованию, стал заслуженным профессором, спасшим многие человеческие жизни. Ниши утверждает, что человек не рождается с болезнями, он их приобретает. В человеке все взаимосвязано, и если заболел палец, это значит, что в организме произошел сбой. Ниши считал, что лечить нужно не болезнь, а весь организм, и непременно найти причину. И лучший лекарь – природа. Человек когда-то ел натуральную пищу, а что мы делаем сегодня? Балуем себя различными изысками, много употребляем консервантов.

Сегодня шесть золотых правил здоровья Ниши весьма популярны, и их знает весь мир. Вот они.

Первое. Твердая ровная постель. Необходимо большое внимание уделять позвоночнику. Подвывихи позвонков приводят к определенным заболеваниям. Человек, спящий на такой постели, кроме онкологических заболеваний, избавляется, например, от атеросклероза головного мозга.

Второе. Маленькая твердая подушка. Японское изречение гласит: «Искривленная шея – признак короткой жизни». Сон на твердой подушке позволяет человеку навсегда забыть, что такое атеросклероз мозговых сосудов.

Третье. Упражнение «золотая рыбка» — оно легко выполнимо. Ложитесь на ровную постель, не сгибая ног, подтягивайте кончики пальцев ног на себя так, чтобы почувствовать натяжение в икрах ног. Кладите обе руки под шею, скрестив их в районе четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении качать все тело из стороны в сторону наподобие рыбки, плывущей в воде.

Четвертое. Упражнение предназначено для капилляров. По мнению Ниши, капилляры – второе сердце. И чтобы сердце хорошо работало, ему нужно помочь. А для этого, лежа на спине, поднимите руки и ноги вверх и попытайтесь потряхивать (вибрировать) ими. Если не получится поднять одновременно обе ноги или руки, делайте это поочередно. Упражнение прекрасно помогает при вторичном лимфостазе. Этому заболеванию подвержены люди, перенесшие онкологические операции по удалению органов: груди, матки, яичников и других. Многие страдают не только от этого косметического недостатка, но и от сильнейших болей, беспокоящих опухолей. Проверено, что это упражнение снимает болевой синдром. Выполнять его нужно утром и вечером. И не только онкологическим больным, но и практически всем людям для профилактики.

Пятое. Это правило помогает восстановить дыхание, наладить работу сердечно-сосудистой системы, уравновесить нервную систему. Лежа на спине, надо просто смыкать стопы ног и ладони. Несколько минут с сомкнутыми ладонями и стопами прекрасно снимают судороги.

Шестое упражнение предназначено для спины и живота. Описание его можно найти в книге Ниши.

Я обратила внимание, что, к сожалению, еще очень мало говорят о поддержании организма после онкологической операции, курсов лучевой и химиотерапии. А ведь рациональное и правильное питание ослабленному больному просто необходимо. После лучевой и химиотерапии нужно исключить из питания сахар, жиры, молоко. Больше пить натуральных соков и есть больше свежих овощей.

И напоследок несколько слов. Настройтесь, чтобы ушел весь негатив. Не замыкайтесь в себе. Ходите в театр, кино, смотрите больше веселых передач, чаще гуляйте на свежем воздухе, работайте на земле. Избегайте только больших физических нагрузок. И помните: вы не одиноки.

Адрес: Артемьевой Марине Дмитриевне, 670050 г. Улан-Удэ – 50, а/я 604.

«ЗОЖ»: Наши читатели, несомненно, хорошо знакомы с правилами Ниши. Кстати, не мешало бы сюда добавить необходимость многократных обнажений на свежем воздухе в течение дня, прохладный душ и некоторые другие пункты, направленные на усиление защитных сил организма – читайте: иммунитета. В ближайших номерах вестника мы попытаемся подготовить цикл материалов на эту тему.

И еще, Марина: сообщите, если возможно, координаты «Надежды».

щаться: герпес, ларингит, геморрой, наконец, обострилась язва желудка.

Про смесь Шевченко и забыла. И вот совершенно неожиданно внутренний голос как бы подсказал: «С сегодняшнего дня пью смесь». Это произошло в феврале прошлого года.

Постепенно наладила питание. На этот раз при приеме смеси ко мне сразу же стали возвращаться силы, язва перестала беспокоить, кожа прекратила шелушиться, вернулась эластичность суставов. На руках пропал дерматит: остатками смеси смазываю ладони, лицо. В моем дневнике наблюдений пропали жалобы.

В перерыве между приемами смеси стала использовать рецепты из «ЗОЖ» (№ 20 (200) за 2001 год). Состав: спирт 96⁰ – 0,5 л, мед – 0,5 л, алоэ – 0,5 л, кедровые орешки со скорлупой (проворачивала через мясорубку) – 1 стакан, деготь березовый – 1 ст. ложка, йод 5%-ный – 1 ст. ложка. Все поместила в стеклянную банку и настаивала 10-12 дней в темном месте. Затем отжала и процедила через 4 слоя марли. Принимала утром и вечером по 1 чайной ложке за 30 минут до еды.

Эффект – изумительный! Пока пила эту настойку, герпес исчез. Весь день приподнятое настроение, никакой усталости, сон стал крепким.

Опять же, в перерывах между приемами смеси Шевченко, часто болела ОРЗ. Тогда решила сделать витаминную смесь по 1 стакану (рецепт опять-таки взяла из «ЗОЖ»): орех грецкий, изюм, курага (от себя добавила инжир), лимон прокрутила через мясорубку с кожицей, алоэ, мед. Принимала по 1 ч. ложке утром за 30 минут до еды.

Сейчас пью смесь один раз в день на ночь. Ем индийский морской рис для профилактики гастрита. В перерывах между приемами смеси голодаю без воды по 45 часов. Не ем жареного, острого, мясо, яйца, сахар, соль. Таблетки стараюсь не принимать. Сплю без подушки, так как сшила себе валик для шеи. По утрам делаю зарядку. Три раза в неделю занимаюсь аэробикой, один раз – плаваю в бассейне...

Хочу поделиться мечтами... Давно вынашиваю мысль создать у нас в Орле общество зожевцев. Жду тепла и дозревания моей идеи. Если бы меня кто-нибудь поддержал в моей мечте, я была бы просто счастлива!

Адрес: Фокиной Надежде Николаевне, 302040 г. Орел, ул. Горького, д. 60, кв. 287.

КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Под таким заголовком в 3-м (255) номере вестника мы опубликовали статью врача-геронтолога Сергея Яковлева. Сегодня тему продолжает врач-фитотерапевт Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ.

Избыточный вес – это, если хотите, проблема общемировая, проблема цивилизации. Известно, что люди с лишним весом болеют в 10 раз чаще любыми заболеваниями, кроме туберкулеза. Они раньше умирают, тяжелее живут (то есть в жизни у них больше проблем). Основные причины недуга — хроническое переедание, малоподвижный образ жизни и эндокринные нарушения. Мои рекомендации по нормализации веса будут касаться первых двух причин.

Итак, примите решение, читая эту статью, и следуйте ему впредь. Начните с измерений: портновским сантиметром определите объем шеи и груди на уровне сосков, окружность талии и ягодиц, взвесьтесь. Эти результаты запишите в специально заведенную тетрадь. Такие обмеры надо проводить еженедельно или раз в 10 дней. Когда вес стабилизировался, контрольные замеры можно проводить раз в месяц.

Вредным и распространенным заблуждением является сокращение количества приемов пищи: допустим, *«начну есть один раз в день и быстро похудею»*. Ничего подобного! Наоборот, есть опасность так разгулять аппетит, что вес начнет расти. Стремясь похудеть, принимать пищу надо 5-6 раз в день, но последний прием не позже 18 часов. Это ограничение весьма существенное: ничто так не полнит, как еда, съеденная поздно вечером или перед сном. Если терпеть очень трудно и вы привыкли ложиться ближе к полуночи, выпейте стакан кефира, съешьте яблоко, порцию овощей.

Привыкайте всегда немного еды оставлять на тарелке. Пусть пропадет, не печальтесь. Зато этот остаток уже никогда не принесет вреда здоровью.

Без регулярных физических нагрузок похудение практически нереально. При этом я отнюдь не призываю всех заниматься спортом. Но ежедневная получасовая прогулка в таком темпе, чтобы тело разогрелось, совершенно необходима. Если слегка вспотеете, это пойдет на пользу. Лучше отправляться на прогулки вместе с единомышленником-«коллегой по несчастью» -все веселее.

Отвыкайте пользоваться лифтом. Если трудно сразу подняться на свой этаж, поднимитесь на лифте до 2-3-го этажа, а остаток пути – пешком. Постепенно, без ненужного ускорения, наращивайте пешеходную часть подъема. Вниз также спускайтесь без лифта (расходуется треть энергии, необходимой на подъем).

Вам здорово поможет баня или сауна. В парилке смазывайте тело и волосы смесью: мед, морская соль и вода в равных частях. Это усилит потерю жидкости. Заходов в парилку может быть два, три, пять по 5-7 минут, в зависимости от самочувствия. Если у вас давление нормальное или, тем более, пониженное, после парилки обязательно пить, поскольку обычно давление после парной снижается.

Чай, способствующий похудению: 2 столовые ложки цветов липы (можно заменить цветами бузины или листьями березы, смородины) кипятят 5 минут в 700 мл воды, настаивают 20- 30 минут. Пить до и во время парилки.

Разгрузочные дни, когда пищу заменяют соки или овощи, фрукты, отвары шиповника, сборы трав для снижения веса, минеральная вода без газа, рационально проводить 1 раз в 10-14 дней.

Вам помогут испытанные лечебные сборы трав.

Например, такой. Взять в равных дозах траву тысячелистника, ягоды жостера, цветы бузины, липы, лянку, репяшок, грыжник. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настаивать ночь. Принимать по одному стакану натощак утром и на ночь в течение месяца. Следующий месяц отдыхайте, но продолжайте контролировать вес и свои параметры. В течение года – 6 курсов.

При правильно проводимом лечении вес должен снижаться не больше чем на 1 килограмм в месяц. Более быстрое движение к цели к хорошему результату не приведет: что легко дается, потом так же легко и теряется.

Второй сбор: кора крушины, хвощ полевой, ягоды красной рябины, цветы и ягоды черной бузины, цветы календулы, листья водяного перца, взятые в равных частях. Заваривают и пьют точно так же.

Сложный в изготовлении, но испытанный и действенный состав трав для снижения веса включает: хвощ полевой, кору крушины, плоды фенхеля, цветы терна, корень стальника – по 1,5 части; корень одуванчика, плоды можжевельника, кукурузные рыльца, тысячелистник – по 1 части; цветы черной бузины и липы – по 2 части.

Травы просеять через дуршлаг, остатки раздробить в кофемолке и смешать. 2 ст.ложки смеси залить 600 г воды, довести до кипения и проварить на слабом огне 5-7 минут. Настоять 1 час. Процедить и пить по полстакана 4-5 раз в день, независимо от приема пищи в течение 1 месяца.

Питаться при похудении рекомендую так же, как обычно. Я не сторонник ограничительных диет, которые только изнуряют психологически, а при их отмене вызывают приступы обжорства. То есть в праздники можете садить-

ПО ПОВОДУ КАПУСТНОГО ЖМЫХА

Уважаемая редакция вестника «ЗОЖ»! С удовольствием читаю вашу газету и применяю многие рецепты. Большое спасибо за заботу о людях и их проблемах.

В последнем февральском номере (№4 (256), 2004 г.) — прекрасная статья о медицине Болотова. Она очень актуальна, так как болезни ЖКТ сейчас практически у всех людей. Все расписано очень подробно, но у меня возник вопрос: что такое жмых капусты? И какой капусты — свежей или квашеной?

Адрес: Габбасовой Елене Константиновне, Башкирия, г. Уфа, ул. Халтурина, 45-69.

«ЗОЖ»: Мы не раз и не два писали подробно о процедурах с капустными жмыхами. И, тем не менее, мы получаем письма и звонки с подобными вопросами. Повторим коротко для новых подписчиков: жмых приготавливается из свежей капусты, пропущенной через мясорубку или соковыжималку. Получаемый при этом сок можно выпить вечером перед сном. Ну, а полученный жмых съедается утром натощак за 40 минут до еды 1-2 столовые ложки. Если жмых «идет» с трудом, можно его посолить, полить сметаной. Каждое утро надо готовить свежий жмых.

...у тыся-
...костера,
...ы, льнян-
...ик. 2 сто-
...а залить
...ь 10 ми-
...нь. При-
...стакану
...а ночь в
...следую-
...йте, но
...ролиро-
...рамет-
...– 6 кур-

...оводи-
...должен
...ше чем
...месяц.
...жение к
...результ-
...го лег-
...же лег-

...а кру-
...ягоды
...веты и
...ы, цве-
...водя-
...в рав-
...вают и

...пении,
...дей-
...ав для
...очает:
...рушит-
...цветы
...ника –
...одуш-
...евель-
...льца,
...час-
...ины и

...ерез
...здро-
...сме-
...меси
...вести
...ть на
...инут.
...едить
...а 4-5
...мо от
...ие 1

...ении
...как
...чник
..., ко-
...яют
...и их
...стуг-
...ть в
...ить-

вместе со всеми за стол и есть то же, что остальные. Но назавтра непременно замените обычное питание питьем воды или отвара шиповника, яблоками. Вот это уже строго. Не переживайте: вреда здоровью не будет, так как накануне вы уже наелись на три дня вперед.

Таковы основные меры для медленного, системного снижения веса. Период лечения – 1-8 месяцев: курсами по 1 месяцу с перерывом 1 месяц.

Если вы соблюдаете все перечисленное, но при этом вес не снижается, значит, в вашем случае описанными выше простыми мерами задачу не решить. Требуются консультации с врачом-специалистом.

Что еще? Проявляйте терпение и выдержку в питании, употребляйте больше низкокалорийной овощной, фруктовой и молочнокислой (1-2% жирности) пищи. Если у вас повышенный аппетит, сбивайте его – понемногу орешки, сухофрукты, семечки...В принципе же прав был один из авторов вестника, который сказал грубо, но справедливо: «Жрать надо меньше».

И двигайтесь, двигайтесь. Не позволяйте взять верх соблазну: съем порцию мороженого, потом пройду 2 километра и «сожгу» калории. Сначала сожгите калории, а потом вам не захочется мороженого. Соблюдайте посты – это великое достояние прежних поколений, помогающее избавиться не только от лишнего веса, но и от многих душевных и телесных недугов.

Больше заботьтесь о себе и ближних, радуйтесь успехам по укреплению своего здоровья и «заражайте» здоровьем окружающих.

С уважением ко всем читателям вестника «ЗОЖ»

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.
Тел.: 151-04-17.
Пейджер: 232-0000, абонент «Наш Доктор».

МУЖИКИ, ПОМОГИТЕ СЕБЕ САМИ!

Мужчины часто страдают заболеванием аденомы простаты. Эта болезнь начинает развиваться обычно после 50 лет. Но бывает и раньше.

Аденома – это доброкачественная опухоль, которая со временем может переродиться в злокачественную. Поэтому при первых признаках заболевания необходимо пройти профилактический осмотр у уролога. В запущенном виде, как правило, бывает неизбежна операция по удалению аденомы. Но если мужчина находится уже в пожилом возрасте, да еще с букетом болезней, такую операцию делать рискованно.

Сегодня известно много дорогостоящих отечественных и импортных препаратов для лечения аденомы. Пока их принимаешь, процесс мочеиспускания значительно облегчается, но аденома все равно продолжает расти.

Где-то в районе 50 лет я впервые почувствовал боли в области сердца. И с тех пор стал интересоваться медицинской литературой. Начал соблюдать диету, полностью отказался от вредных привычек. Веду активный образ жизни, занимаюсь садоводством и огородничеством. Однажды мне попала в руки скромная по объему книжечка академика А.А. Микулина «Активное долголетие». Программа оздоровления организма, предложенная автором, настолько пришлась мне по душе, что я по сей день стараюсь ее придерживаться, несмотря на свои 80 лет.

Уверен, что мой активный образ жизни вместе с физическими упражнениями, которые я выполняю уже не один десяток лет, помогли мне в свое время избежать серьезной операции. А было так. Врачи обнаружили у меня аденому простаты. Я поначалу никаких серьезных действий не предпринимал. Не болит, не мешает... Особенных затруднений при мочеиспускании не испытывал, хотя по ночам приходилось вставать 4-5 раз. И вот однажды три года назад утром пошел в туалет и почувствовал, что не могу помочиться. Боль была нестерпимая. Приехала «скорая» и увезла меня в больницу. Там провели полное обследование организма и поставили кучу неутешительных диагнозов: стенокардия, мерцательная аритмия, гипертоническая болезнь третьей степени, атеросклероз головного мозга... Короче, об операции по удалению аденомы и речи быть не могло. Из больницы-то меня выписали, а вот проблемы мои так при мне и остались. Правда, когда я лежал в больнице, сосед по палате дал мне почитать газету «ЗОЖ». Как раз в том номере была напечатана статья профессора И.П.Неумывакина, где он подробно описал гимнастику по системе йогов «Хождение на ягодицах», способствующую восстановлению функций малого таза. Сразу же после выписки из больницы я подписался на вашу газету. Сколько дельных и полезных рекомендаций я в ней нашел! Это настоящее пособие по приобретению здоровья для молодых и пожилых людей. Уверен, что «ЗОЖ» должен быть в каждой семье.

Так вот, именно с тех пор я регулярно выполняю упражнение «Хождение на ягодицах». Делаю его, как правило, утром после оздоровительной гимнастики и массажа тела. Выполняется оно несложно: сажусь на голый пол, затем слегка, без усилий касаюсь его руками и передвигаю сначала одну ягодицу и ногу вперед, а затем – другую. При движении левой ногой смотрю на левое плечо, а при движении правой – на правое. И так 4 метра вперед, потом 4 метра задним ходом. Кстати, назад двигаться гораздо тяжелее. Чтобы сосредоточиться на выполнении упражнения, мысленно веду счет: 1-2-3-4-5-6 в такт движения, начиная с левой ноги. Таким образом, ежедневно прохожу на «пятой точке» 40 метров в день всего за 15 минут. На днях подсчитал, что за время выполнения такой зарядки я прошел уже 21 километр!

Кроме этого, в статье было написано, что многие болезни начинаются тогда, когда ткани организма испытывают кислородное голодание. А раковые клетки развиваются только в бескислородной среде. Поэтому и нужно принимать H_2O_2, что я регулярно делаю по приведенной схеме («ЗОЖ» №1, 2003г.). Регулярно ем тыквенные семечки, орехи, горох, фасоль, крупы, которые богаты цинком. Жидкость употребляю умеренно и только в первой половине дня. В ноябре этого года сделал УЗИ. Результаты ошеломляющие: аденома не растет. Днем могу 5-6 часов не мочиться, если не пить много жидкости. Ночью встаю только один раз. Общее самочувствие при моих заболеваниях стало гораздо лучше. Продолжаю работать на огороде, ухаживаю за тяжело больной женой, готовлю пищу, хожу на рынок за продуктами, транспортом не пользуюсь. О своих результатах оздоровления при ходьбе на ягодицах рассказываю всем знакомым и друзьям. Хотелось бы, чтобы мое письмо помогло другим мужчинам справиться с таким недугом, как аденома простаты. Итак, мужики, не ленитесь! Садитесь на пол – и... Счастливого вам пути!

Адрес: Зубицкому Ивану Ивановичу, 453261 Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24.

СЧЕТ ПОРАЖЕНИЙ И ПОБЕД

Хочу поделиться своим опытом удачной борьбы с болезнями. Но начну с одной-единственной неудачи. Не удалось избавиться народными средствами от

лишнего сахара в крови. Пробовала применить некоторые из популярных рецептов: пиво с хреном – заболел желудок, иву парила – не помогло, три месяца пью лен – не помогает... Если действительно кто-то смог избавиться от избытка сахара в организме, дайте, пожалуйста, мне знать, в чем я ошиблась.

Зато помогли многие другие рецепты, опубликованные в «ЗОЖ» и уже проверенные на самой себе. У меня болела поясница, я думала — радикулит, но УЗИ показало пиелонефрит. Мне отлично помогла – уже несколько лет меня не беспокоит никакой пиелонефрит – такая схема лечения:

1-й цикл с 1 по 10 число каждого месяца — отвар шиповника.

2-й цикл с 11 по 23 число:

1) полевой хвощ — 1 десертная ложка;

2)плоды можжевельника — 1 столовая ложка;

3)корень солодки — 1 столовая ложка;

4) грыжник гладкий или листья березы — 1 столовая ложка;

5) толокнянка — 1 десертная ложка;

6) брусничный лист — 1 десертная ложка.

Сбор залить тремя стаканами кипящей воды и заваривать 10 минут. Применять по одной столовой ложке трижды в день за 15 минут до еды. (Можно заменить эти травы — с 11 по 23 число – фитолизином, но он дорого стоит).

3-й цикл с 24 по 30 число каждого месяца. В этот период нужно принимать из сравнительно недорогих лекарств:

1) олететрин 0,25 принимала по 4 раза в день весь май;

2) 5 НОК (нитроксолин) по 2 таблетки 4 раза в день — весь июнь; вместо 5 НОК можно применять фурадонин;

3) фурагин — по 2 таблетки трижды в день — август;

4) эритромицин — по 2 таблетки трижды в день — сентябрь;

5) невиграмон — по одной капсуле трижды в день – в октябре.

Только избегайте покупать эти средства в частных аптеках и смотрите внимательно сроки годности и сертификаты. Ну и, конечно, постарайтесь пить клюквенный или брусничный морс. Сможете выполнить эту схему – избавитесь от пиелонефрита.

И еще мне удалось практически вылечить язву двенадцатиперстной кишки. Пила натощак сок картошки. Это и вовсе несложно. Четыре картофелины хорошо промыть и с кожурой натереть на мелкой терке. Процедить через марлю. Получается полстакана сока. Пить утром до еды. После 10 дней приема картофельного сока меня проверили врачи – язва абсолютно зарубцевалась!

Адрес: Шевляковой Зое Степановне 301364, г. Алексин Тульской области, ул. Арматурная, д.14, кв.47.

«ВЫТАЩИЛ» ИЗ «БОЛЯЧЕК» СЕБЯ САМ

Мне 76 лет, ветеран Великой Отечественной войны и ветеран труда. Хочу поделиться опытом — как по мере старения и бед избавлялся от болезней. Самый тяжелый удар я получил в начале прошлого года, когда погиб мой сын – подполковник Российской армии. У меня был стресс и возникло стремление к самоубийству. Друзья удержали. Я отделался инсультом с парализацией правой руки и ноги. Одновременно — как по сигналу – ударили: артроз правой голени, ревматоидный полиартрит, тромбофлебит и подагра.

По натуре я терпелив, но боли были такими жестокими, что спать оказалось невмоготу. Ночами я обдумывал, как дальше жить.

Во-первых, определил необходимую диету. Ограничил жирную пищу и общий объем того, что съедаю. Отделил прием белковой пищи от углеводов и крахмалов. Фрукты стал есть тоже отдельно. Начал пить зеленый чай с настоем из душицы, ежевики, шиповника и тимьяна. Исключил соль.

Как противовоспалительное и обезболивающее применил настойку из одуванчика, подорожника, брусники, крапивы, чабреца, шалфея и календулы. (Для получения такой настойки надо смешать по две столовые ложки каждой из трав, залить спиртом — можно водкой, — настоять 10 дней в темном месте, затем процедить и принимать по 20-30 капель два раза в день во время еды).

Против подагры сделал специальную настойку (на литр кипятка 4 лимона без кожуры и 3 головки чеснока, настаивать сутки и принимать по четверти стакана три раза в день).

От артрозных болей — настойка «золотого уса». Попеременно использую это средство и масляный экстракт сабельника, который широко применяется в народной медицине при лечении ревматоидного артрита, ревматизма, радикулита, полиартрита и подагры. Масляный экстракт приготовляю так: 100-120 граммов измельченных сухих корней сабельника заливал половиной литра нерафинированного растительного масла, настаивал в темном месте 21 день и использовал для растирания суставов и для накладывания смоченных этим экстрактом салфеток на больное место.

От тромбофлебита пью настойку конского каштана – по 20-30 капель после еды.

Присоединил к зарядке (начал делать ее день за днем, не пропуская ни одного утра), 100 — 120 ударов пятками о жесткую опору — заимствовал этот метод омоложения организма из рекомендаций академика Микулина.

Независимо от погоды стал совершать три-четыре раза в неделю трехкилометровые пешие прогулки.

Чего я добился? Многого. Прежде всего на 90 процентов восстановилась работоспособность руки и ноги. Ушли боли от артроза, остеохондроза и подагры. И хотя я хожу с тростью, но отлично теперь справляюсь с личными делами.

Адрес: Ткаченко Ивану Андреевичу, 355037 г. Ставрополь, ул. Фроленко, д. 20, кв. 126.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Расскажу о своем опыте лечения. Заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте, как и смертность от них. Естественно, количество больных с такими заболеваниями огромно.

Лекарственное лечение пострадавших — дело дорогостоящее, длительное и не всегда успешное.

Практические врачи на местах дыхательную гимнастику в своей практике не применяют, у них просто нет для этого времени.

А я на своем опыте убедился, что за 9 месяцев именно с помощью дыхательной гимнастики можно восстановить свое здоровье.

К 75 годам у меня целый букет болезней. Назову некоторые. Атеросклеротический кардиосклероз, ИБС (ишемическая болезнь сердца), стенокардия, гипертония, сложное нарушение ритма, хроническая коронарная (сердечная) недостаточность, аденома предстательной железы. По поводу последней 2 года назад мне предлагалась операция, которая при подобных болезнях весьма опасна.

Из доступной медицинской литературы и бесед с людьми, вылечившимися от бронхиальной астмы по методу Бутейко, из описаний дыхательных упражнений на тренажерах Фро-

лова и «Самоздрав» я составил себе план лечения и с 1 марта 2003 года начал его осуществлять.

Перед задержкой дыхания делаю физзарядку в течение 35 мин. (любые нетрудные упражнения). Затем 8–10 минут, лежа на диване, полное расслабление.

После этого задержка дыхания по 1 мин. в течение трех часов. После задержки:

– медленный неглубокий вдох 2–3 сек.;

– медленный выдох 3–4 сек.;

– пауза 3–4 сек.

Задержка чем чаще, тем лучше, проводится ежедневно и только после выдоха.

Способы удлинения задержки:

– закатывание глаз вверх (голову не поднимать);

– отвлечение (самомассаж);

– при благоприятной погоде можно задержку дыхания делать на свежем воздухе.

Занятия оказались очень трудными, особенно в первые три месяца. Вначале у меня было некоторое ухудшение (по ЭКГ). Посоветовался с врачами. Кто-то рекомендовал прекратить занятия, так как этот метод применяется только при лечении бронхиальной астмы, другие – за продолжение. (Кстати, выяснил, что никто из местных врачей в своей практике не использует методику Бутейко.) «На свой страх и риск» я продолжал делать задержку дыхания. Некоторое время вначале я принимал валидол и аспаркам для профилактики возможных осложнений. В июле почувствовал себя много лучше, артериальное давление соответствовало норме, правда, пульс оставался неритмичным.

Я по-прежнему работал ежедневно на даче. С конца июля уже не принимал никаких лекарств, пульс становился ритмичным во время отдыха и ночью. Во время задержки дыхания я, правда, не всегда ощущал прилив тепла по всему телу. Если в предыдущие годы осенью до начала отопительного сезона у меня так зябли ноги, что я надевал валенки, а в постели поверх одеяла покрывался шубой, то в этом году все обошлось без валенок и шубы.

Полностью здоровым я почувствовал себя через 9 месяцев. Пульс стал ритмичным даже после физической нагрузки.

Документальным подтверждением диагноза моего заболевания, лечения и выздоровления служат записи врачей и электрокардиограммы в амбулаторной карте в поликлинике.

Как врач-терапевт с полувековым стажем могу дать совет тому, кто захочет воспользоваться моим опытом: диагноз болезни может быть одинаковым у многих больных, но болезнь протекает у каждого по-своему.

Притом есть болезни, которые никак не могут лечиться подобным образом. Например, врожденные и приобретенные пороки сердца.

Поэтому прежде, чем начать подобное лечение, советую обязательно посоветоваться с лечащим врачом.

Адрес: Куприянову Николаю Николаевичу, 442500 Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Калинина, д. 150, кв. 1. Телефон: 4–57–56.

«ЗОЖ»: Николай Николаевич прав: врачи на местах игнорируют не только метод Бутейко, но и дыхание по Фролову на тренажере ТДИ-01, парадоксальную гимнастику Стрельниковой и так называемое рыдающее дыхание. Обо всех этих методиках мы в большей или меньшей степени сообщали. При упорных занятиях они, несомненно, помогают избавиться без лекарств от многих сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.

ЧТОБЫ ЗНАТЬ, ЧТО К ЧЕМУ

Почему же в школе нет предмета о здоровье человека? По-моему, сведения о правильном питании, образе жизни, о том, как беречь свое здоровье и оказывать помощь при различных недомоганиях, просто необходимы. Чтобы знать, что к чему. А то ведь, если что, мы сразу — в больницу. Вот бы в «ЗОЖ» печатались наставления на здоровый образ жизни — подписчиков стало бы еще больше.

Адрес: Панкратовой Марии Владимировне, 624025 Свердловская обл., Сысертский р-н, с. Аверино, ул.Советская, д. 49.

ЛУЧШЕ НЕ СДЕЛАТЬ

...Сейчас «ЗОЖ» по содержанию такой, что лучше уже не сделать. Мы, простые люди, вдруг увидели, сколько среди нас добрых, мужественных, талантливых.

Нелли Аксенова.

Смоленская обл.

«ЗОЖ»: Милая Нелли, а может, попробуем сделать еще лучше? С читательской помощью, разумеется.

ВСЕ ВЕРНЕТСЯ НА КРУГИ СВОЯ

Испокон веков нашему народу были присущи глубокие черты нравственности, забота о ближнем, уважительное отношение к родителям, особенно к матери.

Так было! А сейчас, когда миром правит денежный чистоган?

И все же то, что отличало нашу нацию, убить невозможно. Хочется верить и надеяться, что это нелегкое переломное время пройдет, и все вернется на круги своя.

Г.Н.Сирозидинова.

Москва.

ОТЗОВИТЕСЬ! — ОТЗЫВАЮСЬ

Хорошо, что в вестнике есть рубрика «Отзовитесь!» и читатели могут переписываться. Но, чтобы проверить, как она действует, предлагаю ввести в «ЗОЖ» постоянную рубрику — «Хочу помочь» или «Отзываюсь», где бы публиковались отклики на конкретные просьбы читателей. И тогда мы все — сотрудники газеты и читатели — увидим плоды нашей работы.

Адрес: Гвоздецкой В.П., 350020 г. Краснодар, ул. Красная, д. 137, кв. 4.

И МИР ДЛЯ ВАС ПЕРЕМЕНИТСЯ

Очень верно сказано: «Человек болеет от самого себя». Вот с себя и нужно начинать. Нужно любить себя и окружающих, тогда и мир переменится вокруг.

Адрес: Байбуриной Гузель, 450097 г. Уфа, а/я 46.

ГОРЕТЬ И ЗАЖИГАТЬ ДРУГИХ

Дорогой брат «ЗОЖ»! (**З**нахарий **О**здоровилович **Ж**изнелюбов). Домашний доктор, спутник мыслей, надежда и опора вместо палки в беде и в старости.

Извини за долгое молчание: человеку в моем возрасте очень трудно сосредоточиться для написания обстоятельного послания, а иное и посылать не стоит.

Я всегда обращаю внимание вот на что: все, кто берется за перо и пишет в «ЗОЖ», — это люди, способные гореть и зажигать окружающих, люди вдохновенные, способные бороться и помогать другим. Как бы хотелось и мне — давно уже дедушке — походить на них!

Адрес: Петрову Вячеславу Павловичу, 142200 Московская обл., Серпуховской р-н, п/о Рай-Семёновское, д. Ивантиново, д. 6.

Сигнал к пересмотру жизненной стратегии

Нашим читателям хорошо знакомо имя доброго доктора Натальи Владимировны ЛЮБИМОВОЙ из Моршанска. Сегодня она снова с вами. Наталья Владимировна отвечает на многочисленные вопросы читателей, связанные с профилактикой и лечением таких новообразований, как миома и мастопатия.

Рецепты доктора Любимовой не являются исчерпывающими. В вестнике «ЗОЖ» в разное время мы давали немало народных рецептов лечения вышеуказанных заболеваний. Советы доктора Любимовой вовсе не отменяют их.

Возникновение любой опухоли вносит в жизнь человека смятение и страх, и если врач сообщает о том, что опухоль доброкачественная, пациент испытывает огромное облегчение. Но есть ли повод для радости? Да, доброкачественная опухоль растет медленно, ее можно вылечить, не прибегая к операции, она не дает метастазов и редко возникает вновь. Но причины, приводящие к возникновению как доброкачественной, так и злокачественной опухоли, — практически одни и те же!

Следовательно, и доброкачественная опухоль – сигнал к пересмотру жизненной стратегии (питание, образ жизни, физическая активность и прочее).

Сегодня я поделюсь своими практическими советами по лечению наиболее распространенных заболеваний, таких, как миома матки, фиброаденоматоз (это один из видов мастопатии).

Миомы характерны для женщин после 30 лет, и возникают они вследствие расстройства гормональной функции организма.

После прекращения менструации миома, как правило, не развивается, а если она есть, то нередко уменьшается или исчезает совсем. В последние годы доброкачественные миоматозные узлы матки успешно лечатся врачами-натуропатами. При правильно подобранных природных средствах миомы рассасываются в сроки от одного до шести месяцев.

Рекомендации, которые я приведу ниже, дают неплохой эффект и при мастопатии, так как оба эти органа – матка и молочная железа – являются гормонозависимыми, и причины, приведшие к той и другой патологии, одинаковы.

В первую очередь необходимо устранить все факторы, которые приводят к гормональному дисбалансу. Исключите продукты, которые способствуют повышению в крови гормона эстрогена.

Откажитесь от бобовых культур (кроме сои), жирной пищи, кофе, во что бы то ни стало бросьте курить.

При миоме и мастопатии рекомендуется употреблять больше растительной пищи. Особенно полезны редис, репа, капуста, горчица. Рекомендую пить чай (особенно зеленый), принимать пищевую добавку «БИО-СОРБ» (по 1 ст. ложке 2 раза в день) или ее аналог (ФЕРВИТАЛ). Употреблять продукты, богатые витамином С, кальцием, магнием, витаминами группы В. Важно также пользоваться растительными маслами, снизив потребление животных. Избегать стрессов.

Но начнем все-таки с очищения. Обычно я рекомендую своим пациентам следующий состав: 400 граммов чернослива с косточкой хорошо промыть и залить двумя литрами кипятка; томить на медленном огне не менее 1 часа; затем чернослив вынуть и в отвар добавить 1 коробку (15 г) коры крушины, снова довести до кипения и настоять не менее 5 часов, процедить (состав должен быть не менее 1 литра, если будет меньше, то долейте его кипяченой водой). Затем добавить 50 мл холосаса и тщательно перемешать. Принимайте по 100 мл спустя 2 часа после ужина. Ужин должен быть не позднее 19 часов. (Если у вас имеются камни в желчном пузыре, то данный рецепт применять не рекомендую). Принимать состав 12 дней, перерыв 3 недели и курс повторить. Он прекрасно очищает печень и кишечник.

Ежедневно утром натощак за 1 час до завтрака принимайте 1 столовую ложку настойки: 500 г натурального красного вина смешать с 500 г сахарной пудры, двумя гвоздиками (пряность) и 1 чайной ложкой камфары в порошке. Все компоненты перемешать и варить на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, настоять при комнатной температуре не менее 3 часов и процедить. Состав хранить в прохладном месте и принимать, пока весь не кончится. Днем и вечером за 15 минут до еды принимайте следующий состав: 7 грецких орехов, истолченных вместе с сердцевиной и скорлупой, 3 столовых ложки зерен очищенного овса и по 2 столовые ложки корней петрушки, крапивы двудомной и цикория залить тремя литрами кипятка и варить на медленном огне в течение 20 минут, после чего добавить по 2 столовые ложки сосновых верхушек, травы полевого хвоща, земляники лесной, шишек хмеля и 2 лимона, разрезанных на 4 части. Снова довести до кипения и кипятить еще 15 минут. Настоять при комнатной температуре 2-3 часа и процедить. Принимать по 50 мл. Один раз в 3 дня необходимо делать очистительную клизму: 3 литра теплой кипяченой воды, куда добавить 100 г настоя чистотела (1 ч.ложку травы на 250 мл кипятка, настоять 20 минут и процедить). Клизму делать поэтапно: сначала ввести 500 мл, после дефекации ввести 1 литр жидкости и примерно через 15-20 минут остальной состав. Количество очистительных клизм должно быть не менее 10.

Ниже я приведу наиболее эффективные сборы и рецепты в лечении вышеуказанных заболеваний.

РЕЦЕПТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ МАСТОПАТИИ

Эвкалипт (лист) – 1десертная ложка.

Череда (трава) — 1 десертная ложка.

Чистотел (трава) – 1 чайная ложка.

Все травы перемешать, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и вскипятить. Настоять 30 минут, процедить, принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Курс лечения — не менее 1 месяца.

* * *

Перегородки 25 грецких орехов на 500 мл водки. Настоять 10 дней, принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 2 месяцев.

* * *

Фиалка трехцветная (трава) –1 столовая ложка.

Череда (трава) – 1 столовая ложка.

Солодка (корень) – 1 столовая ложка.

Крапива двудомная – 1 десертная ложка.

Душица (трава) – 1 десертная ложка.

Ромашка аптечная – 1 десертная ложка.

Валериана (корень) –1 десертная ложка.

Все травы перемешать, 1 столовую ложку сбора трав залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения — 1,5 месяца. Для местного применения. 3 столовые ложки ржаной муки смешать с 1 ч. ложкой меда, 1 желтком сырого куриного яйца, 3 каплями йода, замесить тесто. Если тесто будет жидким, то добавить еще немного муки. Прикладывать лепешку на груди ежедневно в течение 2 недель, перерыв 3 недели и курс лечения повторить.

РЕЦЕПТЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ МИОМ

Я приведу весьма эффективные противоопухолевые сборы при лечении миом и фибромиом.

Омела (трава) — 1,5 части.

Календула (цветки) — 0,5 части.

Спорыш (трава) — 1,5 части.

Мята перечная — 1 часть.

Крапива жгучая — 1 часть.

Хвощ полевой — 1 часть.

Чистотел (трава) – 0,2 части.

Все травы перемешать. 2 столовые ложки смеси трав залить 1 стаканом кипятка, настоять не менее 5 часов. Процедить. Пить по 2 столовые ложки 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 4 месяца с перерывом по 10 дней каждый месяц.

Для спринцевания – 2 ст. ложки настоя на 1 литр кипяченой воды. Спринцевание проводить вечером в течение 10 дней.

Предлагаю для лечения мастопатии и миомы матки рецепт настойки из комнатного растения арум (алоказия, или калла). В народе есть еще одно название этого растения – трилистник. Оказалось, что сочетание трех листков в нем – наиболее оптимальное. Как только появляется четвертый лист, первый, самый старый из листьев, начинает желтеть и подсыхать. Вот он-то и является сырьем для приготовления лекарства. Взять лист арума величиной с ладонь взрослого человека, измельчить и добавить 100 г 70%-ного спирта. Настоять в прохладном темном месте в течение 10 дней. Затем процедить и принимать строго по схеме, добавляя 1 столовую ложку воды, 3 раза в день: 1-й день – 1 капля, 2-й день – 2 капли, 3-й день – 3 капли, и так далее, прибавляя в день по одной капле, дойти до 52 капель (соответствует 1 чайной ложке). С этого момента принимать по 1 чайной ложке три раза в день. На курс лечения требуется от 100 до 200 г настойки. .

«ЗОЖ»: Вы можете связаться с доктором Любимовой по адресу: 393950 г. Моршанск, ул. Интернациональная, д. 46, кв. 7.

Тел.: 8-075-3-33-14-81.

СКАНВОРДЫ – ГИМНАСТИКА УМА

На этой неделе в продажу выходят сразу три новых еженедельных сканвордических журнала: «Ясное дело!», «Повелитель слов» и «Кросс-звезда». Мы беседуем с генеральным директором издательского дома «СТАРКОМ» Александром МАЛИНКИНЫМ.

— Зачем же сразу так много сканвордических изданий?

— Это три разных журнала, выпускающихся в течение всей недели. Мы предлагаем читателям новое качество для полезной привычки. Это современные, высокого уровня, цветные издания, ориентированные на сметливых, увлекающихся людей. Мы сделали журналы наиболее комфортными для читателей: в печати используется полуматовая бумага, удобная для любой авторучки, подобрана спокойная гамма цветов, не раздражающих и не отвлекающих внимание, размер клеток удобен для заполнения. И, конечно же, наиболее выигрышным постарались сделать содержание.

— Что же нового может быть в содержании сканвордического журнала?

— В наибольшей степени новизна содержания отражена в качестве и количестве сканвордов, появляющихся на страницах. Мы постарались представить в наших журналах практически весь спектр существующих сканвордов: японские, венгерские, итальянские и множество других сканвордов различной степени сложности. Нам показалось интересным вернуть читателям кроссворды старого, «советского» образца, которые сейчас обделены вниманием издателей. Мы отталкиваемся от понимания того, что сканворды – это «зарядка для ума». Сканворд дает человеку повод вспомнить приятное и интересное, тренировать свой ум и память, а не рыться в энциклопедиях. Но и жить старыми знаниями тоже нельзя, поэтому к заданиям сканвордов мы даем тексты, которые предлагают познавательную информацию через задания, небольшие заметки, статьи.

— Получается, что все три журнала одинаковые?

— Это совершенно не похожие друг на друга издания. **«Ясное дело!»**, поступающий в продажу в понедельник, содержит в себе все виды существующих сканвордов различной степени сложности. К заданиям добавлены заметки об удивительных вещах, много ребусов и интересных задач.

«Повелитель слов», который будет выходить по средам, - самый познавательный из трех наших журналов. В нем много захватывающих тем: великие ученые, тайны цивилизации, изобретения, загадки природы... Мы стремимся не только сообщать знания, но и преумножать их с помощью наших читателей и рады получать письма от всех, кто хочет поделиться своими находками. В «Повелителе слов» представлены разнообразные тематические и иллюстрированные сканворды, а также интересные конкурсы.

Пятничная **«Кросс-звезда»** ориентирована на аудиторию выходного дня. Это журнал для всей семьи, где представлены и сложные сканворды, и задания для детей, ребусы, комиксы и многое другое. Главная тема номера – интервью со «звездной» личностью плюс «звездный сканворд», который мы предлагаем разгадать нашему гостю, а читателю посоревноваться со звездой и выиграть приз. Гость первого номера - Владимир Винокур. В журнале много советов, применимых к повседневной жизни: куда сходить, что купить, что посмотреть, как вкусно готовить... Все три журнала в целом дополняют друг друга и охватывают весь разнообразный мир сканвордов.

Беседу вела Наталья АСАФЬЕВА.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ЛЮБИТ ЧИСТОТУ

Одна из читательниц спрашивала, как ухаживать за чайным грибом. Мама моя — она умерла в 95 лет — всю свою жизнь пила этот напиток и нас поила. Ухаживала за грибом так: прежде всего, руки и посуда должны быть чистыми. А технология приготовления гриба очень проста: в холодную кипяченую воду всыпать сахарный песок — из расчета 1 ст. ложка песка с верхом — на 1 л воды, добавить чайную заварку по вкусу. Все хорошенько размешать и влить в стеклянную банку, где находится гриб, завязать горлышко марлей.

Когда гриб подрастет и появится снизу бахрома, нижний слой надо оторвать. Мыть время от времени банку, очищая дно от белого налета, и гриб промывать кипяченой холодной водой.

Мы пьем гриб круглый год, а летом делаем с ним окрошку вместо кваса.

Адрес: Шашловой Марии Андреевне, 363750 Северная Осетия, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 46, кв. 36.

БАНКИ И СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ

Хочу помочь людям, страдающим радикулитом, остеохондрозом, болями в пояснице. Метод испытан много раз в моей семье и знакомыми. На больные точки (только не на позвоночник) надо ставить медицинские банки. Если болит позвоночник, следует ставить банки по бокам, но не более трех банок с каждой стороны. Как правило, достаточно двух процедур — облегчение наступает на длительное время.

Второй рецепт касается всевозможных нарывов и нагноений. К болячке нужно привязывать соленый огурец. Сколько раз в жизни этот простой рецепт выручал всю нашу семью! По сути огуречный рассол (без уксуса) — тот же гипертонический раствор. Буду очень рада, если мои советы пригодятся людям.

Адрес: Шелухиной Анне Александровне, 634034 г. Томск, ул. Вершинина, д. 58, кв. 11.

КАК Я ЛЕЧУ ОПУЩЕНИЕ МАТКИ

Хочу поделиться своим рецептом лечения опущения матки. Прежде чем приступить к процедуре, помассируйте живот снизу вверх — как бы поднимая его орган. Разрежьте картошку размером больше куриного яйца пополам и в одну из половинок воткните 4-5 спичек головками вверх. Подожгите их и положите эту картошку на пупок, накрыв пол-литровой банкой. Лежите 5 минут. Затем снимайте банку, чуть придавив возле нее живот, чтобы попал воздух — точно так снимают обычные медицинские банки. После этого 20 минут полежите, подняв ноги выше головы. Затем наденьте бандаж или подвяжите чем-либо живот. Процедуру делайте три дня подряд натощак. Старайтесь не поднимать тяжести.

Адрес: Черновой Марии Захаровне, 666671 Иркутская обл., г. Усть-Илимск, пер. Южный, д. 4, кв. 65.

ПРО ЗВЕРОБОЙ И КОНСКИЙ ЩАВЕЛЬ

В Сибири в далекие годы настоем зверобоя лечили недержание мочи у детей и взрослых. 50 граммов сухого зверобоя заливали 1 литром кипятка, настаивали два часа. Процеживали и пили вместо чая.

При желудочно-кишечных расстройствах хорошо помогают семена конского щавеля: заварить 1 столовую ложку, настоять 1 час, процедить и пить по полстакана натощак. Достаточно 1-2 раз.

Адрес: Фадеевой Галине Григорьевне, 248012 г. Калуга, пос. Учхоз, д. 8а, кв. 15.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ДЕГОТЬ

Случилась со мной беда: переболела ангиной, и на теле выступила сыпь. Пошла к врачу-дерматологу, который меня просто огорошил: псориаз плюс сахарный диабет. Была в шоке, не помню, как до дома добралась.

Тело покрылось коростой, как панцирем. В «ЗОЖ» нашла рецепт с применением березового дегтя. Купила в аптеке 4 бутылки. Муж намазал меня с головы до ног, и я минут 40-50 ходила голой. Хорошо, что дело было летом. Затем пошла в баню и помылась настоем чистотела. Заварила чистотел на глазок. Обсыхала, не вытираясь. И так — ежедневно в течение двух недель. При этом пила настойку «Хилак».

Через две недели все прошло, и до сегодняшнего дня тело мое чистое. И с сахарным диабетом тоже борюсь по советам «ЗОЖ», слежу за диетой.

Адрес: Фалалеевой Галине Михайловне, 636465 Томская обл., г. Колпашево, ул. Портовая, д.42, кв. 14.

С ЯЙЦОМ ИСЧЕЗНУТ ШПОРЫ

У меня есть старый, проверенный рецепт быстрого лечения шпор. Нужно взять свежее куриное яйцо и залить его в банке 70%-ным уксусом. Эта банка с яйцом должна стоять до тех пор, пока скорлупа яйца не растворится. Затем положить в банку 100 г сливочного масла и все размешать до однородной массы. Мазь готова, переложить ее в баночку с крышкой и держать в темном месте. Втирать мазь в пятки на ночь, после чего надеть носки. Знаю по опыту — больше трех раз мазать не придется — все пройдет. Если пятки у вас загрубели, то лучше сначала распарить их, а потом мазать мазью.

Адрес: Трусихиной Вере Михайловне, 603057 Нижний Новгород, ул. Пушкина, д. 38, кв. 4.

ОТВАР ПОМОЖЕТ ПОЧКАМ

Хочу порекомендовать рецепт лечения пиелонефрита. Приготовьте сбор: по 50 граммов листьев толокнянки, почечного чая, семени льна, аира болотного, березовых почек, корня солодки. Все травы продаются в аптеке. Все тщательно перемешайте. Три столовые ложки этой смеси насыпьте в эмалированную кастрюлю и залейте 0,6 литра кипятка, поставьте на слабый огонь и кипятите 5 минут. Сняв с плиты, дайте настояться полчаса, затем процедите и отожмите. Полученный отвар принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды примерно по 180 граммов. И так ежедневно в течение двух месяцев. Сдайте анализы и готовьте новый отвар уже из двух столовых ложек смеси. Принимайте еще 3 месяца даже при нормальных анализах.

Адрес: Сулимову Евгению Петровичу, 623534 Свердловская область, г. Богданович, ул. Победы, д.30.

УРИНА И БАЛЬЗАМ ПРОТИВ ЛИШАЯ

В январском вестнике №2 прозвучала просьба Н.В. Лебедевой из Твери по поводу лечения красного плоского лишая. Думаю, она не обидится, что не отвечаю лично ей, рецептом в вестнике еще кто-нибудь сможет воспользоваться.

У меня эта болезнь началась в 1994 году, когда собралась лететь к детям в Магадан. В поликлинике поставили диагноз: «чесотка». Пробовала возразить и услышала: «Много знаете, лечитесь сами». И пошла я по всем врачебным инстанциям, а мне становилось все хуже. Побывала у разных бабок и дедок, один из экстрасенсов определил мне даже неизлечимый рак 3-й степени. Наконец, дерматолог предложил попробовать гистаглобулин. Начали делать подкожные инъекции. А попутно я решила провести уринотерапию. Пила мочу столько, сколько могла, заедая лимоном. Вечером натирала уриной все больные места, закутывалась в теплый халат и сидела часа два. Потом шла под душ и ложилась спать.

Кроме того, зять купил мне бальзам «Биттнер». Принимала его по чайной ложке трижды в день, иногда добавляла в чай. Дело сдвинулось с места, болезнь начала медленно отступать. Я сделала курс уколов, выпила 3 л бальзама и каждодневно использовала урину. И вот уже 10 лет прошло, я вспоминаю, как кошмарный сон, все мои мытарства, но болезнь-таки я победила.

Адрес: Киселевой Ксении Николаевне, 353260 Краснодарский край, Северский р-н, с. Львовское, ул. Пролетарская, д. 126.

СПАСАЯ ОТ ОЖОГОВ

Когда моя трехлетняя дочь нечаянно села в варенье, только что снятое с огня, крику было много. А у меня стояла настойка софоры (на бутылку водки стакан софоры). Я быстро ватку намочила и смазала тельце. Она сразу уснула, а когда через два часа проснулась, беда была уже позади, обошлось даже без волдырей.

Теперь дочь давно уже взрослая, и это она меня познакомила с «ЗОЖ», который всегда в трудную минуту со мной. После смерти мужа у меня началась депрессия, похудела на 30 кг. Ходила в церковь, молитву взяла из «ЗОЖ» №2 за 2003 г. Сейчас стала чувствовать себя лучше. Силы придает перекись водорода, спасибо Неумывакину. А недавно почтальон поблагодарил меня за то, что соблазнила других подписаться на «ЗОЖ». Вот и молодцы, надеюсь, этим людям тоже будет легче жить.

Адрес: Шиленко Нине Андреевне, 347781 Ростовская обл., Веселовский р-н, п.Веселый, ул. Ленинская, д. 112.

***

Мне было тогда 10, а сестре 5 лет. Я как раз собиралась в школу, когда сестренка, слезая с печки, попала рукой в чугунок с кипятком. Я положила малышку на кровать, стала махать газетой, но она плакала что было мочи. Тут пришла со двора бабушка, тут же взялась варить яйца — штук 15. Из сваренных желтков она начала выпаривать масло. Тем временем ручка сестры превратилась в кусок мяса, кожа лопнула, обнажились жилки и суставчики. Я тоже плакала, боялась, что сестре отрежут руку, и она будет калекой.

Вскоре на сковородке собралось масло. Бабушка перелила его в блюдце и куриным перышком стала смазывать руку. Сестренка затихла и вскоре уснула. Рука постепенно зажила, больших болей не было. И впоследствии даже рубцов не осталось. А сестра окончила десятилетку, техникум и стала продавцом. Вот и вся история.

Адрес: Поповой Александре Петровне, 403533 Фролово Волгоградской обл., ул. Урицкого, д. 44.

ПРО ЛИЛЕЙНОЕ МАСЛО. И НЕ ТОЛЬКО

Давно собираюсь написать, да после двух инфарктов все никак не соберусь, кажется, что почерк непонятный и много что еще не так. А хочу рассказать, как я от ожога и резаных ран спасалась.

Берется подсолнечное масло, чистое нерафинированное и цветок белой лилии. Утрамбуйте цветы в выбранную емкость и залейте маслом. Через 10 дней лекарство готово. Смазывая обожженное место, через 2-3 дня ликвидируете боль и прочие последствия беды.

В больнице одну женщину безрезультатно лечили целую неделю, а после смазывания моим маслом она через день уехала домой. И сын соседки благодаря этому маслу спас лицо от шрамов — следов ожога не осталось. Я уже 20 лет пользуюсь этим рецептом и всегда успешно. Помогает лилейное масло и после операции, если сочится разрез. На заживление уходит обычно 5-7 дней.

Еще предлагаю рецепт для лечения ***бронхита, воспаления легких, туберкулеза***. Возьмите 8 белых куриных яиц, тщательно вымойте и залейте в эмалированной (или стеклянной) посуде лимонным соком. Понадобится 10-12 лимонов, причем сок надо выжимать руками, никаких мясорубок! Закрыв крышкой, поставьте посуду со смесью в холодильник — туда, где хранятся овощи, дней на 7-8. Яйца нужно щупать и переворачивать, пока не растворится скорлупа. Затем пленки выбросить, все смешать, добавить пол-литровую банку меда и бутылку пятизведочного коньяка. Эту смесь надо пропустить через сложенную в 4 слоя марлю. Получится 3/4 бутылки. Пить по столовой (детям — по чайной) ложке трижды в день.

Чем дольше длится болезнь, тем длиннее курс лечения. Помогает даже в безнадежных случаях. Мужчине, который болел туберкулезом 65 лет и был выписан из больницы с диагнозом «рак», врачи отвели неделю жизни, а благодаря этому лекарству он прожил год.

Многими испытан замечательный, хотя и дорогой, рецепт. Готова ответить всем, у кого будут вопросы.

Адрес: Джасте Симе Гиссовне, 353290 Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Ленина, 193-66.

ПОД РУКОЙ МЕНОВАЗИН И ПИХТОВОЕ МАСЛО

Почти сорок лет назад у меня появился геморрой. Да такой, что не могла ни сидеть, ни стоять, ни лежать. Я лежала в роддоме, и соседка по палате сказала, что геморрой можно лечить меновазином. В готовом виде этого лекарства, как сейчас помню, в аптеке не было, и мне сделали его на заказ: он состоит из спирта, новокаина, ментола и анестезина.

Действительно, очень быстро избавилась от своей болячки. Сейчас мне 65 лет, я и не вспоминала о ней, пока в «ЗОЖ» № 2 за 2004 год не прочитала письмо «Ох, геморрой» без обратного адреса. Вот и решила написать о своем опыте — может, кому-нибудь тоже пригодится.

Берем ватный тампон, смачиваем меновазином и хорошенько промокаем геморройные шишки. Потом обязательно втираем меновазин в затылочную часть и за ушами. Процедуру проводить три раза в день, пока болячки не пройдут. Меновазин лечит также радикулит, ревматизм, женские болезни, успокаивает головные боли.

И еще хочу посоветовать использовать пихтовое масло для нормализации артериального давления. На кончик ложечки наберите сахар, накапайте на него 6-10 капель масла и выпейте с 2-3 глотками воды. Принимать месяц, три раза в день. Но при этом за три дня до начала лечения и спустя три дня после окончания его ни в коем случае не употребляйте ни капли спиртного, даже пива! Действие этого рецепта испытала на себе и на давление пока не жалуюсь. Поэтому меновазин и пихтовое масло всегда имею в доме под рукой, как зеленку или йод.

Адрес: Ибрагимовой Т.Г., 680033 г.Хабаровск, пер. П. Осипенко, д. 39.

ОЧИЩЕННЫЙ КЕРОСИН ПОМОГАЕТ МИНДАЛИНАМ

«ЗОЖ» выписываю только второй год, а когда получаю, то читаю его от корочки до корочки. Беру у знакомых подшивку за прошлые годы, все перечитываю, многие рецепты выписываю в тетрадь. В «ЗОЖ» (№ 17 (221) за 2002 год) прочитала письмо Павла Щербинина «Аптека — для людей или для бизнеса?», в котором он рассказывает о том, как ему в 7-летнем возрасте удалили гланды, и с тех пор, вот уже более 50 лет, его мучает горло, и решила написать.

Я — врач, работала в сельской местности в течение 25 лет ЛОР-врачом и стоматологом. Сама удаляла миндалины, лечила и вырывала зубы. Хочу сказать: прежде чем удалять миндалины, подумайте, надо ли это делать? Ведь миндалины — это барьер для проникновения микробов.

Несколько раз ко мне обращалась женщина с обострением хронического тонзиллита. Я вспомнила, что ко мне на прием приходил мужчина, который работал на бензозаправке. Он рассказывал, что иногда полощет рот очищенным керосином.

Каждый раз в течение десяти дней я смазывала пациентке миндалины очищенным керосином. Прошло 20 лет с тех пор, как она в последний раз обратилась в ЛОР-кабинет!

Это можно делать и дома. Только в периоды, когда нет обострений. На кончик палочки наматывается вата, обмакивается в керосин, отжимается, чтоб не капало, язык прижать ложкой, чтоб не мешал, и мазать миндалины раз в день в течение 10 дней. Лучше, чтоб это делал кто-то из родственников, потому что самому больному неудобно.

Сейчас уже на пенсии. Вырастила внука, ему 15 лет. Дочка окончила медицинский институт. Пошла по моим стопам. Сейчас работает стоматологом в той же поликлинике, где когда-то работала я.

Адрес: Губиной Татьяне, 655102 Хакасия, п. Усть-Абакан, ул. Пионерская, д. 38, кв. 8.

КАРТОШКА ПЛЮС ПИХТА

Предлагаю рецепт от насморка и гриппа: сварить картофель в «мундирах», потолочь вместе с водой и влить в ту же кастрюлю столовую ложку пихтового масла. Дышать парами под покрывалом сколько сможете. Вдыхать лечебный пар через раз: то ртом, то носом. Насморк и грипп проходят после одной процедуры. Рецепт мы проверили всей семьей.

Адрес: Гуляевой А.С., 692411 Приморский край, п. Кавалерово, ул. Луговая, д. 29.

ИЗ МАСЛА, ВОСКА И ЖЕЛТКА

Хочу порекомендовать зожевцам рецепт одной чудодейственной мази, которая помогает от гайморита, гнойных нарывов, трофических язв. Моя подруга с помощью этой мази вылечила свою трофическую язву. Рецепт этот я взяла у мамы, когда осенью ездила на Украину.

Итак, в эмалированную миску наливаем один стакан постного масла, бросаем туда кусок воска размером со спичечный коробок. Ставим на небольшой огонь, чтобы воск растаял. Из предварительно сваренного вкрутую яйца вынимаем желток, берем от него половинку, давим вилкой на блюдечке и бросаем в чашку с кипящим воском, но не всю половинку желтка сразу, а по крошкам. Когда масло кипит, вы слышите как бы прострелы, в этот момент и кидайте. С первыми же яичными крошками масло начнет пениться. Все может в одну секунду оказаться «за бортом». Подхватывайте миску тряпкой, убирайте с огня на некоторое время, пусть перебушует в стороне и все время мешайте. И так раза три. Мазь готова. Процедите ее через капроновую ткань-тюль, сложенную вдвое. Полученную мазь можно хранить в холодильнике год.

Адрес: Деньга Валентине Степановне, 347328 Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Октябрьское шоссе, д. 35 А, кв. 29.

ЛЕН ЛЕЧИТ СПАЙКИ

Почитала в «ЗОЖ» № 4 за этот год в рубрике «Отзовитесь» письмо Татьяны Даниловой из Майкопа, в котором она просила совета по лечению спаек. У меня спайки кишечника. Была прооперирована, но они появились снова, а может, те, что имелись, не устранили полностью. После операции прошло 2,5 года, и спайки я лечу сама семенем льна.

Беру 2 столовые ложки льняного семени, заворачиваю в марлю и опускаю в кипящую воду. Кипячу 2-3 минуты и остужаю в этой воде до температуры тела. Слегка отжимаю и ложкой распределяю семя на участке тела, который нуждается в лечении, в случае с Татьяной — у нее спайки маточных труб — надо положить на низ живота и держать всю ночь. Таких процедур надо сделать 7 в течение каждого месяца. А сколько месяцев потребуется, поймете сами: результат будет виден. Я это делаю два с половиной года и пока избегаю повторной операции.

Семя льна можно и пить — полезно для желудочно-кишечного тракта. Вскипятите в стакане воды одну чайную ложку семени и как остынет, принимайте отвар теплым вместе с семечками.

Адрес: Мальковой Валентине Александровне, 603011 г. Нижний Новгород, ул. Менделеева, д. 26, кв. 82.

«НЕТ!» — ВЕСЕННЕМУ ВИТАМИННОМУ ГОЛОДУ

Весной врачи рекомендуют употреблять поливитамины. Но мало того, что стоят они недешево, получают-то их методом синтеза химических веществ. Предлагаю испытанное еще в годы Великой Отечественной войны средство восполнения дефицита витаминов в организме с помощью хвои сосны, ели или кедра.

Приготовление настоя. Хвойные иглы обрывают, моют в проточной воде и пропускают через мясорубку. Мезга должна падать в воду (желательно холодную кипяченую) в соотношении 1:4 или 1:5. Настаивать 5-6

часов (можно оставлять на ночь). Отстоявшуюся посветлевшую жидкость сливают и пьют по 0,5-1 стакану в день.

Отвар. Иглы хвойных деревьев закладывают в кипящую воду в соотношении 1:5, следя, чтобы они были покрыты водой. При закрытой крышке кипятят 20-40 минут. Настой процеживают или отстаивают и охлажденным употребляют по 1 стакану в день. Иглы можно использовать повторно, и при этом оба отвара (первичный и вторичный) содержат почти одинаковое количество витаминных веществ, и их можно даже смешать друг с другом.

Для придания устойчивости при хранении и лучшего вкуса отвар желательно подкислить. Например, лимонным соком..

Кроме того, для улучшения вкуса можно смешивать с различными напитками: компотом, квасом, свекольным и капустным рассолом. Можно подсластить сахаром (30-50 г на 1 л), приготовить кисели обычным способом. Сам настой сохраняется в темном прохладном месте 2 дня.

Для любителей хвойного кваса можно рекомендовать добавлять в настой ржаной хлеб или дрожжи и настаивать в помещении 36-40 часов. При этом у напитка улучшаются вкусовые качества, он лишается горечи и обогащается дополнительно витаминами группы В. Пейте на здоровье!

Адрес: Кондрашкину Геннадию Ивановичу, 428025 г.Чебоксары, ул. Эльгера, д.10, кв. 87.

РЕДЬКА ОТ ИЗЖОГИ

От черной редьки отрезать крышечку, сделать в редьке ямку и налить в нее мед. Поставить редьку на ночь в стакан, а утром натощак выпить медовый сок. Запить сырым яйцом.

Если редька крупная, можно повторно налить в нее мед. Двух-трех редек хватит на год жизни без изжоги.

Адрес: Бунаковой А.А., 125310 Москва, Пятницкое шоссе, д. 40, к. 1, кв. 90.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ПРЕКРАСНО ЛЕЧИТ КОЖУ

У кого трескается, шелушится, зудит и болит кожа, например, на руках, перед сном попробуйте опустить руки в баночку с настоем чайного гриба. Я опускаю на полминуты и не вытираю. Наутро краснота проходит, зуд и боль прекращаются. Раньше мне никакие кремы так не помогали!

Адрес: Мельниковой Александре Николаевне, 681003 Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Аллея Труда, д. 60, корп.3, кв.9.

ПРО ЖИВОЕ «ЭЛЕКТРИЧЕСТВО»

Пишу из далекого Кыргызстана. Хочется поделиться и своими рецептами. Расскажу, как лечила мокрую экзему. У меня она появилась в молодости, помню, чесалась рука ужасно, чем только не лечили, ничего не помогало. Знакомые посоветовали взять пол-литра молока, положить в него 1 чайную ложку сметаны, закрыть марлей и поставить под стол на неделю.

Когда молоко покроется сморщенной коричневой корочкой и легким пушком-плесенью, его надо размешать и помазать больное место — лучше на ночь. Как подсохнет, ложитесь спать, не смывая. Мне помогло за три раза. Этим способом я и других вылечила.

Для тех, кто плохо слышит после какой-либо болезни, такой рецепт. Купите килограмм кедровых орехов. Ядрышки съешьте, а полную горсть скорлупок залейте одним литром воды, кипятите на медленном огне 40 минут. Потом час отвар настаивайте. Пейте сколько хотите, как чай. Испытано на мне и моих знакомых.

И еще один хороший рецепт. Лет 30 назад прочитала про эбонит — живое «электричество». Купила я его, так как сильно болели рука и нога. Стала иногда поглаживать по больным местам — 50 раз по часовой стрелке утром и вечером. На руке у меня были деформированные пальцы и большие болезненные шишки, — я их тоже поглаживала. Они стали меньше меня беспокоить и постепенно исчезли. А боли в руке и ноге прошли через неделю. Эбонит помогает и при астме: нужно поглаживать по груди утром и вечером, — все нормализуется в течение года. У меня 14 лет болят почки, но благодаря эбониту не делаю операцию и живу. А геморрой вылечила эбонитовой свечой, которую тоже купила в аптеке. Была уже назначена операция, но пока сдавала анализы, пользовалась эбонитовой свечой. Когда пришла на операцию, хирург удивился: где же геморрой?.. Теперь этой хвори у меня нет. Эбонит помогает и моим детям, внукам, родственникам. Главное — его нужно правильно хранить: закончили процедуру, уберите в темное место — живое «электричество» не любит солнечных лучей и заряжается в темноте.

Адрес: Николаевой Валентине Степановне, 720015 Кыргызстан, г.Бишкек, пер.Томский, д.6.

МОЯ «ПЕЧЕНОЧНАЯ» ТРАВКА

В «ЗОЖ», как и большинство читателей, влюбился с первого знакомства, в 1998 году, и с тех пор с газетой не расстаюсь. Читаю все подряд, потому что нравится. Решил внести и свой вклад: не быть же только пассивным потребителем! Так вот, за все время ни разу не встречал в вестнике упоминания о подмаренник. Я с этой чудесной травкой познакомился лет восемь назад и с тех пор всегда имею дома небольшой запас: она очень хорошо лечит печень.

Собираю подмаренник в конце июня, в июле. Растет на заливных лугах, лесных полянах, суходолах: ярко-оранжевые метелки цветов с сильным, приятным медовым запахом. Трава капризна в сушке – нужно подвешивать небольшими пучками или расстилать тонким слоем и часто переворачивать. Пока свежая, сильно слеживается, и нижний слой может испортиться. Завариваю из расчета 2 столовые ложки измельченной травы на стакан воды. Кипятить 2-5 минут, настаивать не менее 2 часов. Можно ставить на 20-30 минут на водяную баню. Пить 100-200 граммов 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3-5 недель. Давал траву родственникам и знакомым: нулевых или отрицательных результатов не было, все про печень забыли. Добавляю подмаренник и в квас - для растворения камней в желчном пузыре. Вообще эта травка имеет более широкий спектр действия, но я люблю ее как «печеночную».

О себе: пенсионер, 68 лет, последнее десятилетие к врачам и в аптеки не хожу – лечусь травами. Люблю зимнюю и летнюю рыбалку, походы за грибами, работаю на дачном участке. Основной транспорт – велосипед, ежедневный пробег – 20-30 километров.

Адрес: Никулину Валентину Дмитриевичу, 63460 Украина, Харьковская область, Змиевский район, пос. Комсомольский, ул. Ленина, д. 14, кв. 22.

ВОТ ТАК ЗАЯЧЬЯ КАПУСТКА!

Как-то, возвращаясь с дачи, увидела в руках у женщины цветы заячьей капусты. Спросила ее: «С какой целью вы нарвали эти цветы?» Дачница ответила: «Для зимнего букета!» И стала рассказывать, как красив этот букет зимой. Когда я ей сказала, как называется это растение, что его можно употреблять с лекарственной целью, она недоуменно произнесла: «А в «ЗОЖ» о ней ничего не написано».

Бесспорно, авторитет вестника велик, но если мы начинаем лечиться травами, то нужно изучать и специальную литературу, внимательней относиться к растениям. Многие лекарственные растения: аморант, эхинацея, шалфей, иссоп, майоран и другие — декоративны, но основная их ценность все же в том, что они лекарственные, служат здоровью человека.

Итак, заячья капуста (очиток пурпуровый) — многолетнее растение. Листья сочные, толстые, продолговатые, зубчатые, кисловатого вкуса. Цветы мелкие, розовые, собранные в щитовидную метелку. Корни — шишковатые, стебли — прямостоячие. Все в этом растении применяется с лекарственной целью.

Листья содержат в большом количестве витамин С и органические кислоты. Настой заячьей капусты употребляется как тонизирующее, ранозаживляющее, укрепляющее средство при различных кишечных заболеваниях, при болях в суставах и ревматизме, для выведения бородавок, мозолей, усиливает остроту зрения, снижает давление.

Настой готовят таким образом: на 100 г корней 0,5 литра спирта не выше 48°. Поставить в темное место на 20-25 дней. Процедить, хорошо отжать. Принимать по 15-20 капель за 30 мин. до еды — 20-25 дней, 10 дней — перерыв. При необходимости можно повторить.

Настой из корня капусты используют для протирания лица и масок, которые предотвращают увядание кожи лица, делают ее эластичной и упругой.

Для укрепления и роста

волос — 4-6 ст. ложек корня заварить 1 литром крутого кипятка, выдержать в термосе 8-10 часов. Вымыть голову размягченным черным хлебом, а затем втереть во влажную кожу головы полученный раствор.

Молодые листья и стебли вместе с другими травами и листьями — смородины, вишни, малины, клубники, винограда заваривают в чай.

1 ч. ложка сухих корней заячьей капусты на 1 литр воды, кипятить 7-10 мин., настаивать 30-40 мин. Можно пользоваться термосом. Пить 1-2 стакана в день после еды, используя сахар, мед по вкусу. Постоянно такой чай пить нельзя, только в период умственной или физической нагрузки, при простуде...

А вот какие способы применения заячьей капусты дает В.П. Махлаюк в своей книге «Лекарственные растения в народной медицине». Кстати, вполне согласна с авторами «ЗОЖ», которые дают высокую оценку этой книге. Да, она может стать настольной по изучению и применению лекарственных растений.

- 1 ст. ложку свежих листьев заячьей капусты настоять 4 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

- 4 ст. ложки листьев настоять 4 часа в 3 стаканах кипятка, процедить.

Употреблять для обмывания гнойных порезов и ран.

- 3 ст. ложки листьев заварить кипятком, завернуть в марлю. Применять для обезболивающих припарок.

На журнал «ЗОЖ» мы подписываемся с 2000 года.

Все эти годы пропагандировала его среди родных и знакомых. Многие из тех, кто когда-либо пользовался нашим вестником, подписались сами. С помощью «ЗОЖ» приобрела семена некоторых лекарственных растений. Очень хотелось бы приобрести семена лапчатки гусиной, цветущей белыми цветами, и стевии.

Благодарна Юрию Алексеевичу Кот за чудо-сбор, который он описывает в «ЗОЖ» (№ 10 за 2003 год) и Виталию Васильевичу из Ивановской области, автору статьи «Золушка» из Полесья».

Пропила чудо-сбор 2 месяца, заменив гусиную лапчатку на серебристую.

Давление несколько стабилизировалось, стало лучше зрение. В этом году постараюсь собрать травы в нужный период. Буду искать семена лапчатки, цветущей белыми цветами. Она мне просто необходима!

Адрес: Кантемировой Валентине Васильевне, 404120 Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Заводская, д. 8, кв. 5.

Я В ВЕСЕННЕМ ЛЕСУ ПЬЮ БЕРЕЗОВЫЙ СОК

Всю зиму мы с мужем пьем отвар из сушеных яблок, который спасает нас от простудных заболеваний. Живем на даче, рядышком смешанный лес, много берез. Каждую весну собираем свежий сок – пьем и заготавливаем впрок. Из сока на лето делаю квас. Беру большую пластиковую бутылку (1,5-2 литра), наливаю свежий сок, насыпаю 1 столовую ложку сахарного песка (с горкой) и кладу 5-6 немытых изюминок для закваски. Бутылку плотно закручиваю и храню в подвале. После брожения сок становится мутноватым, но приятным, кислым на вкус. Очень хорошо утоляет жажду в жаркую погоду. Заготавливаем березового кваса до 100 литров. Летом пьем вволю сами, угощаем друзей и знакомых.

Второй способ заготовки сока – консервирование. В холодный сок добавляю по вкусу сахар и лимонную кислоту. Затем нагреваю в большой емкости примерно до 80-90 градусов, но не кипячу. Горячий сок разливаю по стерилизованным банкам, закатываю крышками, переворачиваю и укутываю одеялом. Храню в подвале, а лучше в погребе.

Наступила весна. Нынче должно быть много березового сока, так как земля хорошо напиталась влагой. Весенний лес и душу успокоит, и щедро поделится живительным напитком. Только и вы к березкам бережно, с любовью относитесь.

Адрес: Панковой Раисе Николаевне, 187110 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Декабристов Бестужевых, д. 11, кв.36.

Внуку 6 лет, диагноз: повышенное внутричерепное давление, нервная возбудимость, задержка психоречевого развития. Может, кто-то знает, как избавиться от этих недугов?

Адрес: Понкратовой Надежде, 397907 Воронежская обл., г. Лиски, ул. 40 лет Октября, д. 73, кв. 26.

* * *

Внучке два года. Минувшей осенью она простудилась, лежала в больнице. И теперь вот уже 6 месяцев у нее текут, не переставая, зеленые густые выделения. Ребенок совсем не дышит носом. Врач признал аллергический ринит, но вылечить не может. Помогите нашей крошке!

Адрес: Калистратовой Анне Анатольевне, 690039 г. Владивосток, ул. Русская, д. 15, кв. 11.

* * *

Сыну 12 лет. У него наследственное заболевание - экзостоз (наросты на костях в виде шишек). Прошу откликнуться тех, кто вылечился народными средствами.

Адрес: Никифоровой Зое, 143980 Московская обл., г. Железнодорожный, ул. Свободы, д. 8, кв. 20.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто сумел избавиться от депрессии или успешно справляется с этой изматывающей болезнью. Мне 60 лет, инвалид II группы.

Адрес: Новиковой Галине Яковлевне, 640000 г. Курган, ул. Коли Мяготина, д. 167, кв. 4.

* * *

Сыну 23 года, диагноз: органическое поражение головного мозга. Традиционные методы не помогают. Отзовитесь, кто знает, как его вылечить.

Адрес: Игнатьевой Н.И., 403220 Волгоградская обл., Киквидзенский р-н, р/п Киквидзе, ул. Цветочная, д. 4.

* * *

Мне 52 года. Диагноз: дисбактериоз полости рта, болею семь месяцев. Перепробовала все - уколы, таблетки, мази, аэрозоль, лазерное лечение, полоскание, травы. Помогите!

Адрес: Хаировой Розые Сафулловне, 443092 г. Самара, ул. Теннисная, д. 12 «А», кв. 39.,тел. 92-25-93.

* * *

Ребенку 2 года 8 мес., диагноз: гранулема на правом плече, которая постепенно увеличивается в размерах. Врачи предлагают операцию. Может, кому-то удалось избавиться от нее народными средствами?

Адрес: Гавриловой Н.А., 346408 Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. Силикатная, д. 16, кв. 61.

* * *

Внучке 15 лет, заикается. Подскажите, можно ли ее вылечить народными средствами?

Адрес: Карпенко А.М., 452000 Башкортостан, г. Белбей, ул. Комсомольская, д. 11, кв. 16.

* * *

Сыну 1,5 года. У него колбочковая дистрофия, частичная атрофия зрительного нерва. Прошу откликнуться тех, кто может помочь советом и подсказать народные методы.

Адрес: Наговицыну А.В., 427089 Удмуртия, Шарканский р-н, дер. Карсашур, ул. Пушкинская, д. 58, кв. 1.

* * *

Бабушке 60 лет, перенесла микроинсульт. Диагноз: дисциркуляторная энцефалопатия. Частые головокружения, не может ходить без посторонней помощи. Подскажите, чем ей можно помочь?

Адрес: Стахеевой Лидии Николаевне, 662610 Краснодарский край, г. Минусинск, ул. Красноармейская, д. 20, кв. 38.

* * *

Мне 42 года. Страдаю нервно-психическими расстройствами около 12 лет. Сильная нервозная одышка, плохое общее состояние, страхи. Несколько лет назад удалили фиброму, начался искусственный климакс, гормональные нарушения. Подскажите, что можно сделать?

Адрес: Захаровой Р.Ф., 362907 РСО-Алания, г. Владикавказ, пос. Заводской, ул. 11-я линия, д. 18.

* * *

Сыну 16 лет, перегиб желчного пузыря, белки глаз желтого цвета. Подскажите, как от этого избавиться?

Адрес: Кретовой Т.М., 142602 Московская обл., г. Орехово-Зуево, ул. Матросова, д. 20, кв. 47.

* * *

Сыну 6 лет, болеет бронхиальной астмой. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Колосовой А.В., 140407 Московская обл., г. Коломна, ул. Ленина, д. 70, кв. 61.

* * *

Сторонники ЗОЖ, живущие в районе г. Пушкино, отзовитесь!

Адрес: Лебедеву С.И., 141200 Московская обл., ул. Тургенева, д. 2, кв. 21.

* * *

Онемели пальцы на руках: большой указательный и средний. Уколы и таблетки не помогают. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Куреникову П.П., 652380 Кемеровская обл., ст. Промышленная, а/я 5.

* * *

Дяде 60 лет, с 2003 года на инвалидности, диагноз: правосторонний склероз крестово-поясничного отдела спинного мозга. Болезнь прогрессирует. Подскажите, как ее остановить?

Адрес: Гончаровой Алене, 666036 Иркутская обл., г. Шелехов, 4-й м-н, д. 94, кв. 95, jakovlev2004@mail.ru.

* * *

Мне 72 года, страдаю аллергией на солнце, которая выражается краснотой лица, шеи, рук и сильнейшим зудом. С апреля по сентябрь практически не могу находиться на воздухе и 10 минут. Помогите!

Адрес: Шергиной Галине Ивановне, 422230 Татарстан, г. Агрыз, ул. М. Горького, д. 3, кв. 1.

* * *

Откликнитесь, кто перенес воспаление подъязычного нерва.

Адрес: Маторной Валентине Сергеевне, 601262 Владимирская обл., Суздальский р-н, с. Омутское.

* * *

Дочь больна лимфогранулематозом, ей 18 лет. Если у вас есть проверенные рецепты, поделитесь, пожалуйста!

Адрес: Евдокимовой Наталье Викторовне, 656002 г. Барнаул, а/я 3711.

* * *

Внуку 5 лет, диагноз: ночной психомоторный синдром (во время сна поворачивается на живот и стучит головой о подушку, иногда всю ночь). Медикаменты не помогают. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с подобным и может что-то посоветовать.

Адрес: Непомнящей Татьяне, 662542 Красноярский край, Березовский р-н, д. Киндяково, ул. Октябрьская, д. 5.

* * *

Племяннице 11 лет, страдает лунатизмом. Ее не раз ловили вылезающей ночью в окно. Благо живем в деревне, на первом этаже. Подскажите, что делать?

Адрес: Касьяновой Надежде Андреевне, 117449 г. Москва, ул. Новочеремушкинская, д. 10, корп. 1, кв. 103.

* * *

Подскажите, как можно справиться с невралгией?

Адрес: Згуре Михаилу Тихоновичу, 355004 г. Ставрополь, пр. Терский, д. 77.

* * *

Страдаю энцефалопатией головного мозга, а у жены — бруцеллез. Может, кто-то сталкивался с такими заболеваниями и посоветует, как поддержать жизненный тонус и правильно питаться.

Адрес: Киргинцеву Вениамину Егоровичу, Новосибирская обл., Кочковский р-н, с. Красная Сибирь, ул. Школьная, д. 38.

Увидеть

Врачи поставили ей страшный диагноз. Лечить ее глаза они уже не брались. Женщина жила только надеждами, но и те таяли с каждым днем... Однажды сын, преподаватель, принес домой необычные очки с дырчатыми, как решето, черными непрозрачными линзами и дал поносить больной. Через несколько дней мать почувствовала, как предметы вновь приобретают очертания, прибавляются силы, встала (а ведь раньше была прикована к постели!) и даже самостоятельно вышла на улицу! Всех, кто знал о ее недуге, этот факт поверг в шок.

«С песней по жизни я много лет. Новые мелодии, новые таланты... И мне всегда хотелось идти в ногу со временем.

Но с годами зрение стало меня подводить. Я не всегда могла разобрать мелкий текст, очень нервничала. А как уставали глаза!

Врач прописал мне очки... а зрение продолжало ухудшаться. Пробовала витамины, капли... — не помогло. Я не знала, что делать дальше. Операция?! Я так боялась, что этого не избежать...

...Пока не попробовала очки «Супер-Вижн». Носила каждый день 3 раза по 20 минут. Это так просто!

И вот результат: уже полгода ни линз, ни очков. Вижу все! Я смотрю на мир своими глазами! Уверена, что очки «Супер-Вижн» и вам помогут!

Ангелина ВОВК

История, которую рассказали мне в одной из московских офтальмологических клиник, и правда кажется фантастичной. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова — чудодейственные очки «Супер-Вижн» действительно спасли ей здоровье и вернули к полноценной жизни — прошла сильнейшая резь в глазах, связанные с ней спазмы сосудов головного мозга и дальнозоркость.

«Необъяснимое чудо»

Поверите ли вы, что любой человек, сегодня едва различающий вторую строчку на офтальмологической таблице, через 3–6 месяцев непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (–5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через 4 месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре, адрес ее прилагаю»

Перечитываю эти письма.. Их сотни и тысячи в день. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех тех, кому уже помогла новинка, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет — в тонких пластинах вместо линз со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно — достаточно уделить несложным и не отрывающим от дел тренировкам всего 15–40 минут в день.

А что считает Минздрав?

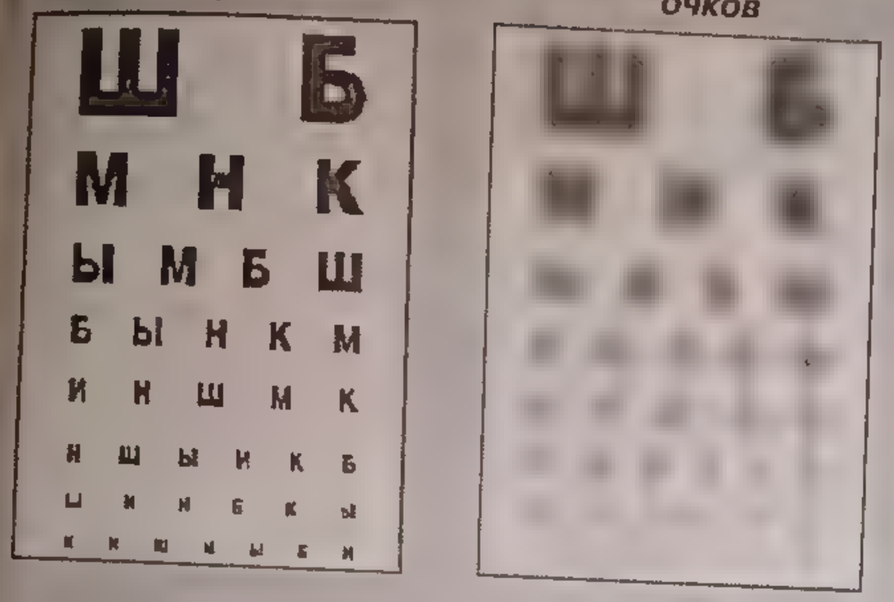
Эти чудо-очки нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Супер-Вижн» можно приобрести, вряд ли чудо-очки будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному?.. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Супер-Вижн», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на очки-тренажеры дали известные ученые, а к производству и применению в медицинской практике «Супер-Вижн» рекомендовала одна из ведущих офтальмологических клиник.

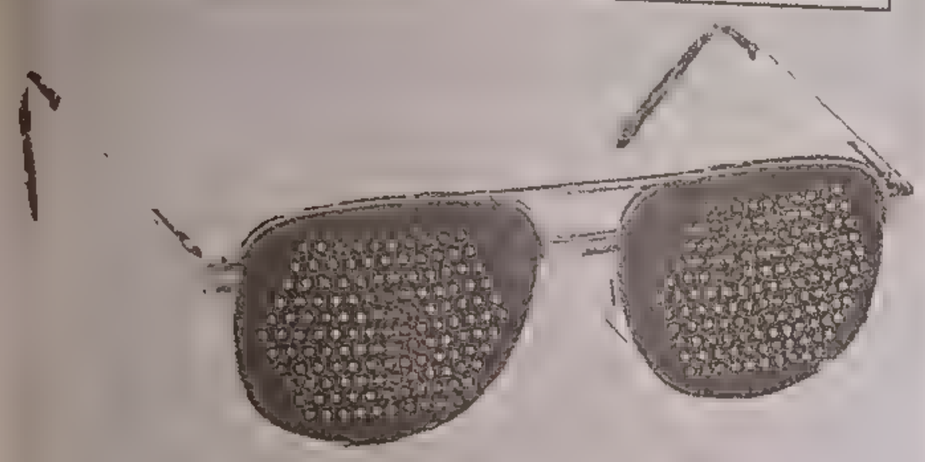
Кроме того, «Супер-Вижн» — тренажер для глаз, имеющий гигиеническое заключение и сертификат Министерства здравоохранения РФ. В известнейшей офтальмологической клинике от Минздрава, мне, к большому восхищению, представили официальный перечень поддающихся излечению или профилактике очками «Супер-Вижн» заболеваний:

- близорукость;
- дальнозоркость,
- в том числе и возрастная (пресбиопсия);
- астигматизм;
- анизометропия (разная оптическая сила глаз);
- глаукома;
- катаракта;
- заболевания сетчатки;
- усталость глаз.

Завидный перечень, не правда ли? Но еще любопытнее отзыв известного офтальмолога Г.А.Бородина, профессора и руководителя Россий-

СВОИМИ глазами





Гигиеническое заключение и сертификат Минздрава РФ №50.ФУ.02.969.П.018136.09.01

ского офтальмологического центра «Здоровое зрение»: «С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Могу как специалист подтвердить: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5–1 диоптрию в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Этот прибор великолепно тренирует и укрепляет мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения».

Доктор, который всегда с тобой

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсальны очки-тренажеры «Супер-Вижн»? Отклики наших читателей — вот что еще раз, и уже окончательно, убедило меня: так!

«Даже не верится, что подобное может быть! Я тратила на глазные капли почти все остатки своей небольшой пенсии — боролась с катарактой и глаукомой. У меня постоянно в глазах стояла как будто пелена белая. Однажды старший сын забрал мои полпенсии и, ни слова не говоря, поехал, купил очки «Супер-Вижн». И... с тех пор мои пустые траты на капли и походы в аптеку прекратились. Пелена с глаз исчезла, вижу белый свет совсем другими глазами. Потраченных на очки денег я не жалею — здоровье дороже!» — пишет жительница Тюмени Авдеева Галина Васильевна.

«Это классная вещь, эти очки с отверстиями, — оптимистичное письмо от инженера-программиста Юрия Певченко, г. Череповец. — Усталость снимают за 5 минут, глаза новенькие! Благодаря им испытываю все большее удовлетворение от любимой работы».

Кстати, «Супер-Вижн» могут не только вылечить многие глазные болезни, но и уберечь от них. Так, они снимают усталость глаз и век, ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах, повышают иммунитет, работоспособность, снижают до минимума опасность возникновения глазных заболеваний. Поэтому-то их рекомендуют и здоровым людям, а особенно детям, и, конечно, работникам умственного труда.

Да, очки-тренажеры хотя и доступны по цене, но все же недешевы. Однако, если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас глазных болезней, то выигрыш от приобретения «Супер-Вижн» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы очков «Супер-Вижн» ничем не ограничен. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры и люди малообеспеченные, у которых каждый рубль на учете — все больше пожилых людей проникаются доверием к новинке.

Вот и я приобрела «Супер-Вижн» для своей пожилой мамы. И теперь с радостью наблюдаю, как она, неделя за неделей, опускается взглядом по таблице все ниже и ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Лариса ТРИФОНОВА.

Приобрести очки «Супер-Вижн» в Москве можно в фирменном магазине «Ваш Доктор» по адресу: Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1 (м. «Чистые пруды», м. «Тургеневская»). Магазин работает каждый день с 10.00 до 20.00 без перерыва на обед и выходных. Цена – 700 рублей.

Жители Московской области могут приобрести очки-тренажеры через знакомых, бывающих в Москве (примерка очков не нужна, т.к. очки универсальны и подходят всем, потеря зрения и расстояние между центрами глаз значения не имеет).

Внимание! В последнее время участились случаи подделок очков-тренажеров, которые могут нанести непоправимый вред Вашему здоровью. Приобретайте изделие только у производителя! Опасайтесь дешевых подделок! Настоящие очки «Супер-Вижн», поставляемые компанией «Ваш Доктор», должны иметь:

- **оправу из желтого (светлого) металла;**
- **надпись «Супер-Вижн» на правой дужке;**
- **цветную 16-страничную инструкцию с иллюстрациями и штрих-кодом;**
- **таблицу для проверки зрения;**
- **копию сертификата Минздрава РФ №50.ФУ.02.969.П.018136.09.01.**

Жители регионов могут заказать очки почтой (наложенным платежом). Цена – 590 рублей + 8% почтовый сбор. Необходимо прислать письмо-заказ с указанием фамилии, имени, отчества, индекса и адреса – в течение 2 недель очки придут бандеролью.

Адрес для заказов почтой:
150000 г. Ярославль, а/я 1, «Ваш Доктор»

Магазины в регионах:

- С-Петербург: магазин откроется в марте, звоните: (095) 510-10-10
- Н.-Новгород, ул.Гордеевская, д. 2-А, «Гордеевский универмаг», 1 этаж
- Вологда, ул. Зосимовская, д. 70, магазин «Славянский Хлеб»
- Череповец, ул. Металлургов, д. 34, магазин «Металлург»
- Кострома, ул.Свердлова, д.80, магазин «Русский Пряник»
- Брянск, Центральный универмаг, 2-й этаж, «Мир товаров для здоровья». Тел. (0832) 66-37-93
- Иваново, пр-кт Ленина, д. 6, Гастроном №1
- Европа: фирма Belka, PF 06 12, D-30006 Hannover. Доставка по Европе. Тел. в Германии 0800-50-23552; из других стран +49-511-5444-0987

Справки: (095) 510-10-10, (0852) 72-33-55.
Звонить с 8.00 до 21.00, в выходные с 9.00 до 19.00.

РАЗДУВАНЧИК

По тротуару, очищенному и подметенному школьниками, идет дедушка. Асфальт даже чуть-чуть поблескивает, как новый. Справа, вдоль дорожки, ажурно сваренный металлический забор. За забором школьный сад, еще не очищенный от зимнего мусора. Его черед не настал. Да и сыро между деревьями, кое-где видны остатки снега.

Дедушка одет аккуратно, даже туфли начищены ваксой, но в плаще и фуражке-восьмиклинке. А школьники, бегущие навстречу и обгоняющие его, одеты уже по-летнему - в костюмах и без головных уборов. День-то солнечный и по-весеннему теплый.

Слева от тротуара, до проезжей части улицы, разбит газон. Его школьники успели привести в порядок: нет ни мусора, ни прошлогодней листвы и травы, а над проложенной в земле теплотрассой кое-где стала появляться зелень. Растения почувствовали благоприятные условия, и тянутся к солнцу!

Но сильнее всех оказался шустрый одуванчик. На весь большой газон он один выпустил уже три листика. А среди листиков весело улыбается на высокой ножке желтенький цветочек. И ножка нехилая, крепкая.

Как тут не радоваться цветочку!

Дедушка подошел к краю газона, наклонился к одуванчику и стал с ним разговаривать. Соскучился по травке и цветочкам за длинную зиму.

А из школы шла девочка с большим белым бантом на голове. Увлеченный дедушка не заметил, как подошла к нему школьница и, потянув его за рукав, спросила:

– Дедушка, вам плохо? Помочь?

Она, видимо, слышала про недавний случай на улице. Старому человеку стало плохо, сердце "схватило". А люди проходили мимо, не обращая на него внимания.

– Спасибо, милая! Со мной все в порядке. Какая ты красивая! Как этот раздуванчик.

– Ой, как смешно! Это, дедушка, одуванчик, цветок такой – одуванчик.

– Да, деточка. Сегодня он одуванчик, солнечный, как ты. А пройдет неделька – и станет он раздуванчиком, таким, как я.

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 423236 г. Бугульма-6, Р.Т., ул. Гафиатуллина, д. 39, кв. 90.

ВЕРИТСЯ В БЛАГОДАТЬ

Над Россиею звезды синие...
И так верится в благодать,
И так хочется быть красивыми
И красиво по жизни шагать.

И так хочется быть любимыми
Не на день, на десятки лет.
Над Россиею звёзды синие –
Удивительный сказочный свет.

Адрес: Голикову Анатолию, 193168 Санкт-Петербург, ул. Дыбенко, д. 20, к. 1, кв. 24.

БЫВАЕТ ЖЕ...

Беседуют двое:
– Ты кем работаешь?
– Делаю людей умиротворенными и добрыми.
– Батюшка, что ли?
– Нет, траву продаю.

* * *

– Кума, а ты знаешь, как в Европе кличут наше сало?
– Нет, а как?
– Целлюлит!

Лиля Шмидт. г. Аахен, Германия.

ПРИМОЧКИ-ЗАМОРОЧКИ

☺ Веселый человек продлевает свой век.

☺ Торжество и труд к исцелению ведут.

☺ Главное удовольствие – душевное спокойствие.

☺ Лучше ягоды с ветки, чем любые таблетки.

☺ Живи проще, проживешь дольше.

☺ Крепкое здоровье – добрых мыслей раздолье.

☺ Здоровье сбережет скромный огород.

☺ Утром на грядки, спасибо физзарядке.

Зоя Михайловна Кольцова, г. Москва.

УЧЕБНЫЙ СУП

У наших друзей большая семья: бабушка, папа, мама, две взрослые дочери и сын Василий. Когда он учился в девятом классе, то собирался поступать в кулинарное училище. Сынок был в меру ленив и, как самый младший, в меру разбалован. На призыв родителей приготовить что-нибудь вкусное хотя бы ради практики, откликался неохотно и всегда находил причину, чтобы ничего не делать. Так что у плиты чаще всех стояла бабушка. Но в тот день на обычную вахту она встать не смогла – у нее сильно разболелись ноги.

Василий, вернувшись с занятий, рванулся к кастрюлям. Увы! – пустая посуда будущего повара не обрадовала. «Ждать сестер долго, мама вообще неизвестно когда придет - что ж, порадую семью – вот они удивятся!» - решил Василий. Как готовить суп, он примерно представлял – не раз видел, как делает бабушка. Налил воды, начистил картошки, достал вермишель. Все уже весело булькало, когда бабушка, лежавшая в спальне, подсказала:

– Внучок, лучку поджарь и заправь супчик.

На подоконнике в рядок лежали луковички, их было ровно десять. Почистив и порезав парочку, Василий обжарил их и заправил суп. Довольный собой, выключил огонь и удивился, что даже плакать над луком не пришлось. Когда семья собралась за столом, все дружно хвалили юного повара. Пока мама, с ужасом глянув на оставшиеся луковички, не спросила вдруг шепотом:

– Кто из вас трогал мои сортовые тюльпаны?..

Е.М.Власова, г. Краснодар.

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р – печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

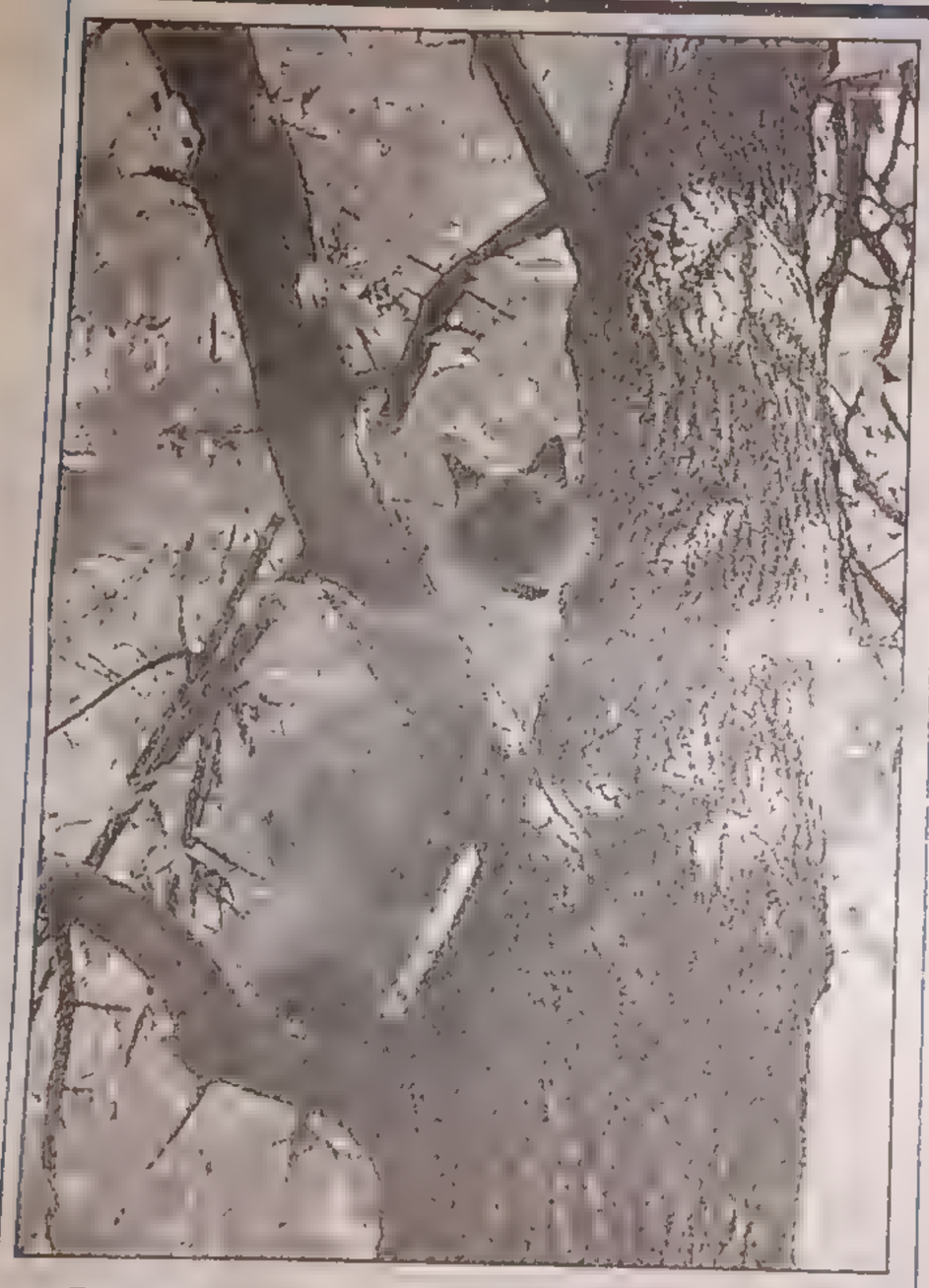
Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: 540-11-82; Факс: 917-24-91
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 215-39-26, 917-89-78, 917-18-26, Факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3.306.818 экз.
Тираж «Медиа-Пресса» 2.023.740 экз.
Заказ № 405206
Подписано в печать 18.03.2004
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru

ВЕСТНИК ЗОЖ

№ 11 (263), июнь 2004 г.



Письмо в номер

КТО СКАЗАЛ, ЧТО ПОБЕДА ЛЕТАЕТ?

Я совсем недавно узнала о том, что есть такая газета – «Здоровый образ жизни», или просто «ЗОЖ». Мне очень близка и понятна тематика издания, я ведь сама давно исповедую здоровый образ жизни. Но главное, на мой взгляд, в вестнике то, что для всех нас он стал верным другом, подарил возможность общаться. А это так важно в наше неспокойное, суетное время!

В «ЗОЖ» (№ 9 (261) за 2004 год) со слезами на глазах, с комком в горле прочла «Письмо из 1943-го». Его автор – инвалид Великой Отечественной войны II группы Иван Иосифович Гаевский. Тогда, в лихую годину, ему было всего 17 лет

Какие искренние, какие добрые слова нашел этот юноша, обращаясь к сестренкам Насте и Вере! В письме есть строки, которые солдат посвятил своим родителям. Сколько же в них любви, уважения, желания снова обнять отца и мать! Только сильный, духовно чистый, высоконравственный человек мог написать такое письмо в грозном 43-м

Спасибо Вам, Иван Иосифович! Ваш пример для нас, живущих в XXI веке, словно путеводная звезда.

Вспоминаются слова писателя Ильи Эренбурга: «Кто сказал, что Победа летает? Она ползет – в крови, в пыли, и все-таки – это Победа!»

Я думаю: мы победили в Великой Отечественной еще и потому, что Победу приближали такие люди, как Вы!

Адрес: Филистович Таисии, 127540 г. Москва, ул. Дубнинская, д. 24, корп. 1, кв. 88.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2004 год в двух агентствах:

АПР (*агентство подписки и розницы*) со старыми индексами: Вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами соответственно: 99607, 99608 и 99609.

Фото ИТАР - ТАСС

Интервью с прославленным хирургом академиком Федором Григорьевичем Угловым, которому осенью исполняется 100 лет, читайте на 2-й стр.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА «ЗОЖ»?!

СТО ЛЕТ... ОБЛИВАНИЯ

Нынешней осенью знаменитому хирургу Федору Григорьевичу УГЛОВУ, академику РАМН, профессору, лауреату Ленинской премии, исполнится 100 лет. В этом возрасте он не только не доживает в младенческой беспомощности свою долгую жизнь, но продолжает оперировать, по-прежнему творчески бодр, удивляет оптимизмом и веселым отношением к жизни. Корреспондент «ЗОЖ» посетил 4-ю кафедру госпитальной хирургии Санкт-Петербургского медуниверситета и в кабинете Углова встретился с долгожителем в надежде хоть немного приблизиться к пониманию его секрета.

В свои почти сто лет Федор Григорьевич Углов еще оперирует.

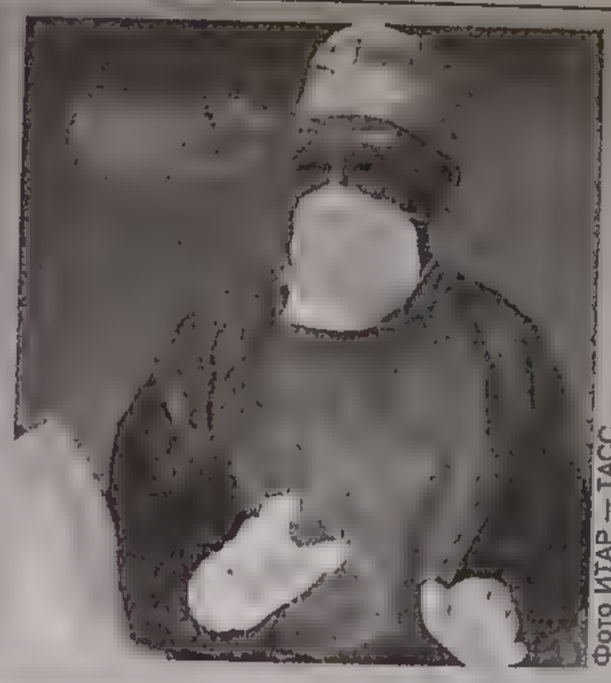


Фото ИТАР — ТАСС.

— Как все-таки дожить до векового юбилея, Федор Григорьевич?

— Думаете, я знаю? Вот задать бы этот вопрос моей маме! Хотя она была простой безграмотной крестьянкой, именно она приучила меня к здоровому образу жизни. Чтобы прокормить большую семью, в которой было три сына и три дочери, папе приходилось зимой работать слесарем в городе Киренске, где мы жили, а пять-шесть летних месяцев водить пароходы по реке Лене. Поэтому детей воспитывала мама почти одна. Благодаря ей и я, и мои братья и сестры никогда не курили и не пили спиртное, не переедали, с самого детства выбегали босиком на снег, обтирались снегом и обливались холодной водой. До самого последнего времени я продолжал обливания.

— А как вы обливались, какой системы придерживались?

— Да никакой системы, брал два ведра воды, выходил на улицу в одних плавках и опрокидывал эти ведра на себя.

— Без предварительного разогрева, разминки?

— Да какая разминка! Надевал на голову шапочку и опрокидывал на себя ведро с холодной водой.

— И никакой подстраховки от простуды?

— А никакой простуды в этом случае не может быть. Благодаря такой закалке я в свое время перенес заболевания, которые трудно было перенести. Будучи студентом четвертого курса, на обратном пути из Ленинграда в Иркутск я заболел сыпным и брюшным тифом, 24 дня был без сознания, после чего у меня возникло воспаление легких и гнойное воспаление среднего уха, мне долбили череп, проболел почти полгода. И все это вынес. А вообще, с тех пор не болею ни простудными заболеваниями, ни другими болезнями.

— Как вы питаетесь?

— Ем все, никаких диет не соблюдаю, но свой вес сохранил с молодых лет неизменным. А все потому, что мама приучила меня с детства никогда не наедаться досыта, а выходить из-за стола немного голодным. Только став врачом, я понял, что это простое и мудрое правило основано на законах анатомии и физиологии человека, которых, конечно же, моя мама знать не могла. При первом глотке пищи, попавшей в желудок, он растягивается книзу, а потом, после его наполнения, сокращается, и пища поднимается вверх, к диафрагме. Если желудок полон, воздушный пузырь, который всегда имеется в верхнем отделе желудка, выталкивается, и возникает отрыжка. Это означает, что человек переел. Когда же в желудке остается свободное пространство, нет отрыжки, нет давления на диафрагму, и желудок отвыкает растягиваться. Конечно, мне хотелось бы съесть еще столько же. Но я привык этого не делать. Через пять минут чувство голода проходит, зато остается в организме ощущение легкости. После обеденного стола я сразу же перехожу к рабочему: не возникает усталости от переедания, желания полежать после обеда. Врачу легко понять такую простую физиологическую закономерность. Но замечательно, что ее знала простая сибирская крестьянка и передала эту житейскую мудрость всем своим детям.

— Кстати, они тоже долгожители?

— Ну, почти все дожили до 80-90 лет. И в этом заслуга моих родителей, которые приучили нас к главному: делать людям добро и работать творчески. Поэтому пять из шести их детей получили высшее образование: один брат стал учителем, другой инженером, старшая сестра тоже учительница, вторая стала профессором-глазником, третья — служащая. И все, каждый на своем месте, всегда старались помогать людям, не ожидая от них ответной благодарности, но точно зная, что добро все равно вернется.

— А утреннюю гимнастику тоже делали?

— Нет, специальной гимнастики не было, но работал всю жизнь физически: убирал снег и выполнял любую работу по дому, водил автомобиль. Купался с ранней весны до поздней осени или обливался водой, а зимой обтирался снегом.

— Наверное, у вас ровный, спокойный характер?

— Я не взрываюсь, стараюсь на все реагировать спокойно. Когда не переедаешь, и такое поведение удается легче.

— Но ведь вы, как и все люди, не застрахованы от стрессов. Как удается переживать неудачи, разочарования?

— Стараюсь анализировать, почему так случилось. Наверное, чего-то я не учел, чего-то не знал. Вместо того чтобы без толку прокручивать в голове неприятности, размышляю, как мне в дальнейшем избежать подобной неудачи, что для этого надо предусмотреть, что изучить. Логический анализ продуктивней самокопания и менее вреден для психического здоровья.

* * *

Я посетил Федора Григорьевича в знаменательный день: у его сына накануне родился третий ребенок. В маленькой лаборантской, примыкающей к его кабинету, был накрыт небольшой столик. Един-

ственным напитком, кроме чая, оказался лимонад – любимый напиток академика Углова.

Понять феномен хирурга-долгожителя мне помогла его секретарь Галина Михайловна Синькова.

— Посмотрите на его руки: видите, какие они сильные живые. Это руки молодого человека Кстати у Федора Григорьевича редкий дар он одинаково хорошо оперирует обеими руками И во время операции производит двумя руками два различных действия Например, левой рукой зажимает артерию, а правой ведет скальпель. Это свидетельствует об автономной работе двух полушарий мозга, что даже для молодого человека редкость

Недавно он перенес тяжелую операцию по удалению камней. Пока залечивался, ходил неуверенно – упал, сломал берцовую кость. В его-то возрасте! Однажды спускался на костылях по лестнице. Медсестры его увидели: «Куда вы, Федор Григорьевич?» – «В библиотеку. Что-то начал забывать некоторые строки «Евгения Онегина».

Обливания холодной водой, по убеждению Галины Михайловны, не только закаливают, но и приучают легко переносить стрессы. Все равно, опрокидывая на себя ведро холодной воды, человек вздрагивает, преодолевает легкий испуг. Видно, он очень полезен, этот испуг – тренирует, помогает легко относиться к любым другим испугам, не только к холодной воде.

Три года назад Федор Григорьевич ходил с другом за грибами. На обратном пути, прождав автобус два часа, пошли пешком и попали под проливной дождь. Дома, чувствуя, что, кажется, начинает заболевать, окатил себя двумя ведрами холодной воды, выпил горячего чаю и лег спать. Ночью еще два раза выходил в сад обливаться. Зато проснулся здоровым.

Григорий МАЛАЙ.

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

ВСЕ – НА ПОЧТУ!

Ничего не скажешь – ситуация! То есть дошло до того, что редактору не хватило места для традиционной колонки в 1/2 полосы. Пришлось ужиматься, чтобы протиснуться в жалкую 1/4. И это-то при настоятельной необходимости кое о чем поразмышлять.

Ну, хотя бы о том, как воспринимать методы и взгляды врача Дмитрия Наумова – последователя Бориса Васильевича Болотова. Все с ног на голову... Но лечит! Или по поводу белого дрожжевого хлеба. Вопреки всем нашим диетологам и самому Герберту Шелтону – хоть с мясом, хоть с колбасой.

А феномен Федора Григорьевича Углова. Ладно – дожить до ста лет, но оперировать!.. Есть объяснение, есть – поговорим об этом как-нибудь в другой раз. А пока, признаюсь, у меня «гвоздь в сапоге», заноза в пятке, кость в горле...

Да, да, угадали – подписка. Остались, собственно, считанные дни. Знаю, читатели не очень любят, когда я говорю о ней. Но что делать, коли подписка – твердая гарантия нашего выживания. Это с высоких трибун нам говорят о стабильности. А посмотришь с низеньких, с позиции, скажем, проблем периодической печати – не очень-то эта стабильность заметна.

А я вспоминаю такой же, то есть дачный, период прошлого года. Тогда мы потеряли тысяч двести подписчиков. Правда, со временем ряды восстановились, но в моральном плане нам – делающим газету – пришлось нелегко.

Не думаю, чтобы читатели чуть ли не в каждом письме пели нам дифирамбы за просто так. Мы вам, как можем, на что способны, помогаем. Помогайте и вы нам. Реальная помощь – это подписка.

Собственно, в заголовке я все сказал: «На почту!»

Мы с вами – всегда. А вы с нами?

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 12-й, номер выйдет 21 июня с.г.

ЛУЧШЕГО ЛЕКАРСТВА НЕ НАЙДЕШЬ

Покупала, покупала газету, а теперь точно решила подписаться на «ЗОЖ», чтобы случайно не пропустить что-либо важное. Прочитала статью о сосновых почках. Хорошее напоминание для зожевцев – пора собирать! Обязательно попробую и после поделюсь результатами.

Расскажу о том, как мне помогло козье молоко. На протяжении нескольких лет мучилась приступами боли в животе, горстями глотала таблетки до тех пор, пока не завела козу. В первый же год воспрянула духом. Боли исчезли совсем. Мало того – я наслаждалась духовно, глядя, как козочка радуется травке, веточкам, своим рожденным деткам. Рядом крепли и мои дети и тоже радовались.

Молоко пила утром натощак по 3-4 глотка.

Сейчас пришлось отказаться от содержания козочек. Дети подросли, я устроилась на работу, которая в неделю отнимает полных 5 дней (до 10 вечера). Скучаю очень, но что поделать...

Молодец, «ЗОЖ», что пишешь обо всем своевременно! Сейчас собираю мать-и-мачеху. Полагаю, у тебя ясное и прекрасное будущее!

Если невзгоды и боли
вас гложут,
Стали все чаще ходить
по больницам,
Дельный совет
из газеты поможет,
Стоит прочесть
за страницей страницу.

Цвета дождя у нее
заголовок,
Добрым теплом со
страниц ее веет,
Нет никаких хитроумных
уловок,
Каждому пользу
доставить сумеет.

Стоит дружить с нашим
вестником «ЗОЖ»,
Лучше лекарства себе
не найдешь.
Много полезного
старого, нового,
Будьте, читатели наши,
здоровые!

Адрес: Кузнецовой Ирине Михайловне, 143517 Московская обл., Истринский р-н, п/о Холщевики, ул. Октябрьская, д. 51, кв. 8.

КАК Я ВЕРНУЛАСЬ В ЖИЗНЬ

Летом будет два года, как нет моей мамочки. Только теперь поняла, что можно стерпеть любую боль, но потеря любимого человека – это неописуемо. Первое время мне не хотелось жить, не знала, что делать, чем заняться, что предпринять. Вместе с мамой мы прожили, не разлучаясь, 52 года, я была у нее одна. Боль от потери самого родного человека становилась невыносимой.

Понимала, что так не может продолжаться бесконечно. Ведь я нужна своим детям, внукам, как в свое время мама была необходима мне. Надо было выходить из такого состояния. И вот прошлой зимой, когда у нас в Бурятии стояли трескучие морозы, особенно они лютовали на рассвете, я встала в 6 утра, вышла из дома и побежала легким бегом по улице нашего поселка. Холод пронизывал насквозь, я даже чувствовала мороз внутри себя. Думала, простужусь, но Бог миловал. Замечу, и раньше бегала, но когда мама заболела, стало не до бега.

Так я начала постепенно приходить в норму, стала сдержанней, улучшилось общее состояние. По утрам после 4-километровой пробежки принимала прохладный душ, не вытираясь, ходила по квартире босиком,

готовила завтрак, шла на работу. Бег помог мне вернуться к жизни, научиться владеть собой, справиться с горем. Написала обо всем, и стало легче.

Адрес: Ткачевой Вере Павловне, 671247 Бурятия, Кабанский р-н, пос. Селенгинск, микрорайон Березовый, д.7, кв.31.

ЗА ТРАВАМИ – В ОГОРОД

В далеком 1981 году появилась у меня подошвенная бородавка. Дерматолог несколько месяцев прижигала ее жидким азотом. Однако вскоре бородавок стало пять, а ходьба превратилась в большую проблему. К счастью, послали меня в это время на сенокос – помогать подшефному совхозу. И в деревне одна добрая женщина подсказала способ лечения: сорвать веточку чистотела и оранжевым млечным соком смазывать бородавки. Сделал это два раза, впрочем, второй, кажется, был даже лишним: бородавки почернели и погибли, и я начал ходить нормально. А чистотел после этого на нашем садово-огородном участке стал полноправным хозяином.

Так появилось первое лекарственное растение. Затем посадили ромашку аптечную, зверобой, лопух, не переводятся Иван-чай и сныть. И королева с королем – родиола розовая и женьшень. Специально место для растений не выделяем. Они сами мигрируют по участку, как им хочется, а мы оставляем их столько, чтобы хватило нам и нашим близким. Когда в семье кто-то простывает, пьем чай с настойкой родиолы розовой. Если сделать это своевременно, простуда не разовьется. Аптечный экстракт такого результата не дает.

Помню, первый раз выкопал корни женьшеня. Моя мама, ей тогда было около 70 лет, жаловалась на боли в коленках, и еще чесалось все тело. Она сама сделала настойку, приняла всего один курс. И, по ее собственным словам, помолодела лет на пять, забыла про недуги. А до этого покупала настойку в аптеке, пила, но без заметных улучшений. Сейчас часто, к сожалению, приходится сталкиваться с фальсификацией различных препаратов, тех же трав. Подделывают то, что пользуется большим спросом. Вот и упаковывают мел под видом анальгина и лебеду вместо чистотела. Поэтому, если у вас есть участок, просто необходимо выращивать лекарственные растения, которые более всего нужны. Кроме того, приготавливая домашние настои и настойки, вы вкладываете в них душу, и лекарства платят вам тем же.

Семена при желании можно найти в лесу, на лугу, спросить у знакомых или купить. Если нет возможности вырастить травы, все равно не спешите в аптеку. Вспомните про неисчерпаемый источник лекарственного сырья — лес, рощи. Но собирать растения нужно в экологически чистых местах, вдали от дорог и крупных населенных пунктов. Не ленитесь и станете весьма богатым человеком — в смысле здоровья.

Адрес: Думчеву Сергею Михайловичу, 141980 Московская обл., г.Дубна, ул.Вавилова, д.2, кв.26.

«ЗОЖ»: Сергей Михайлович, неужто под Москвой выращиваете женьшень? Рассказали бы, как это делаете.

ПОСМОТРИ, КОМУ ХУЖЕ, ЧЕМ ТЕБЕ

Около двух лет собиралась с духом, чтобы написать это письмо.

Мне скоро 46 лет, и уже два года я не работаю: инвалид II группы, пенсионер, хотя начиналось все значительно раньше...

Лет восемь назад на юбилее директора школы в поселке Садовый Кирсановского района Тамбовской области, где я была заместителем по учебно-воспитательной работе, меня пригласили на тур вальса, но после танца вместо галантного «спасибо» кавалер сказал такую фразу: «Ну, Ирина Вадимовна, с вами танцевать, что стог сена ворошить!» Я тогда обиделась, но теперь, собирая по крупицам то, как и когда начинались мои проблемы со здоровьем, вспомнила именно это.

Потом были отбитые носы у туфель, потому что спотыкаться стала на ровном месте; потом пришлось отказаться и от обуви на каблуке; сначала в гололед, а уж потом и по сухому асфальту просила мужа отвезти меня в школу на машине, а расстояние до школы не составляло и километра! Короче, ноги отказывались ходить. Пока еще не болела голова, но ныли суставы и спина, я так и считала их виной своего странного состояния.

И только в 2002 году, когда я уже совершенно не понимала, что со мной происходит, я обратилась в поликлинику УВД Тамбова, где меня сразу же госпитализировали, обследовали и вынесли диагноз, перед которым рухнули вся моя жизнь, мой успех, карьера, благополучие семьи – рассеянный энцефаломиелит, неизлечимое, прогрессирующее, страшное заболевание, от которого, в общем, сразу не умирают, но и, практически, не живут.

Конечно, шок, слезы, негодование и обида, почему, за что именно мне, ведь я такая хорошая, красивая, умная, так люблю людей, и вот команда: «За борт!»

Из состояния глубочайшей депрессии стала выводить меня свекровь, Дудник Татьяна Васильевна, за что низкий поклон ей до земли. Она перерыла буквально всю литературу по данному вопросу, а спасла меня... подшивкой вестника «ЗОЖ», где я узнала и о самой болезни, и о том, как живут с ней люди, и, вообще просто читала письма тех, которые не поддались отчаянию, а нашли в себе силы бороться и помогать другим.

Вот так, вместе со свекровью и «ЗОЖ» мы узнали о профессоре Неумывакине Иване Павловиче и его жене Людмиле Степановне, поехали к ним в Москву. Я прошла полный курс очищения ЖКТ, ультрафиолетовое облучение крови; коррекцию позвоночника, по рекомендации Людмилы Степановны уже дома провела чистку печени, перешла на раздельное питание и, конечно же, стала принимать H_2O_2.

Прошел ровно год. Я не стала свободно ходить, но дело уже с мертвой точки сдвинулось, это точно.

Хочется сказать огромное спасибо всем тем, кто встретился и помог мне на этом пути: врачам I и II отделений поликлиники УВД Тамбова Поповой Валентине Николаевне и Истоминой Надежде Гавриловне, семье московских врачей – Неумывакиных и, конечно же, моим родным — мужу и сыновьям, свекрови, золовке Лене и сестре Але, которые, не жалея ни сил, ни денег, вытаскивали меня из обрушившегося мрака и тьмы.

Особо хочу сказать о мамочке своей... Она не вынесла удара болезни собственной дочери и умерла год назад.

Я же, многое передумав за это время, поняла, что если тебе плохо, не нужно смотреть на тех, кому лучше, а надо оглянуться назад и увидеть тех, кому тяжелее и горше.

Спасибо «ЗОЖ» за то, что учит нас быть милосердными, отвергает эгоизм и укрепляет в вере, надежде и любви!

Теперь я понемногу при-

хожу в себя, занимаюсь домом, детьми, а в свободное время вспоминаю и записываю то, что было интересным и забавным.

Немного подробнее о себе. Я родилась 26 мая 1958 года в Ленинабаде в Таджикистане. В 1980 году с отличием окончила биологический факультет Таджикского государственного университета. В 1991 году защитила кандидатскую диссертацию по специальности «Физиология растений». В 1992 году вместе с семьей переехали в Тамбовскую область. Вначале в Кирсановский район, поселок Садовый, а потом в поселок Строитель под Тамбовом. Мой муж Игорь Владимирович, майор в отставке, пенсионер УВД. Наш сын Алексей — участник боевых действий в Чечне, ныне работает в милиции Москвы, учится заочно на юридическом факультете. Другой сын Кирилл — ученик 6-го класса.

Адрес: Дудник Ирине Вадимовне, 302525 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, пос. Строитель, мкрн. Северный, д. 32, кв. 56.

НЕ ГАДАЙ, ЧТО БУДЕТ, БЕРЕГИ, ЧТО ЕСТЬ

После того, как прочитала в «ЗОЖ» письмо Пономаренко Валентины Иннокентьевны «Я тоже в вашей семье», мне захотелось рассказать о том, как мы с мужем живем-выживаем.

Начну с того, что по характеру я оптимистка и мужа своего этим заразила. Ему исполнилось 80 лет, мне 77. Вместе мы живем уже 55 лет, со времен студенческих. За эти годы, помимо добра, нажили и кучу болячек. Муж – участник войны, в прошлом году у него обнаружили рак легких. От операции он отказался, лечили химиотерапией. Я перенесла 7 операций, в том числе и облучение. Но это к слову, чтобы другие, прочитав мое письмо, нашли в себе силы последовать нашему примеру и захотели помочь себе сами.

Мы давние подписчики «ЗОЖ», и все, о чем пишу, взято из любимого вестника и приложений к нему.

А теперь поподробнее о нашем житье-бытье. Муж после инсульта бросил курить и выпивать спиртные напитки в 50 лет. Занялся оздоровлением организма: ежедневно — зарядка, моржевание – аж до 73 лет. Всю жизнь увлекается живописью и считает, что она помогает ему отвлекаться от болячек.

По утрам на протяжении уже многих лет делаем зарядку на свежем воздухе, потом выпиваем горячую воду и принимаем оздоровительную смесь из изюма, грецких орехов и трех лимонов. Все это я прокручиваю через мясорубку, добавляю 300 г меда, перемешиваю, и мы с мужем съедаем по 1 столовой ложке за 20-30 минут до завтрака.

Я занимаюсь домашним хозяйством. Дети и внуки живут далеко, так что обслуживаем себя сами и не зацикливаемся на болячках. Когда чувствую себя неважно, вспоминаю слова царя Соломона: «Все проходит», и снова легче жить становится.

А теперь подробно расскажу о своей утренней зарядке, которая не только помогает мне жить, но и вселяет силы, бодрость духа.

Утром, еще лежа в постели, делаю руками движения, как будто умываюсь. А потом с силой выбрасываю в форточку все, что сгребла, приговаривая: «Прочь болезни, прочь уныние, прочь плохое настроение!» Затем переплетаю пальцы рук ладонями то к себе, то от себя (до хруста), сжимаю и разжимаю кулаки, выбрасывая пальцы вперед, делаю массаж рук от предплечий до запястий. Когда руки разогреты, кладу их под голову, сгибаю ноги в коленях, прижимаю голову подбородком к груди и напрягаю мышцы живота, приподнимая ягодицы 40 раз. После этого выпрямляю ноги и растираю живот по часовой стрелке тоже 40 раз. Затем, согнув ноги в коленях, поочередно кладу то правую ногу на левое колено, то наоборот, вращаю стопы в разные стороны и одновременно наклоняю их вперед-назад. Когда это упражнение выполнено по 20 раз в каждую сторону, начинаю массаж поднятых вверх ног от бедер до кончиков пальцев. После этого, лежа на спине, поднимаю вверх руки и ноги и трясу ими 2-3 минуты. Так улучшается кровообращение. Следующее упражнение выполняю, сидя на краю кровати, – это наклоны головы вправо-влево и вперед-назад. Когда позволяют силы, хожу на ягодицах.

Утреннюю гимнастику обычно заканчиваю упражнением на расслабление – голова, руки, ноги – все предельно расслаблено, как будто болтается на веревочках. Теперь можно переходить к водным процедурам. Вслед за горячим душем включаю холодную воду из крана и делаю вид, что перехожу через ручей (топчусь по воде), переступая с ноги на ногу 108 раз.

Ну вот, утренние процедуры все закончены, можно одеться и подойти к зеркалу. Тут у меня тоже есть свои хитрости. Стоя перед зеркалом, я желаю себе и всем остальным доброго утра и несколько раз повторяю: «Я здоровая, сильная, я все смогу, я все преодолею, — улыбнусь и добавлю, — будем жить». Это все тоже из «ЗОЖ», ничего не придумала.

Еще я периодически пью натощак горячую воду, сосу подсолнечное масло, лечусь перекисью водорода. Диету, правда, не соблюдаю – ем все, но по чуть-чуть, хотя живу без желчного пузыря и одной почки.

Мое жизненное кредо:

«Не живи уныло,
не жалей, что было,
Не гадай, что будет,
береги, что есть».

В середине дня выполняю и другие упражнения, в зависимости от того, что заболело. Так, например, вылечила себе больную поясницу каждодневным массажем, растирая больное место по 15 минут. Надо сказать, что процедура эта длительная, заняла у меня времени больше полугода. Зато я справилась с проблемой без бани и физиолечения, которые мне противопоказаны.

Я могу долго еще перечислять свои способы лечения. Главное – не жалеть времени для выполнения массажа и зарядки, не лениться и всегда верить в лучшее.

Желаю всем здоровья, душевных сил, надежды на выздоровление и побольше оптимизма. Сообщаю только номер телефона, так как на письма отвечать не смогу. Поймите меня.

Валентина Алексеевна Быкова.

Телефон: из Москвы и Московской области: 8(2) 342-59-20; из других городов: 8(096) 342-59-20.

ЭТА ЧУДЕСНАЯ ГИМНАСТИКА СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Я — учитель начальных классов, работаю в школе более 14 лет. Все эти годы стараюсь прививать учащимся культуру здорового образа жизни. Но что может сделать учитель, если на уроках, на внеклассных мероприятиях он говорит своим воспитанникам одно, а в жизни — дома, во дворе – дети видят совсем другое? Не

секрет ведь, что порой над занимающимися спортом, над теми, кто не имеет вредных привычек, в дворовых компаниях посмеиваются.

Читатели предлагают ввести в школах предмет «Здоровый образ жизни». Думаю, многие педагоги давно уже проводят такие уроки. Я, например, рассказываю ребятам о рациональном питании, о необходимости делать зарядку, больше двигаться, а не сидеть у телевизора или компьютера. Многие советы и рекомендации подсказывает вестник. Мы разучиваем в школе комплексы физических упражнений, но, к сожалению, лишь меньшая половина класса постоянно выполняет их дома. Почему так происходит? Мне кажется, причина кроется в том, что родители не являются в этом плане примером для своих чад.

Убедилась в этом на собственном опыте. Пока у нас жила моя племянница, разучила с ней комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой. Но делала она его безо всякого желания, мотивируя тем, что главный ее авторитет – бабушка, «а она этими глупостями не занимается». И сколько я ни убеждала девочку, что гимнастика очень хороша и полезна, к сожалению, ничего у меня не получилось.

А меня ведь гимнастика Стрельниковой спасла. Я уже думала, что придется бросить работу: не могла вести уроки из-за проблем с горлом. Между прочим, в методической литературе дыхательную гимнастику рекомендуют проводить и для учащихся начальных классов. Так что мне необходимо было срочно привести себя в рабочее состояние, а для этого требовалось найти книжку Александры Николаевны Стрельниковой. Нашла. С тех пор моя жизнь кардинально изменилась. Уже через месяц спокойно вела уроки, забыла и про непременный прежде стакан воды на столе, и про таблетки пектусина, которые клала под язык. Благодаря гимнастике я сохранила любимую работу. А ведь нужно-то всего позаниматься 15-30 минут в день! Результат, как говорится, превзошел все ожидания.

Теперь и мои ученики с удовольствием занимаются дыхательной гимнастикой. Но это – в школе. А дома, в каникулы? Важно ведь не прерывать тренировок. Без помощи и примера родителей тут не обойтись.

Адрес: Бородиной Оксане Николаевне, 347632 Ростовская обл., г. Сальск, ул. Ванцетти, д. 22.

«ЗОЖ»: Подробно с гимнастикой Стрельниковой можно ознакомиться в «ЗОЖ» №3 (231) за 2003 год.

ЦЕЛЕБНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЦВЕТОВ

Всегда радуюсь, получая очередной номер. А тут у меня был двойной праздник: в «ЗОЖ» (№ 8 (260) за 2004 год) опубликовано мое письмо, да еще с таким теплым послесловием: «Милая наша...» Прочитала, и на душе потеплело. Надеюсь, что мне напишут «друзья» по несчастью, те, кто прожил больше пяти лет с таким диагнозом. А мне так хочется еще пожить, дочерей замуж выдать, дождаться внуков.

У нас в Бресте сейчас стоит великолепная погода: тепло, солнечно, все цветет и благоухает. В выходные дни была за городом и, любуясь этим цветущим раем, вспомнила еще один очень хороший рецепт для лечения онкологических заболеваний. Возможно, такого нет в вашем активе. Я о нем узнала от одной своей знакомой лет 10 назад, которая применяла его для лечения своего мужа. Диагноз у мужчины был страшный – рак горла. Но, как ни странно, лечение травами помогло ему окрепнуть, и прожил этот человек на 6 лет дольше своих товарищей по больничной палате.

Суть лечения предельно проста. Нужно насобирать в литровую банку как можно больше цветов различных растений. Естественно, зона сбора должна располагаться подальше от магистралей и вредных предприятий. Я, к примеру, произвольно набрала несколько цветков одуванчика, нарцисса, тюльпана, примулы, вишни, черешни, сливы, абрикоса, чистотела, пастушьей сумки и форзиции. То есть все, что нашла цветущим в данный момент. Как мне объяснила моя знакомая, в выборе растений для приготовления лекарства надо стремиться к разнообразию. Затем, когда емкость уже наполнена цветочками, ее содержимое нужно пересыпать в эмалированную кастрюлю, залить двумя литрами холодной воды и слегка прокипятить минут пять, не больше. После этого кастрюлю хорошенько укутать и оставить на ночь. Утром содержимое процедить и перелить в удобную емкость, которую всегда хранить в холодильнике. Принимать по полстакана 3 раза в день в подогретом виде. Когда один отвар закончится, нужно набрать цветов для приготовления следующего. И так все лето, стараясь находить на лугах и в полях все новые и новые растения. Получается двойная польза: и лекарство, и прогулка.

Адрес: Федчук Галине Владимировне, 224043 г. Брест, б-р Космонавтов, д. 118, кв. 16.

ПРОСНИСЬ И ПОЙ!

После моей заметки «Слушайте музыку» в «ЗОЖ» (№ 5 (257) за 2004 год) на меня обрушился шквал писем. Пишут из России и из ближнего зарубежья. Дочь приехала на майские праздники, удивилась: «Ты себе еще секретаря не наняла, чтобы заниматься с твоей корреспонденцией?» А соседка смеется: «Хватит ли тебе месячной пенсии, чтобы покупать бумагу, конверты?». Я же довольна, что есть еще у нас такие доброжелательные, сердечные люди. Шлют и шлют мне письма, желают здоровья. И как это я могу им не ответить!

Кто-то жалуется на свою судьбу, просят какие-то советы, просят прислать кассету с записями моих песен (в моем исполнении). Многие присылают выдержки из Библии, какие-то религиозные брошюрки (очень активно, видно, действует у нас некая секта), просят пожертвования. А вот письмо, отпечатанное на компьютере, с просьбой переписать его 20 раз и разослать по знакомым и родственникам, а иначе меня постигнет неприятность. А я его задержала! Они что думают, я «новая русская» — еще 20 конвертов?!

После опубликования моей заметки в «ЗОЖ» в областной тульской газете «Молодой коммунар» был напечатан материал под заголовком «Проснись и тут же пой!» И в самом деле — пой! Известно, что Полина Виардо прожила 89 лет, Иван Козловский — 93 года, Марк Рейзен — 97 лет, Вадим Козин — 91 год, Изабелла Юрьева чуть-чуть не дотянула до 100. Видно, пение так благотворно влияет на работу внутренних органов...

Я до того привыкла к письмам, что даже скучала в праздничные дни, но вот 12 мая у меня опять 5 писем. Уже всем ответила...

Адрес: Юрьевой Клавдии Александровне, 301835 Тульская обл., г. Богородицк, ул. Володарского, д. 22, кв. 42.

ПОМОЩЬ УЖЕ ИДЕТ!

В «ЗОЖ» (№ 24 (252) за 2003 год) был напечатан рассказ нашего корреспондента Александра Скляренко об удивительном юноше – Саше Савельеве. Судьба отмерила ему и талант, и упорство, но лишила здоровья: с детства он прикован к инвалидной коляске.

В поселке Лорис Краснодарского края, где в «хрущевской» пятиэтажке вместе с мамой Татьяной Георгиевной живет Саша, его мир – это прямоугольник окна, за которым сменяются времена года. Белоснежная зима рисует на нем причудливые узоры, весна дарит надежду, лето — разноцветье трав и пьянящие запахи лугов, золото осени вызывает грустную улыбку.

Александру Савельеву 13 сентября исполнится 26 лет. Юноша закончил пять(!) институтов, причем все – с красными дипломами, осенью собирается защищать диссертацию по одной из полученных специальностей – психологии. Словом, Александр и мужественная Татьяна Георгиевна не сдаются, они верят, что Саша обязательно встанет на ноги.

За время, прошедшее после публикации в «ЗОЖ» рассказа о Саше Савельеве, мы несколько раз звонили в поселок Лорис, разговаривали с Татьяной Георгиевной, интересовались судьбой сына. А недавно в редакцию пришло письмо от Марии Константиновны Сафоновой из Новосибирска. Письмо искреннее, полное желания помочь семье Савельевых. Написано оно человеком, умеющим сопереживать, чувствующим чужую беду. Вот это письмо.

«Прошло чуть больше пяти месяцев, как в «ЗОЖ» была напечатана статья «Удары судьбы он держит с младенчества» — о судьбе Саши Савельева. Статья в моей оценке ошеломляющая. Мы с мужем читали ее и плакали. Но, как ни странно, не получила она продолжения. С той поры на страницах вестника я не нашла никакой информации о дальнейшей судьбе этого юноши.

Честно говоря, я удивилась такой тишине со стороны читателей. Ведь, как правило, это люди, для которых не бывает чужого горя. Странно!

Я написала письма высокопоставленным чиновникам с просьбой материально помочь Саше, но... увы, все глухо. Нет дела до инвалида-колясочника господам олигархам. Но речь не столько о них, сколько о нас – простых людях, душевных, сердечных. Неужели очерствели наши сердца? Неужели мой голос — это глас вопиющего в пустыне? Нет, нехочу так думать!

А вас, сотрудников газеты, неужели не волнует судьба Саши? Может быть, вы напечатаете на страницах «ЗОЖ» обращение к читателям «Поможем Саше Савельеву»? Уверена, зожевцы откликнутся!»

Адрес: Сафоновой Марии Константиновне, 630039 г. Новосибирск, переулок Монтажников, д. 9.

«ЗОЖ»: Бывают же такие совпадения! В день, когда почта принесла в редакцию письмо Марии Константиновны, мы в очередной раз разговаривали по телефону с Татьяной Георгиевной. Хотели узнать, нет ли какой реакции из Департамента здравоохранения Москвы, куда «ЗОЖ» обратился с просьбой помочь с госпитализацией Саши. Накануне нашего телефонного разговора Татьяна Георгиевна получила письмо из Департамента здравоохранения Москвы, в котором сообщалось о том, что Александра бесплатно госпитализируют в Центр медицинской социальной реабилитации.

И еще: бизнесмен из Санкт-Петербурга уже оплатил пребывание юноши в московском центре «Крита», где лечат по методике Валентина Дикуля. Татьяна Георгиевна будет находиться вместе с сыном в одноместной палате в течение месяца. А затем они переберутся в Центр медицинской социальной реабилитации.

Татьяна Георгиевна сообщила нам и о том, что почтальоны просто сбились с ног: письма от зожевцев идут со всех концов страны. Они очень поддерживают и Сашу, и Татьяну Георгиевну.

И последнее. Настроение у Александра боевое, он верит в успех лечения. А это, согласитесь, очень важно.

Спасибо вам, Мария Константиновна, за письмо. Как видите, вы не одиноки, как всегда, в трудную минуту зожевцы откликнулись на беду Саши. Будем все вместе надеяться и верить, что талантливый человек Александр Савельев получит необходимую помощь.

Читатель — читателю

РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ

Мне 46 лет. С 1986 года болею ревматоидным полиартритом. Чувствую постоянную скованность в суставах, ломоту. Возможно, кто-то из читателей посоветует, что нужно делать при таком заболевании?

Адрес: Глухих Наталье Руслановне, 642096 Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Уральских рабочих, д. 48, кв. 94.

Три года имела третью группу инвалидности с диагнозом: ревматоидный полиартрит, артроз, вертеброгенная стенокардия.

Лечилась таблетками. Но помог от ревматоидного полиартрита совет одной бабушки. Для успешного лечения нужно приготовить 3 состава. На каждый из них потребуется: 1 л холодной кипяченой воды, 3 лимона и чуть-чуть марганцовки (всего 9 лимонов + 3 литра воды + марганцовка).

Лимоны очистить от кожуры и семечек и пропустить через мясорубку. В кипяченую воду добавить немного марганцовки до темно-вишневого цвета. Затем перелить все в двухлитровую банку. Состав поставить на 3 дня в темное прохладное место. Со временем он посветлеет, так как лимоны нейтрализуют окраску. После трех дней состав готов. Принимала я его до еды за 30 минут 3 раза в день. В конце второго дня надо приготовить второй состав по той же рецептуре. Допив первый, я приступала ко второму составу. В конце второго дня готовила третий состав. Допивала предыдущий и начинала прием последнего. Выпила его и выздоровела!

Читателям хочу дать совет: если у вас пониженная кислотность, то принимайте лекарство до еды за полчаса по 50 г. Состав лучше употреблять вместе с мякотью.

И еще совет ко всем, кого заинтересовал мой рецепт: выпивайте все лекарство до последней капли и не прерывайте лечение.

Адрес: Медведевой Надежде Александровне, 216500 Смоленская обл., г. Рославль, ул. Красноармейская, д. 49а, кв. 42.

Доктор Наумов: ЧТО ЗНАЧИТ ПИТАТЬ

Медицина Болотова. Как она выглядит на практике? Принимает ли ее кто-нибудь из врачей – ведь как-никак, а в «институтах» ее не проходили. Да и положения ее настолько необычны, что иных врачей просто-напросто повергают в ужас.

Словом, найти среди медиков-практиков единомышленников Болотова на первых порах казалось делом совершенно бесперспективным. И все же наш корреспондент, редактор журнала «Предупреждение Плюс» Сергей Андрусенко обнаружил на Украине врачей, которые разделяли взгляды Бориса Васильевича.

И не только разделяли – использовали в повседневной практике. Одним из таковых оказался Дмитрий Власович НАУМОВ. Первая встреча с ним наших читателей состоялась в «ЗОЖ» № 4 (256) за 2004 год.

Разумеется, она вызвала огромный интерес среди читателей и поистине «миллион» вопросов. Пришлось ехать к Наумову за следующим материалом. Первая его часть была опубликована в «ЗОЖ» №10 (262) за 2004 год, сегодня – продолжение.

Дмитрий НАУМОВ: Вернемся к питанию. В первой половине дня основу рациона должна составлять белковая пища: сыр, творог, омлет, яйцо всмятку с горчицей, белый хлеб.

«ЗОЖ»: Вы не оговорились насчет белого хлеба?

Д.Н.: Нисколько, белый хлеб, приготовленный из дрожжевого теста, — это мясо.

«ЗОЖ»: Как мясо!!! Извольте объясниться! Мы всю жизнь считали, что хлеб — это растительный продукт, и, кстати, употреблять его с мясом не рекомендовалось.

Д.Н.: Ну, выдумки Герберта Шелтона ничего общего не имеют с действительностью. Белый хлеб — это продукт дрожжевого брожения, а дрожжи — это грибы, а грибы — это мясо.

«ЗОЖ»: И что же, с точки зрения новых веяний, можно есть котлету с хлебом?

Д.Н.: Не только можно, но и нужно! Во все времена ели хлеб с мясом. У всех народов есть блюда, подобные нашим пельменям. Только тесто должно быть дрожжевым. Не весь хлеб, кстати, ферментируется до аминокислот. Технология приготовления черного хлеба этого не позволяет. Поэтому больным людям с узким спектром пищеварительных ферментов (в первую очередь заболевания органов ЖКТ, включая язвенный колит, панкреатит, пиелонефрит; кардиомиопатия; заболевания суставов — артриты, полиартриты) с мясными блюдами предпочтительно есть белые батоны, плетенки и подобную выпечку, только не в свежем, а в слегка подсушенном состоянии. А черный хлеб можно есть с селедкой, салом. Больному организму недрожжевое тесто усвоить очень трудно, поэтому изделия из муки, не переработанной дрожжами — блины, лаваши и тому подобное — исключаются. Исключаются также цельное и кипяченое молоко, молочные супы и молочные каши, маргарин, рафинированное растительное масло. Пироги или вареники со свежими вишнями могут дать обострение язвенного колита, исключается компот из свежих фруктов — все это сильнощелочные продукты. Правда, компот из свежих яблок — можно, так как спелые яблоки — это уже фермент.

«ЗОЖ»: Что же дозволяется пить?

Д.Н.: Пить нужно чистую воду, квасы.

«ЗОЖ»: А нет ли противопоказаний к приему кваса на чистотеле?

Д.Н.: Я считаю — это мое мнение — что при остром лейкозе (когда наступает своеобразное излишество лимфы — лимфоцитов 70%, а должно быть до 30%, при этом возникает недостаточность красного кроветворения, низкий гемоглобин, повышенная температура) квас на чистотеле пить нельзя из-за большого содержания в нем йода. И, кстати, йодированную соль больным лейкозом употреблять не рекомендуется. Вообще, по-моему, йод лучше всего восполнять с морепродуктами, той же морской капустой... Квас на чистотеле показан в том случае, когда язык сухой, обложен белым или грязным налетом. Также хорошо он действует при заболеваниях лимфатической системы, например, лимфогранулематозе в сочетании с описанным в «ЗОЖ» (№10 (262) за 2004 год) составом на глицерине (на всякий случай повторю рецепт состава: *2 лимона ошпарить кипятком, натереть на терке вместе с кожурой, смешать со 100 г меда (лучше майского) и 10 мл глицерина аптечного. Составхранить в холодильнике в закрытой посуде. Прием по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1,5 часа после еды в течение 3 недель).* А если язык — чистый, а прием кваса вызывает боли, таким пациентам я квас не назначаю.

Далее, таким пациентам не следует есть много мяса — оно, ввиду ослабленности желудочных соков, просто не будет переварено, начнет гнить и еще больше отравлять организм.

«ЗОЖ»: Минутку, а как же восполнять аминокислоты?

Д.Н.: Грибы, рыба, яйца, творог, мясо — небольшими порциями. Хорошо подходит для рациона омлет, подсоленный творог со сметаной. При этом за правило нужно взять следующее: в качестве первого блюда необходимо употреблять продукты животного происхождения или кислые продукты. Не следует начинать еду с овощного салата, но можно принять квашеные или соленые овощи, немного мяса или рыбы, яйцо всмятку с горчицей, тушеную квашеную капусту с сосисками или салом. Хороши классические сочетания: рыба с лимоном, птица с яблоками, мясо с квашеной капустой. После еды не забудем про соль, кисломолочные продукты хорошо идут на ночь, а утром — мясной суп, днем — каша из злаковых, заправленная коровьим маслом, во второй половине дня пойдет винегрет, заправленный небольшим количеством растительного масла холодного отжима. Надо помнить еще о том, что все специи стимулируют выработку пищеварительный соков: перец, горчицу, хрен, кетчуп и иже с ними надо употреблять по вкусу.

«ЗОЖ»: А вот письмо от нашей читательницы, подписавшейся, кроме всего, таким образом — «не в меру закисленная».

«Хотя Б.В.Болотов не признает повышенную кислотность желудка, но как быть с нами, у кого она сильно повышена? Нас же на самом деле много в природе, у меня, например, Ph=8. Казалось бы, пепси-на много, никаких проблем, но не тут-то было. Стоит мне попробовать чего-либо кисленького, начинаются

Медицина Болотова

ОРГАНИЗМ ПО БОЛОТОВУ

такие неприятные ощущения под ложечкой и в пищеводе... Думаю, будет то же самое при употреблении болотовских квасов. Правда, на банановых корках мне очень понравился. Пожалуйста, не игнорируйте эту проблему, хотя я, как человек, далекий от медицины, может, в чем-то и заблуждаюсь».

Адрес: Нижевской Галине Вячеславовне, 434046 г. Ульяновск, ул. Димитрова, д. 5, кв. 90.

Д.Н.: Хорошо, что Галина Вячеславовна честно признается, что далека от медицины. Но ведь ей кто-то же объяснил, что у нее повышенная кислотность, при этом показатель кислотно-щелочного баланса Ph=8! А ведь это уже сильная щелочность. (Напомню, чем больше величина Ph, тем больше щелочность, и — наоборот). Повышенной кислотности желудка не бывает. У здорового младенца она максимальна и равна 1,2. Давно пора развеять этот миф! В человеческом организме нет рецепторов, позволяющих отличать на вкус щелочь от кислоты — нам все кажется одинаково кислым (пример тому — лимоны, являющиеся сильнощелочным продуктом), именно на этой почве, видимо, и возник этот несуществующий феномен. Официальная медицина всю жизнь боролась с повышенной кислотностью, достигла нулевой кислотности, и что же? Человек оказался еще больнее, так же, как и Галина Вячеславовна на самом деле оказалась не в меру «защелочена», и ей нужно начинать прием жмыхов, кваса на чистотеле и переходить на указанное питание.

«ЗОЖ»: Пойдем далее. Вот что пишет Елена Борисовна Пляскина из Братска:

«Большое спасибо за интервью с практикующим врачом Д.В. Наумовым. Я слежу на страницах «ЗОЖ» за материалами Б.Болотова. Ферментные квасы делаю уже не первый год: из чистотела, из банановых шкурок, из пшена, из девясила. Хорошо помогают повязки на живот на ночь из просоленного полотенца — боли проходят, испытано на себе неоднократно. А поверила и сразу уцепилась за идеи Б.Болотова я потому, что официальная медицина, пролечив меня безрезультатно от НЯК (неспецифического язвенного колита), дала мне 5 лет назад 2-ю группу инвалидности пожизненно. Главным моим врачом теперь стал «ЗОЖ». Очень заинтересовало меня лечение Николенко Нины Васильевны от НЯК, которым она страдала 15 лет и вылечилась благодаря рекомендациям Д.В. Наумова («ЗОЖ» №4 (256) за 2004 год). Не было ли у нее железодефицитной анемии, дисбактериоза и тахикардии, как у меня, и как она с ними справилась? От применения феррумлека внутривенно у меня случился сосудистый коллапс, а железосодержащие таблетки вызывают боль в ЖКТ. Пробовала принимать сироп алоэ с железом — состояние было на грани обморочного».

Адрес: Пляскиной Е.Б., 665727 Иркутская обл., г. Братск-27, ул. Муханова, д. 18, кв. 34.

Д.Н.: Надо сказать, что каждый человек, при какой то общности, болеет поразному: ни анемии, ни тахикардии у Нины Васильевны не было. У Елены Борисовны, видимо, вначале развился анацидный гастрит, то есть дефицит желудочных соков — пепсина и соляной кислоты. Вследствие этого пища не переваривается. Длительное нахождение в кишечнике непереваренной пищи, на которую там накидываются болезнетворные бактерии, приводит к гниению и описанным ею последствиям, развиваются анемия, дисбактериоз, не хватает элементов для восстановления слизистой оболочки толстого кишечника. Такой пациентке потребуется много работы. Я могу порекомендовать следующее: сделать настой полыни на уксусе (на полулитра 9%-го уксуса стакан сухой травы, настоять 2-3 дня) и протирать подогретым и разбавленным до 3% настоем (налить в стакан 1/3 настоя и 2/3 теплой воды) все тело 4 раза в день, добавлять по 1-2 чайных ложки неразбавленного 9%-го настоя в чай. Уксус даст закисление, а полынь очень хороша для восстановления кишечника. Кстати, можно попробовать компрессы с этим же уксусным настоем (3%) полыни на ночь на низ живота. Пить квас на чистотеле по 2 столовые ложки через два часа в течение дня, то есть 6-8 раз в день. После еды сосать соль. Для восполнения железа — утыкать 3-4 кг яблок ржавыми гвоздями, дать им полежать в прохладном темном месте две недели, а затем есть по 3-4 яблока в день. И постепенно переходить на питание, о котором шла речь.

«ЗОЖ»: У нас есть вопросы по поводу кваса на чистотеле. Некоторые читатели жалуются, что он получается горьким, пить его тяжело, и он вызывает различные неприятные ощущения.

Д.Н.: Да, несколько подобных писем пришло и на мой адрес. Дело в том, что приготовление кваса требует определенной сноровки. Есть несколько признаков добротного кваса. Во-первых, он должен иметь приятный запах, напоминающий аромат свежих яблок. Во-вторых, у него должен быть приятный вкус, с горчинкой, конечно, но все равно приятный.

«ЗОЖ»: Расскажите лучше, как вы сами готовите квас.

Д.Н.: В 3-литровую банку наливаю воду, желательно родниковую, но можно и кипяченую из-под крана. Затем постепенно всыпаю стакан сахара и размешиваю его до полного растворения. Чайную ложку сметаны необходимо также тщательно размешать — для этого берется сметана не очень жирная, то есть не более 15%. И только после этого опускаем на дно банки завернутую в марлевый мешок сухую траву чистотела (1/2 стакана). Мешок с травой удерживается на дне банки при помощи грузила или, например, прута из нержавеющей стали. Горлышко банки завязывается марлей в 3 слоя. Периодически, через 1-2 дня, необходимо удалять образующуюся на поверхности банки плесень. Далее, в случае образования осадка, например, на пятый день, квас нужно осторожно перелить в другую банку, а осадок вылить, при этом количество воды восполняется до прежнего уровня. Качественный фермент должен немного пениться, что обычно и происходит к концу второй недели, на 12-14-й день. Начинать прием кваса нужно с малых доз, по столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды, особенно больным с язвенным колитом. Если неприятных ощущений нет, то разовая доза — полстакана.

«ЗОЖ»: Напоминаем координаты доктора Наумова: Украина, 21000, Винница-9, а/я 825. Не забывайте вкладывать чистые конверты для ответа. Наклеивать марки на конверт для ответа не нужно, так как российские марки на Украине не принимаются. Написать можно и на наш адрес с пометкой: «Доктору Наумову» — мы переправим ваши письма Дмитрию Власовичу сами.

Когда у вас мрачное настроение, беспокойство и депрессия, идите быстро на свежий воздух и займитесь физическими упражнениями, иначе отрицательные эмоции задавят вас. Чем больше вы потратите времени на физическую активность на свежем воздухе, тем мощнее будут резервы психической энергии, вы будете более уравновешенны и избавитесь от стрессов. Особенно это заметно у детей. Неактивные дети, отказывающиеся от игр и спорта, обычно бывают эмоционально неустойчивыми. У активных детей, любящих подвижные игры и спорт, обычно крепче нервная система, так как у них не остается времени и энергии на переживания. Постоянно занимаясь физическими упражнениями, вы достигнете:

1.Улучшения газообмена в легких и тканях, за счет этого будете себя чувствовать более энергичным.

2.Упражнения избавят вас от стрессов и напряжений, которые локализуются в сжатых, напряженных частях тела, особенно в области шеи, спины и позвоночника. Упражнения растянут эти части тела и сделают их более гибкими. Вы будете чувствовать расслабление и легкость.

3. Преодоление хронической усталости — главное преимущество физических упражнений. Усталым себя все время чувствует тот, у кого недостаточна циркуляция крови головного мозга. Упражнения улучшают кровообращение жизненных центров, увеличивая их энергию и жизнеспособность, активно тормозят развитие атеросклероза и укрепляют сосуды.

4. Упражнения помогают успокоить психику и нервы. Они также способствуют хорошему и глубокому ночному сну, который является основным фактором в поддержании спокойствия и безмятежности.

5.Упражнения улучшают эмоциональный и увеличивают волевой самоконтроль, помогают укрепить нервы и достичь уравновешенности, что приходят от здоровой нервной системы и здорового ума.

Поль БРЭГГ.

Я И МОЯ КОМПАНИЯ НА МАРШРУТЕ

Твердо убежден, что в любом возрасте формулой здоровой жизни являются бег, баня, травы и гигиена.

Как бегун со стажем хочу рассказать тем, кто никогда не бегал, что бег также лечит, только без особых материальных затрат.

Начинать бегать можно в любом возрасте. Правда, если человек молод, то ему это делать проще, а человеку взрослому на первую пробежку просто надо решиться.

Если вы наконец-то «созрели» для занятий бегом, то лучше для начала это делать одному и выбирать такой маршрут, где меньше глаз и больше свежего воздуха.

Затем нужно подготовить свой организм к предстоящим нагрузкам и проделать некоторые упражнения. Стоя, сделайте 3-4 глубоких вдоха и выдоха, поднимая и опуская руки. После этого можно начинать бег, но не во всю прыть, а медленно, как это сейчас называется, трусцой. Если удастся пробежать метров 200-300, уже хорошо, больше и не надо для первого раза. Пробежались, сделайте дыхательные упражнения, как и вначале, и небольшую разминку для всех частей тела. И все! На следующий день, если нет никаких болей, пробежку и разминку можно повторить. Если чувствуете себя некомфортно, то отложите свое занятие на другой день. И хорошо бы после первого забега сразу же попасть в баньку или принять горячий душ. Главное — решиться изменить свою жизнь в сторону здорового образа и не лениться выходить на ежедневные пробежки. А то на страницах «ЗОЖ» буквально стон стоит — люди пишут, как болезни на них наваливаются в самый неподходящий момент. Много болезней можно предупредить, как писала одна читательница, хоть полчасика посвятив утром здоровью. Ошибочка! Нужно все время уделять самому главному богатству человека — здоровью.

Мне уже было под пятьдесят, когда я во второй раз надел спортивную форму, твердо решив начать бегать трусцой. Я знал о пользе бега не понаслышке, хотя ничего не болело. Вначале мои пробежки были короткими, постепенно я стал их увеличивать, самочувствие по-прежнему было в норме. И вот однажды я принял серьезное решение — подготовиться и пробежать ММММ — Московский Международный Марафон Мира.

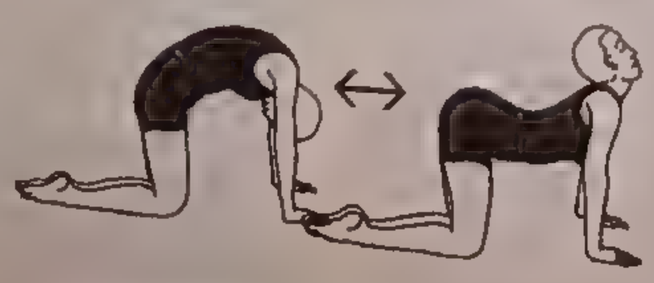
Каждый бегун всегда знает и маршрут, и время. Кто любит бегать в одиночку, кто в компании. Есть, например, клубы, в которых

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

В «ЗОЖ» №10 (262) за 2004 год мы с вами начали занятия йогой по программе «Йога для всех». В поле зрения были два упражнения: сарвангасана — березка и стойка на голове — сиршасана.

Сегодня два новых упражнения, которые в будущем помогут вам решать более сложные задачи. Кстати, многие позы, которые применяются в йоге, взяты из самой природы — из наблюдений за растениями, животными, рыбами и птицами. Поэтому осваивать их просто. Сегодняшние — не исключение.

«Кошка-собака». Встаньте на четвереньки: руки и колени на ширине плеч, большие пальцы ног вместе (см. рис.). На выдохе выгните спину вверх и опустите голову вниз, прижимая подбородок к грудине (поза кошки — марджариасана); затем на вдохе прогнитесь в спине, поднимая голову вверх (один из вариантов позы собаки — шванасана). Ладони и колени все время прижаты к полу. Дышите через нос, очень интенсивно и шумно. Повторите 5-10 раз. Когда вы запомните движение, попробуйте



в позе кошки на выдохе сильно подтянуть живот. Это еще больше усилит полезное действие позы.

Если вы занимаетесь дома вместе с детьми, можно с ними немного поиграть. Разыграйте такую сценку: собака лает на кошку (шумный вдох), а кошка, выгнув спину, шипит на собаку (шумный выдох). Это поможет разнообразить занятия, добавить в них элемент игры — сразу станет интересней заниматься.

Полезное действие. Хотя эти позы довольно простые, они помогают сделать спину, шею и плечи очень гибкими и подвижными. Оздоравливается позвоночник, исчезают его искривления. Подтягивается живот, укрепляется брюшной пресс, а талия становится более тонкой и изящной. Тонизируются все органы брюшной полости, устраняются застойные явления в желудочно-кишечном тракте и половой

Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка

любят групповые забеги.

Когда бежишь, то единственное занятие, конечно, глядеть под ноги, так как трассы — тропинки могут преподнести неприятные «сюрпризы», результатами которых часто бывают травмы.

Вот я выбегаю со двора в спортивной форме, начинаю легкий бег, весь устремлен вперед, выбегаю на узкую тропинку, которая идет рядом с железнодорожным полотном. Набрал хороший ритм, мимо меня летят электрички — и в ту, и в другую стороны. Они приветствуют меня своими гудками. Настроение у меня замечательное, хотя, думаю, странно как-то, чего это они гудят. Оборачиваюсь назад и вижу — за мной метрах в пяти бегут три мои дворовые собаки, выстроившись строго по росту: большая, потом поменьше и замыкает шествие самая маленькая собачонка. Так вот, оказывается, какой у меня «хвостик»! Они бежали так тихо, что я их не заметил, но их равнение, ритм и сосредоточенность просто меня восхитили.

Каждый раз время тренировок у меня было разное, но собаки, завидев меня в форме, вскакивали и так же хвостиком выстраивались и бежали за мной. Каким бы долгим ни был мой маршрут, они ни разу не сошли с дистанции, были всегда моими верными попутчиками. Такая вот у меня была компания любителей бега. Я думаю, что и марафон они бы со мной одолели. Видать, они своим чутьем узрели, что есть польза от бега.

Московский марафон я все-таки пробежал, но, как оказалось, был плохо к нему подготовлен, а может, оттого, что не было моих спутников с хвостами?

Адрес: Брюханову Александру Васильевичу, 690910 г. Владивосток, п. Трудовое, ул. Овражная, д. 8.

ПРИСЕДАЙТЕ ДО УПАДУ!

Своим здоровьем я никогда особо не занималась, думала, мне его хватит на 100 лет. Хотела было заняться бегом, но бегать по асфальту загазованных улиц — толку мало. Чтобы укрепить себя физически, решила заменить бег приседаниями. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вперед, пятки от пола не отрывать, садиться глубоко — вот мои основные «требования» к приседаниям. Завершив их, делаю другие упражнения — наклоны, хожу на ягодицах 15 минут. Потом обтираюсь влажным теплым полотенцем. Температуру воды, в которой его отжимаю, постепенно снижаю до 15 градусов. Это — один из элементов закаливания.

Начала с 10 приседаний. Честно говоря, и они мне с трудом дались. Каждый день приседала на один раз больше, дошла до 50 и почувствовала, что на этой цифре ноги наливаются свинцом. Несколько дней ограничивала себя полусотней приседаний, а потом пошла дальше. Примерно через 8 месяцев достигла рекордного показателя -100! После чего заметила — стабилизировалось давление, легко хожу, можно сказать, летаю, как в молодости. Порой иду по улице и ловлю себя на мысли, что хочется подпрыгнуть и побежать. Огород у меня — 12 соток, и там быстро со всеми делами управляюсь. Уверена, что после 100 приседаний многие болезни исчезнут сами по себе, надо только заставить себя потрудиться.

Мне 55 лет, хочу добиться рекорда — 550 раз присесть! Приседания много времени не занимают: 50 приседаний — 3-4 минуты, 100 — 12-15 минут. Ну, а если дойду до 500, думаю, за 30-40 минут управлюсь.

Адрес: Плахуте Людмиле Леонидовне, 655154 Хакасия, г.Черногорск, ул. Сиреневая, д.25.

«ЗОЖ»: Кстати, приседания — прекрасный способ получить необходимую нагрузку в тех случаях, когда по каким-либо причинам вы не имеете возможности бегать или ходить.

КОГДА БЕГ В РАДОСТЬ

На скале в Древней Элладе высечены были такие слова:

Хочешь быть сильным — бегай!
Хочешь быть красивым — бегай!
Хочешь быть умным — бегай!
Хочешь быть здоровым — бегай!

Ничего не скажешь — мудрые и удивительно точные слова. Я занимаюсь бегом давно и хорошо знаю: даже самая короткая пробежка идет на пользу. Вред может принести не расстояние, а скорость, с которой ты бежишь. Вот почему перед пробежкой надо провести разминку. Сделать несколько упражнений на растяжение, легкий массаж. И только после этого отправляться в путь.

Теперь об одежде. Считаю, что лучше надеть две-три легкие майки и ветровку, которую, если вы как следует разогрелись, можно скатать и повязать на пояс.

Начинать бегать надо только в кроссовках на толстой подошве, чтобы ногам было удобно.

Мы частенько принимаем участие в марафонах, где бегу все возрасты покорны.

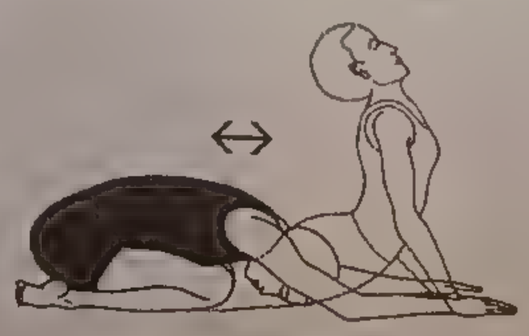
Мой девиз: Бег — это путь!
Путь — это цель!
Цель — это жизнь!
Жизнь — это бег!

Александр Зайцев.
Московская область,
г. Электрогорск.

сфере (особенно для женщин).

«Заяц-кобра». Если вы хорошо освоили предыдущие упражнения (на это может уйти около недели или чуть больше), можно попробовать их немного усложнить (см. рис.). Сядьте на пятки, сильно наклонитесь вперед и вытяните руки перед собой (поза зайца — шашанкасана) — выдох. Затем, не меняя положения рук, всем телом перекатитесь вперед (как можно ближе к полу), почти ложась на пол. В последний момент приподнимитесь, прогибаясь вверх и поднимая голову (поза кобры — бхуджангасана) — вдох. Затем согните колени и снова вернитесь в позу зайца — выдох. Повторите 5-10 раз.

Если вам трудно садиться на пятки, положите на них подушку или сложенное одеяло. Если у вас побаливает поясница, делайте прогибы в позе кобры очень осторожно и не спеша, так как нагрузка на спину и поясницу здесь довольно большая. Не стоит и сильно запрокидывать голову вверх — это перегружает шею и плечи.



А теперь, если вы уже освоили все позы (для этого может потребоваться около 2 недель или чуть больше), можно их соединить: сделайте «кошку», «собаку», а потом сразу же «зайца» и «кобру». Повторите все от начала до конца 3-5 раз.

Польза занятий. Йоговские позы и движения, которые мы делали, улучшают осанку, устраняют боли в спине, растягивая ее и массируя. Они тонизируют и улучшают работу печени и других внутренних органов. Излечивается сдвиг позвоночных дисков и смещение ребер. Улучшается работа щитовидной железы. Промываются и оздоравливаются почки и надпочечники. Возрастает уверенность в себе, улучшается память, ясность мышления и сообразительность.

Во время занятий обращайте особое внимание на координацию движения и дыхания. Двигайтесь не спеша, дышите ровно. Сосредоточенно и осознанно, с подключением внимания и воли выполняйте все упражнения. В этом один из секретов благотворного действия йоговских асан и движений.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.
г. Москва.

МИР ЧЕЛОВЕКА НАПОЛНЕН СЛОВАМИ

Главный оториноларинголог Департамента здравоохранения Москвы, заведующий ЛОР отделением Государственной клинической больницы имени С.П. Боткина, доктор медицинских наук, профессор Михаил Петрович НИКОЛАЕВ – давний автор «ЗОЖ». Его советы и рекомендации помогли многим нашим читателям. Сегодня профессор Николаев отвечает на некоторые поступившие в редакцию письма.

«Страдаю тугоухостью, беспокоит шум в ушах, периодически возникает в левом ухе гнойный отит. Стал хуже слышать. Посылаю аудиограмму. Подскажите, что делать».

Адрес: Решетникову Дмитрию Ивановичу, 423815 Татарстан, г. Набережные Челны, Московский проспект, д. 169, кв. 260.

Михаил НИКОЛАЕВ: Тугоухость – это частичная потеря слуха. Она возникает при повреждении части из многотысячного количества крохотных слуховых волосков, которые выстилают поверхность внутреннего уха, или нервов улитки, полости внутреннего уха. Этой болезнью страдают примерно 1-3% нашего населения, причем больше мужчины, чем женщины.

Дмитрий Иванович, я посмотрел вашу аудиограмму. Полностью восстановить слух, скажу откровенно, невозможно. Порекомендую несколько простых рецептов, которые должны помочь вам хоть немного улучшить слух, избавиться от шума в ушах и гнойного отита. Судя по письмам, эти проблемы волнуют многих читателей вестника «ЗОЖ». Итак...

Возьмите 30-40%-ную натуральную спиртовую настойку прополиса в смеси с оливковым маслом в пропорции 1:4. После смешивания получится эмульсия светло-коричневого цвета, она очень хорошо пахнет. Перед употреблением жидкость надо взболтать. Затем сделать из марли турундочки, пропитать их приготовленной эмульсией и осторожно ввести в ухо. Тампон можно оставить в ухе на 36 часов, процедуры делать через день. Для достижения результата их должно быть 10-12. Но прежде чем проводить лечение прополисом, непременно посоветуйтесь с наблюдающим вас врачом. Кстати, пусть он проверит, нет ли у вас пробки в ушах. От нее можно избавиться, естественно, прямо у врача, а можно и дома. Если у вас пробка, надо вставить в ухо воронку из бумаги и поджечь ее, направляя дым в ушное отверстие. Остаток бумаги легким ударом руки выбейте из уха. Эту процедуру надо выполнять один раз в день.

Теперь по поводу шума в ушах. Попробуйте следующие народные рецепты. Смешайте две части яблочного уксуса с одной частью воды. Подержите голову над паром этой смеси. Не правда ли, просто? Моим больным помогает. Неплохо действует при шуме в ушах компресс из горчицы или хрена, его надо приложить к затылку. Как только кожа покраснеет, – снимите компресс.

Если шум в ушах вызван нарушением кровообращения, рекомендую попробовать следующую травяную смесь: по 25 г руты и омелы, по 20 г боярышника и хвоща полевого, 10 г пастушьей сумки. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут и пейте по стакану утром и вечером. Также очень полезен и при тугоухости, и при шуме в ушах сок из свежих лавровых листьев. Его следует принимать в воде в количестве 3-4 капель.

Теперь о гнойном отите. Для его лечения мы рекомендуем спиртовые капли в смеси с левомицетином и альбуцидом: 0,5-1 г левомицетина или альбуцида (можно брать их вместе), 3-5 мм эмульсии гидрокортизона. Если выделения из уха очень обильные, можно добавить 0,3 г борной кислоты. Все это растворяем в 15 мл 70-процентного спирта. Перед закапыванием делаем туалет уха 3%-ным раствором перекиси водорода, насухо вытираем слуховой проход, убираем гнойные выделения. А потом закапываем в ухо 5 капель смеси, которую предварительно надо взболтать. Сделали? Очень хорошо! Теперь поверните голову на противоположную сторону, в течение 10-15 минут надавливайте на козелок. Лекарство под этим давлением распространится во все карманы среднего уха. Процедуру советую проводить три раза в день на протяжении двух недель.

Есть и еще один простой рецепт. При гнойном отите хорошо помогает 20%-ная вытяжка из порошка тополиных почек в виде масляного или спиртового раствора. Закапывайте в больное ухо два-три раза в день, закрыв потом ушное отверстие ваткой. Пусть полежит она примерно час, это хорошее обезболивающее и противомикробное средство.

«ЗОЖ»: *Вот еще одно письмо. От Ольги Андреевны Григоренко. (410005 г. Саратов, ул. Б. Горная, д. 227/229, кв. 44). Почти 20 лет Ольга Андреевна мучилась от отека слизистой носа, которую «заработала» при помощи нафтизина и галазолина. Дело дошло до того, что ей предлагали операцию. Но она отказалась и справилась сама с недугом.*

М. Н.: Интересно, каким образом? Я всегда говорю, что не стоит увлекаться каплями, при длительном употреблении они приводят к отеку слизистой, а это, в свою очередь, не дай Бог, конечно, может повлечь очень тяжелые заболевания, в том числе и гайморит.

«ЗОЖ»: *Вот что делала наша читательница. В мае – июне, когда цветет чистотел, она собирала его, естественно, мыла, сушила и через два часа пропускала через мясорубку. Затем отжимала через несколько слоев марли, получившийся сок сливала в бутылочку из-под уксуса, у нее узкое горлышко, плотная крышка. В течение недели раз в день встряхивала, открывала крышку, чтобы вышел воздух. На седьмые сутки сок был готов. Капала его по одной капле в каждую ноздрю 2-3 раза в день. Но если чувствовала улучшение, то ей достаточно было и одного раза в день. Хранила сок в холодильнике.*

М. Н.: И каков результат? Чистотел вообще-то отличное лекарственное средство, я целиком и полностью за него.

«ЗОЖ»: *Ольга Андреевна вылечилась за неделю. Уже два года, как она и не вспоминает о поставленном диагнозе – гипертрофия слизистой.*

М. Н.: Очень рад за вас, Ольга Андреевна. Убедились на своем горьком опыте, что одно лечим, другое калечим. Хороший рецепт, думаю, он пригодится многим читателям вестника. Хочу только предупредить: бутылочку необходимо предварительно простерилизовать.

«ЗОЖ»: *«Моей внучке 24 года. Она сама уже мама, учится в аспирантуре. Время от времени у нее без видимой на то причины отекают пальцы, уши, горло, слизистая носа. Медики поставили диагноз: отек Квинке. Можно ли преодолеть этот недуг»?*

Адрес: Тайсиной Людмиле Андреевне, 420100 г. Казань, ул. академика Глушко, д. 26, кв. 74.

М. Н.: Отек Квинке – аллергическое заболевание. Происходит опухание тканей в связи с задержкой жидкости в том или ином органе. Необходимо в первую очередь выявить аллерген, который и приводит к отеку Квинке. При ангионевротическом отеке сильно отекают губы и рот, если же распух язык и горло, следует немедленно, повторяю, немедленно, обратиться к врачу.

Что может вызвать отек Квинке? Или пищевые аллергены, или лекарственные. Особенно «славятся» в этом отношении антибиотики. Но их можно заменить. Например, при ангине вместо сульфаниламидов и пенициллина для взрослых я рекомендую полоскание настоем шалфея или раствором аспирина каждые четыре часа. Полоскания соленой водой, паровые ингаляции с эфирными маслами и, конечно же, чай с лимоном и медом – эти народные средства помогут избежать аллергических реакций. Так же, как и при заболеваниях слухового аппарата можно заменить пенициллин и обезболивающие средства согретым до комнатной температуры тела миндальным маслом (капли в ухо – 1-2), компрессом с настоем тысячелистника, точечным массажем.

Противоотечными травами являются пажитник греческий, крапива, анис и шандра. Травники рекомендуют принимать от 1/2 до одной чайной ложки настойки лакричника обыкновенного с теплой водой два раза в день в течение пяти дней в неделю. Так что, Людмила Андреевна, не расстраивайтесь, посоветуйте внучке обратиться к врачу-аллергологу. Безвыходных ситуаций не бывает!

«ЗОЖ»: *И последнее письмо, Михаил Петрович. Надежда Калинина (603142 г. Нижний Новгород, ул. Коломенская, д. 12, кв. 116) после сильного насморка потеряла обоняние. «Не чувствую запах любимых духов, цветов, кофе – это ужасно!».*

М. Н.: Прежде всего надо выяснить, не путешествует ли по вашему организму какая-либо инфекция, нет ли у вас в носу полипов. Потерю обоняния обычно вызывают либо сильное воспаление слизистой носа, либо инфекции, либо полипы. Оториноларинголог должен точно определить причину вашего состояния, а затем назначить лечение. Оно сводится лишь к витаминотерапии, благо, наступает лето, так что недостатка в витаминах быть не должно. Искренне желаю вам удачи!

Подготовила Светлана ПАЛЬМОВА.

«ВЕЛОСИПЕД ПОСТРОЕН» — КРУЧУ ПЕДАЛИ

Если человеку скажешь, что болезнь нужно лечить месяц, год, а то и больше, он сразу впадает в панику, не понимая, что недуги мы наживаем годами, десятилетиями, а выколотить их за 3 дня при всем желании невозможно.

Я верю, что, когда делаю зарядку, заряжаюсь энергией на целый день. После зарядки пью соки или заварку из трав. С вечера достанешь из морозильника замороженные ягоды, а утром они отогрелись, полны витаминами. А то и мед проглочу. Эти продукты принимаю за 20-30 минут до еды.

Ничего я не придумал, такой «велосипед» мною построен по советам «ЗОЖ». Уже много лет неустанно «кручу педали».

Друзья мои, здоровье человека в его руках. Надо поверить в это, и будем здоровы.

Адрес: Бекмачеву Ивану Михайловичу, 620090 г. Екатеринбург, ул. Сортировочная, д. 18, кв. 25.

ПОДЕЛЮСЬ ОХОТНО

«ЗОЖ» получаю по подписке, так как остальные газеты для нас, пенсионеров, в последнее время стали очень дорогими. В августе прошлого года прочитала письмо Кунаевой Таисии Дмитриевны («ЗОЖ» № 15 (243) за 2003 год), в котором она делилась своим рецептом от гайморита. Спасибо ей большое. Глицерин и мумие спасли и меня от этой напасти. В общем, я себя тоже теперь считаю зожевкой: подписываюсь регулярно на каждое полугодие и жду с нетерпением любимый вестник. Не так давно в «ЗОЖ» (№ 9 (261) за 2004 год) узнала еще один интересный для себя рецепт от Комарова В.П. из Миасса. Читатель рассказывает о том, как он вылечил индийским луком больную руку. У меня тоже растет этот лук, и отростков есть много. Могу поделиться со всеми, кто захочет его разводить у себя дома. А взамен прошу у читателей отростки герани и золотого уса. Много публикаций было в вестнике о полезных свойствах этих растений. Я тоже хочу попробовать применить их на себе. Герань, говорят, помогает в лечении катаракты. Много раз я пыталась завести ее у себя дома, но почему-то она всегда погибала. Может, я не так за ней ухаживала? Буду рада, если кто-нибудь захочет поделиться со мной отростками.

Адрес: Грачковой Галине Артемовне, 109649 г. Москва, м-р Капотня, 5 кв., д. 20, кв. 211.

НЕМЕЮТ РУКИ НЕ ОТ СКУКИ

Знаю, многие страдают онемением рук и ног. И я сталкивалась с этим недугом много лет назад. Помню, стала просыпаться по ночам из-за ощущения тяжести в руках. Посоветовали мне делать на ночь медовые компрессы. Намазала тонким слоем меда руки, одну обернула в длинный полиэтиленовый пакет, а вторую обмотала сложенным вдвое хлопчатобумажным платком. Ночью проснулась от того, что руку в пакете страшно дергало. Решила ее также перевязать платком. После 3-4 таких процедур онемение прекратилось.

Приблизительно через пять лет руки снова стали наливаться свинцом, онемение пошло выше кисти. И опять меня выручили медовые компрессы. Сделала их раза 3-4 на ночь, и все прошло. С тех пор минуло уже более 30 лет, я забыла о своем недуге.

Адрес: Панариной Марии Ефимовне, 624201 Свердловская обл., г. Лесной, ул. Ленина, д. 24, кв. 42.

КОГДА ДАВЛЕНИЕ ПАДАЕТ

Сегодня проблемы артериального давления, к сожалению, стали личными для множества людей. Но главное внимание обращено к гипертонии, а гипотония остается несколько в стороне. Между тем почта вестника приносит немало вопросов, связанных именно с пониженным давлением. Именно поэтому наш корреспондент Юлия Кириллова обратилась к члену Московской ассоциации кардиологов Николаю Петровичу КОРЖЕНКОВУ с просьбой рассказать о гипотонии.

«ЗОЖ»: В самом деле, почему гипотония не представляется медикам столь же актуальной, как и гипертония?

Николай КОРЖЕНКОВ: Ну, начнем с того, что гипотонией изначально в биологии и медицине обозначали только понижение уровня мышечного напряжения. Это в последние годы термин закрепился за пониженным давлением крови, которое медики еще именуют гипотензией. А меньшее внимание врачей объясняется тем, что такое функциональное состояние пока еще окончательно не признано болезнью, хотя при этом кровь не обеспечивает клеткам необходимое количество кислорода и питательных веществ и не удаляет в достаточной мере продукты обмена. Сама по себе гипотензия не приводит к тяжелым последствиям – ишемии, инфаркту, инсульту, как случается при гипертонии.

«ЗОЖ»: Ну, как же так? Читатель жалуется на головную боль. В других письмах говорится о слабости, тошноте, потливости...

Н.К.: Добавьте сюда еще сердцебиение, низкий уровень сахара в крови, обмороки, наконец. Все эти симптомы большей частью обусловлены дополнительными заболеваниями. Некоторым практически здоровым людям вообще свойственно пониженное давление. В повседневной жизни они плохо переносят жару, особенно в бане, иногда внезапно теряют сознание при резком изменении лежачего положения на вертикальное и отлично себя чувствуют при активной мышечной деятельности.

Гипотензия большей частью наблюдается у молодых людей. У пожилых нередко пониженное давление меняется на повышенное. Кстати, замечено, что люди с низким давлением живут дольше остальных своих собратьев.

«ЗОЖ»: Вы говорите о симптомах, значит, должны быть причины понижения давления крови.

Н.К.: Конечно. Внезапное снижение уровня давления, требующее безотлагательной медицинской помощи, может быть вызвано обезвоживанием организма или острой кровопотерей. Уменьшение необходимого объема крови в сосудах происходит и случается при поносе, чрезмерном моче- и потоотделении. Гипотензия может возникнуть из-за злоупотребления сосудорасширяющими лекарствами.

Но, пожалуй, наиболее частая причина – плохая работа сердца.

«ЗОЖ»: А что вы скажете насчет обмороков у гипотоников?

Н.К.: Внезапная потеря сознания случается из-за недостатка кислорода и других веществ, питающих мозг, когда уменьшается кровоток, и организм не в силах компенсировать снижение артериального давления. Человек чувствует себя нормально в состоянии покоя, а при физической нагрузке или напряжении, то есть при увеличении потребности в кислороде, испытывает слабость и «отключается».

Скажем, в пожилом возрасте легко можно потерять сознание из-за напряжения, возникающего во время кашля, мочеиспускания, затрудненного глотания в случае болезни пищевода.

Бывает, в венах ног и в нижней части тела скапливается много крови и, когда человек резко встает с кровати или после длительного сидения, — кровоснабжение мозга не успевает восстановиться, что и приводит к обмороку. Это значительное снижение давления — не болезнь, как таковая, а проявление неспособности сосудов поддерживать давление в норме.

Предвестниками обычно служит головокружение, слабость, тошнота, нечеткость зрения. Вообще не следует забывать, что у пожилых людей обморок может быть следствием нескольких взаимосвязанных болезней, которые не позволяют сердцу и сосудам корректировать давление крови.

«ЗОЖ»: Ну, и как же спасаться от этих обмороков?

Н.К.: Думаю, без помощи врача здесь не обойтись, ибо важно установить причину обмороков. А это без электрокардиограммы, а также анализа крови сделать весьма нелегко. Для людей, подверженных обморокам при резком вставании, ситуация немедля нормализуется, если человек снова ложится и в дальнейшем не будет подниматься столь резво.

Если пониженное давление – результат накопления крови в венах, делу поможет использование эластичных бинтов. А залежавшимся в постели больным, вы-

нужденным пребывать в малоподвижном состоянии, стоит постепенно увеличивать время сидения. Врач может также рекомендовать эфедрин и увеличение потребления соли. Следует больше пить воды и отказаться от алкоголя...

«ЗОЖ»: Вы упомянули о том, что гипотоники обычно хорошо себя чувствуют благодаря высокой мышечной активности. Что имелось в виду?

Н.К.: Да то, что людям с гипотензивными реакциями просто необходима систематическая физическая деятельность, поддерживающая в тонусе основные мышцы тела. У физически крепкого человека, ведущего активную жизнь и не отягощенного лишним весом, катастрофическое падение давления возникает крайне редко.

«ЗОЖ»: И все же, какие средства для восстановления необходимого давления крови вы назовете?

Н.К.: Не стану называть существующие для лечения гипотонии препараты. Больным они хорошо известны. Но лучшими будем считать те, что предписаны врачом. Если такого предписания нет и получить его не представляется возможным, обратите внимание на такие, как цитрулин, глицин...

Для тех, кто склонен к гипотензии или вынужден вести малоподвижный образ жизни из-за болезни, прежде всего нужны природные тонизирующие лекарства. Правда, чтобы не переборщить с дозировкой, всегда следует предварительно проконсультироваться с врачом. Но вообще-то всем известно, насколько полезен **свежезаваренный чай**. Чай расширяет сосуды и питает истощенную нервную систему, улучшает сердечную деятельность, не вызывая тахикардии, снижает утомляемость.

Аналогично и действие **кофе,** однако не более шести чашек в день (то есть 6 чайных ложек кофе, содержащих в целом 0,3 – 0,6 г кофеина). Назову еще, конечно, **настойку женьшеня** (обычно назначают по 15-25 капель или таблетки по 0,15-0,3 г трижды в день до еды в течение 2-3 недель) и **настойку родиолы розовой — золотого корня** (20-40 капель дважды в день за полчаса до еды 10-20 дней).

В отличие от женьшеня родиола розовая поднимает давление очень мягко, поэтому применяется даже для лечения детей. Показана также и детям **настойка элеутерококка.** Этот «сибирский женьшень» не вызывает побочных действий и отличается высокой терапевтической эффективностью (20 капель трижды в день за полчаса до еды). К этому же ряду можно отнести свежие (или высушенные) ягоды и семена **лимонника,** обладающие тонизирующим и стимулирующим свойствами. Принимают также утром натощак и вечером, спустя 4 часа после еды, таблетки по 0,5 г или настойку по 20-40 капель, разведенных в столовой ложке воды.

Кроме того, народные целители при пониженном давлении и большой слабости, включая пониженную температуру, особенно конечностей, рекомендуют употреблять **жмыхи** капусты, щавеля, подорожника, глотая их до тех пор, пока тело не разогреется.

Не меньшей популярностью у сельских врачевателей пользуется **татарник колючий.** На стакан воды берут 20 г сухих цветов и листьев (можно и только листья), кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают, укутав, полчаса. Принимают, процедив, по столовой ложке 3-4 раза в день.

Тонизирующий организм отвар татарника усиливает сердечные сокращения, устраняет сердцебиение и помогает при сердечной слабости.

***ОТ РЕДАКЦИИ:** Разговор о пониженном давлении на этом можно было бы считать и законченным, но читательский опыт гораздо богаче разовой беседы с кардиологом. Например, вот что сообщает «ЗОЖ» Анатолий Сергеевич Астраханцев: «От пониженного давления я принимаю 10 капель настойки мордовника шароголового утром и вечером (от повышенного – 20 капель). Для получения настойки 7 г очищенных семян мордовника надо залить 70° -ым спиртом, а через 20 дней лекарство можно использовать.*

Мордовник помогает также от рассеянного склероза, радикулита, миопатии, атрофии конечностей, головных болей, утомляемости и слабости. Он придает сосудам эластичность и улучшает кровоснабжение». (Адрес Астраханцева: 393700 Тамбовская обл., пос. Первомайский, ул. Советская, д. 38. тел.: (07548) 2-45-91).

Помимо этого рецепта существует масса других вариантов настоек из копилки народных средств. Приведем некоторые из них:

Настойка цветов бессмертника (тмина песчаного) готовится из 10 г цветков, заваренных стаканом крутого кипятка. Выдержать, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по трети-половине стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Столовую ложку листьев чертополоха залить стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день. Или принимать свежий сок из листьев по чайной ложке в день.

Настойку корневища и корней заманихи высокой делают на 40%-ом спирте (1:5). Используют по 30-40 капель дважды в день.

И так далее. Важно понять следующее: причин понижения давления, то есть гипотонии, множество. К тому же все мы разные. Если гипотония мешает вам жить, ищите свое средство борьбы с ней. И, конечно, если есть возможность, обращайтесь за помощью к врачам.

Все возвращается на круги своя. Несмотря на титанические усилия ряда представителей официальной медицины – высказывания в различных интервью и в статьях – дискредитировать народные методы лечения рака, методы эти живут. В том числе и метод Николая Шевченко – прием 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом в пропорции 30+30.

Конечно, это не идеальный метод... А кто-то может назвать идеальный? Но почта показывает, что читатели его используют. Нередко с определенным успехом. И, кстати, не только при лечении рака.

Те самые представители официальной медицины, несомненно, правы, когда говорят о потерянном будто бы времени теми, кто предпочел официальным народные методы. Но кто обращается к народным? Как правило, те, у кого нет денег. Те, кто не имеет возможности регулярно проходить дорогостоящие обследования на дефицитной аппаратуре. Те, наконец, у кого обнаружили заболевание лишь тогда, когда оно достигло 3-4-й стадии, дало метастазы, и лечение любыми, подчеркнем – любыми, методами оставляет слишком мало шансов на успех.

ВСЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ! Я ЖИВА, Я ЖИВУ

Со времени опубликования моего письма «Я жива, я живу!», опубликованного в «ЗОЖ» (№ 14 (218) за 2002 год), прошло два года. Теперь могу с уверенностью сказать: «Да, я прожила с того момента еще 2 года и чувствую себя неплохо, несмотря на свои хронические заболевания». Пишу для того, чтобы те зожевцы, у которых такое же заболевание, как у меня, не теряли веры в выздоровление.

С того момента, когда мне поставили диагноз: плоскоклеточный рак шейки матки 3-й степени с метастазами в кишечник, прошло уже 7 лет. В онкодиспансере сделали облучение, а когда через год стало совсем плохо, врачи предложили второе облучение, но я отказалась и начала искать народные методы лечения. В смесь Н. Шевченко поверила сразу же. На сегодняшний день пропила 37 циклов. Каждый раз благодарю Господа за помощь.

Не скажу, что вылечилась совсем – до полного выздоровления еще далеко. Но когда в 2002 году делала УЗИ, врач спросил несколько раз: «А был ли у вас рак?» И написал заключение: «Заболевание матки?» (под вопросом).

Никаких добавок не принимаю, придерживаюсь диеты, но изредка все же ее нарушаю. Пока что не поддаются лечению высокое давление и экзема на ногах, хотя есть незначительные улучшения. О болезни не говорю и не вспоминаю, а представляю себя абсолютно здоровой. Над столом повесила листок: «Успокойся! Улыбнись! Засмейся!» Поверьте, это важно, тут и поневоле улыбнешься. Уверена, что самое страшное позади, хотя временами проявляются мои «хроники»... Стараюсь быть веселой, не скуплюсь на добрые слова и дела. Мой девиз: «Ни дня без добрых дел». А как приятно слышать в ответ слова благодарности.

Хотя я не указывала в прежней заметке свой адрес, меня разыскали через паспортный стол две женщины с таким же диагнозом. Мы переписываемся. Признаюсь, каждый раз открывая «ЗОЖ», ищу таких же, как я, но – увы! Редко встречаю, а хотелось бы узнать, как они борются, лечатся, живут. Как никому, нам нужно общение, особенно когда наступает тяжелое время и в душе поселяются страх и паника: «А может, это конец, стоит ли дальше бороться?»

В онкодиспансер не хожу с 1998 года, да и к местным врачам – раз в полгода. А они, встречаясь со мной, радуются моим успехам. Не знаю, сколько я проживу, но без борьбы не сдамся.

Убедилась на собственном опыте – онкологические болезни вылечиваются (пусть и не до конца), только нужно захотеть быть здоровым, заставить работать на себя свою внутреннюю энергию. И, главное, поверить в себя, в свои силы. Не думайте о плохом, ведь от мыслей зависит наше здоровье! Молитесь, ходите в церковь. Вслушивайтесь в исцеляющую силу молитв, они принесут душе успокоение, а телу – выздоровление.

Пусть уйдут гнев, зависть, злоба, и поселятся в вашем сердце добро и радость.

Адрес: Губатенко Зинаиде Михайловне, 241902 г. Брянск, пос. Белые Берега, ул. Новая, д. 8, кв. 1.

ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Мне 58 лет, я – инвалид I группы. У меня неизлечимая болезнь, которую врачи города Кирова отказались лечить и отправили домой с диагнозом «заболевание почки», лишь назначив «симптоматическое лечение». Я осталась одна со своими бедами (основное заболевание сопровождали сопутствующие), да еще с двумя дочками на руках. Муж ушел от меня к другой женщине – ведь больные никому не нужны...

Женщины, лежавшие со мной на обследовании, посоветовали купить книгу Шевченко «Рак. Безнадежных больных нет» и выписать «ЗОЖ». С тех пор занялась самолечением. Написала письмо Шевченко, который, в свою очередь, выслал мне рекомендации.

Так как у меня одна рабочая почка, то прием лекарств ограничила, изменила рацион питания. Разобраться во всем этом поначалу было довольно сложно, но мне на помощь пришел «ЗОЖ» с его мудрыми советами.

Основное заболевание лечу (вернее, не даю прогрессировать болезни) водкой с маслом. Соблюдаю диету и режим дня. Вместо чая пью сборы сушеных трав и ягод.

Стараюсь больше двигаться, выполнять посильную работу по дому, в огороде. Правда, не могу носить ведра с водой и тяжелые вещи (начинаются сильные боли в животе). Но со мной живет дочь-школьница, и основная работа лежит на ней.

Благодаря методу Шевченко и советам «ЗОЖ» чувствую себя полноценным человеком: улучшились зрение и слух, ослабли боли в руках и ногах.

Гуляю на природе, прошлым летом ходила с детьми в Фильтяевский бор по грибы и ягоды. Те моменты, что сейчас живу в деревне, вдали от трассы, рядом с рекой Юг, собираю экологически чистые травы, пью воду из колодца, гуляю в лесу и поле, летом купаюсь в реке, благотворно влияют на мое здоровье.

Утром встаю рано и благодарю Бога за то, что он мне дает здоровье и силы переносить мой недуг и не отчаиваться. В больницу езжу только на проверку: сдаю анализы, делаю УЗИ, получаю консультации лечащего врача. Знаю, что хожу по краю пропасти, поэтому строго выполняю все предписания используемого метода лечения.

Адрес: Демьен Валентине Всеволодовне, 613938 Кировская обл., Подосиновский р-н, п/о Большеромановo, д. Фильтяево.

ЗОЛОТОЙ УС, ОН ЖЕ – КАЛЛИСИЯ ДУШИСТАЯ

В последнее время в центре внимания наших читателей оказалось комнатное растение золотой ус. Редакционная почта «ЗОЖ» буквально завалена письмами с рецептами лечения им всевозможных заболеваний.

Наш корреспондент Ольга Блинова встретилась с кандидатом биологических наук, заведующим ботаническим садом Всероссийского научно-исследовательского института лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР) Андреем Николаевичем ЦИЦИЛИНЫМ и попросила рассказать подробно о том, что сегодня известно официальной науке о вышеназванном растении и насколько ажиотаж вокруг него соответствует действительности.

Андрей ЦИЦИЛИН: Растение, о котором идет речь, в народе называют домашний женьшень, венерин волос, живой волос, дальневосточный ус, золотой ус, кукурузка и так далее. Между тем все эти названия принадлежат одному виду — каллисии душистой (синонимы: спиронема, ректантера). Именно у каллисии внешний облик похож на небольшую «кукурузку» с отходящими от нижних узлов стебля горизонтально удлиненными побегами — усами. В официальной медицине России каллисия не используется, так как по этому растению полностью не проведены медико-биологические исследования, а потому и отсутствуют данные относительно его токсикологической активности и терапевтического воздействия.

«ЗОЖ»: Но почему же каллисия обойдена вниманием ученых?

А.Ц.: Все достаточно просто. То или иное растение берется в работу на предмет изучения его свойств с целью использования в медицинской практике, то есть создания каких-то лечебных препаратов. Как правило, главный критерий здесь – сырьевая база.

Каллисия – растение тропическое, а подобных в нашей медицине используется немного: эвкалипт, алоэ, коланхоэ, эрва шерстистая (полпала), ортосифон тычиночный (почечный чай), катарантус розовый. Список невелик. Неудивительно, что каллисия в него не попала. Правда, еще во времена Союза ее изучением занимались два института — ленинградский и иркутский, которые выявили некоторые ее фармацевтические свойства: антимикробное и тонизирующее. Однако после развала СССР финансирование было прикрыто, и дальнейшее изучение этого растения официально не проводилось.

Позже в средствах массовой информации с легкой руки народных целителей появилось много сведений о целебных свойствах каллисии. Сегодня принято считать, что она помогает чуть ли не от всех болезней. Но где здесь истина, а где, мягко говоря, преувеличения, сказать трудно. На моей памяти регулярно, с периодичностью год-два происходит всплеск интереса к этому растению и наделение его все новыми и новыми свойствами.

Подобный ажиотаж, например, не так давно был вокруг амаранта, стахиса зибольда...

«ЗОЖ»: О каких целебных свойствах каллисии мы сегодня можем говорить с уверенностью?

А.Ц.: Есть предварительные данные, но без статистической обработки и клинических испытаний, что она эффективна как антимикробное и общеукрепляющее средство в виде настоев и настоек. Чтобы провести весь комплекс исследований, требуются немалые материальные затраты, которыми сегодня наш институт не располагает. Несмотря на то, что лекарства из растений действуют значительно мягче химических, крайне редко вызывают побочные явления, в том числе аллергии, я бы предостерег читателей от самолечения травами, которые не изучены вообще или изучены недостаточно. От себя могу сказать, что каллисия, по сравнению с другими лекарственными растениями, не столь ядовитое, а стало быть, и менее вредное. Но достоверных данных по его использованию для конкретных заболеваний сегодня нет.

«ЗОЖ»: Вот и в прессе в последнее время стали поговаривать об опасности лечения препаратами из каллисии. Какова ваша точка зрения?

А.Ц.: Если стоит вопрос о жизни и смерти и то или иное растение человеку чем-то помогает, то тут, по-моему, не стоит думать о побочных эффектах. Все зависит от тяжести заболевания. Каждое растение действует на человека индивидуально. Нет готовых рекомендаций. Выбор остается всегда за самим человеком – ему решать, что он потеряет, а что приобретет. Во-первых, самое главное – знать, от чего и чем лечиться. Что же касается непосредственно каллисии, то повторюсь еще раз: изучены лишь бактерицидные и общеукрепляющие свойства каллисии. Поэтому никаких рекомендаций по применению официально я давать не могу.

Да, каллисия менее ядовита, чем, например, мордовник или болиголов. Тем не менее многие люди находят в этих травах свое спасение... Даже если каллисия просто растет у вас в горшке на подоконнике, это уже хорошо – она очищает воздух благодаря своим антимикробным свойствам.

«ЗОЖ»: Давайте дадим словесное описание каллисии душистой, чтобы наши читатели точно знали, кто поселился у них на том самом подоконнике.

А.Ц.: Каллисия — Callisia L., название рода происходит от греческих слов: kalos — красивый и Lis – лилия. Синоним: Rectanthera Degener. Включает 12 видов, произрастающих в Центральной Америке и тропических районах Южной Америки. Многолетние травянистые растения.

В России каллисия известна как комнатное растение. Листья у каллисии зеленые, без прожилок, без волосков, они

очень похожи на кукурузные. Это однодольное растение, напоминающее кукурузу в молодом возрасте. В стороны отходят боковые побеги с коричнево-фиолетовыми стеблями. Если листочек каллисии надломить пополам и растянуть в стороны, то можно увидеть тоненькие нити, их еще называют «серебряными». Цветет она очень редко, в домашних условиях этого можно и не увидеть.

«ЗОЖ»: Как вырастить каллисию в домашних условиях?

А.Ц.: Размножается каллисия отростками (усами) или отводками довольно легко. Для этого отрезать небольшой отросток, поставить его в воду или влажный песок и дождаться, когда появятся корни. После этого растение можно пересадить в горшок с землей. Многие, наверное, хорошо представляют, как размножается земляника — усами. Каллисия размножается подобным же способом. Выращивать ее тоже несложно, даже некоторые жители юга нашей страны на лето высаживают ее на улицу. Уход обычный – как за овощным растением. В летний период подкормка органическими или минеральными удобрениями 1 раз в 10-15 дней, в зимний – 1 раз в 30-45 дней.

А вот что пишет о каллисии Раиса Ивановна Маньковская из Запорожья. Она, кстати, давно настаивала на том, что растение, названное в вестнике дихоризандрой, на самом деле каллисия.

Каллисия душистая, или золотой ус, благодаря своим целебным свойствам успешно лечит хронический панкреатит, бронхиальную астму, снимает воспаление желчного пузыря, нормализует работу кишечника, улучшает зрение и многое другое. Для применения золотого уса в лечебных целях из него необходимо приготовить настойку. Боковые ветви, листья и стволы растения измельчить в мясорубке. Жмых вместе с соком поместить в удобную емкость и залить водкой из расчета три стакана водки на один стакан уса. Настаивать 21 день в теплом темном месте, после чего процедить. Оставшийся жмых не выбрасывайте, а переложите в другую посуду – он еще пригодится. Ежедневно можно отваривать 1 ст. ложку жмыха с 1 стаканом воды и выпивать в течение дня, пока отвар не закончится. Теперь можно приступать и к настойке. Ее принимают по 15-25 капель за 30-40 минут до еды 3 раза в день. Надо сказать, что лечение лекарственными растениями всегда бывает длительным. Поэтому настойку из золотого уса нужно принимать довольно долго, делая небольшие перерывы на 7-10 дней.

Моя знакомая выращивает каллисию больше 20 лет и успешно лечит себя и свое окружение настойкой из нее. Я тоже давно поверила в целебную силу золотого уса. Успешно прошла не один курс лечения с положительными результатами. Всегда в любые травяные чаи обязательно добавляю золотой ус.

Очень надеюсь, что в недалеком будущем медики и фармацевты заинтересуются целебными свойствами каллисии душистой, сделают подробный химический анализ этого растения, создадут на его основе эффективные препараты. Ну, а пока я всем советую выращивать золотой ус, лечиться им и быть здоровыми.

Адрес: Маньковской Раисе Ивановне, 69035 г. Запорожье, пр-т Маяковского, д. 5, кв. 2. Тел. 34-56-79.

МЕДОВАЯ ЛЕПЕШКА ОТ МНОГИХ БЕД

Делаю я ее так. Замешиваю мед с мукой так, чтобы получившаяся лепешка не рассыпалась, а была вязкой. Затем добавляю чуть-чуть птичьего жира (гусиного, куриного, утиного): он близок к жиру человека и очень быстро впитывается. Храню лепешку в целлофане, но не в холодильнике.

Применяю ее при ожогах, обморожении, прикладываю на чирьи и фурункулы, порезы, трещины на руках, ногах. Снимаю псориаз, тромбы на ногах рассасываются. После снятия гипса надо разрабатывать суставы, прогревать, массаж делать, а лепешка размягчает мышцы, восстанавливает жировой слой кожи и тем ускоряет процесс восстановления.

Объясню подробно, как я использую лепешку. Больные места обмываю теплой водой с хозяйственным мылом. Затем кладу лепешку, разминая ее, прямо на тело или на чистую бумагу, смятую, как промокашка, чтобы тело не колола. Завязываю чистой тканью. Сверху желательно еще что-нибудь теплое. Если гнойные открытые раны, то меняю лепешку три раза в день. Она с бумагой снимается безболезненно. А если что-то и остается, то можно легонько мягкой тряпочкой смыть. А то и не касаться – в другой раз отстанет со следующей лепешкой. Накладывать надо лепешку до тех пор, пока рана не очистится и не нарастет кожа, а потом только смазывать жиром. Не застудить.

Многим мне пришлось помогать. Так, вылечила фурункулез у 8-месячной девочки. Вся голова ее, плечи, шея были покрыты фурункулами с голубиное яйцо. На голове корка, на которой гной, кровь, слипшиеся волосы.

Я облепила сразу все пораженные места лепешками с бумагой, обвязала чистыми кусками материи. За ночь все размокло, кора слезла вместе с лепешкой. Одни фурункулы прорвались, другие назревали. Я кипятила воду с чередой, обмывала мыльной водой и опять обкладывала новыми лепешками, утепляла. За месяц я вылечила девочку. Следов никаких не осталось. Уже после первых лепешек девочка стала спать, есть, улыбаться.

Лечила я и обмороженные ноги: пятки и пальцы. И тоже лепешкой, так же все делала. Мужчине могли ампутировать обе ноги, ждали гангрены. Я спасла ему ноги...

Пока жива, стараюсь с пользой для людей прожить. В Казахстане, в городе Архалыке, я помогала всем, кто обращался ко мне. И с каждым больным сталкивалась с новыми болезнями и пробовала, применяла, что могла. И радовалась успехам вместе с больными. А в России пока не получаются контакты.

По профессии я учитель, а по призванию, как видно, целитель. Сейчас на пенсии.

Адрес: Фоминцевой Надежде Андреевне, 646700 Омская обл., р/п Щербакуль, ул. Калинина, д. 29.

H_2O_2 ПОМОГАЕТ МЫСЛИТЬ?!

С моим другом я давно играю в шахматы, и результат встреч обычно ничейный, так как по силам мы примерно равны. Но спустя два месяца, как я начал пить перекись во-

дорода, мой партнер по шахматам только руками разводит и ничего не может понять, почему он стал проигрывать с огромным счетом. Я, конечно, не высказал ему свое предположение, но в себе заметил, что стал четче мыслить, внимательнее, аккуратнее. Я полагаю, что все это «творит» H_2O_2, так как других причин вроде бы нет.

Здоровый образ жизни веду с первого моего подписного года на «ЗОЖ» уже 7 лет.

Утро начинаю с дыхательной гимнастики и массажа биологически активных точек на теле. Затем делаю получасовую зарядку, включая 3 (из 6) упражнения К.Ниши. Заканчиваю сотней шагов босыми ногами по щебню.

Умываясь, обязательно каждое утро чищу язык зубной щеткой, «пью» носом намыленную воду и тут же ее высмаркиваю. Чищу зубы своим средством, приготовленным с помощью кофемолки из корней аира, зубного порошка и соли в соотношении 5:4:1.

За полчаса до завтрака, а также обеда и ужина, выливаю по 10 капель H_2O_2, а перед самым завтраком – столовую ложку спиртовой настойки золотого уса. Придерживаюсь раздельного питания. Постоянно у меня на столе рыба или курятина.

Основу питания составляют зерновые каши и овощи, которых в достатке круглый год. При голодании пью только протиевую воду.

Все вышеперечисленное необходимо для тела, а для души я делаю следующее.

Утром, после того, как помолюсь, подхожу к окну (живу на 6-м этаже), смотрю на окружающую нас природу и напеваю: «Как прекрасен этот мир, посмотри!» При выполнении упражнений я несколько минут медитирую, произнося: «Я здоров, я бодр, я энергичен, я вынослив, я терпелив и у меня прекрасное настроение – сегодня, завтра и всегда!»

Большое эмоциональное, психологическое удовлетворение приносят мне шахматная игра, лирическая музыка, песни, танцы (в свои 64 я еще резво и с удовольствием танцую с женой в компаниях друзей). Вдумываюсь в смысл слов одной песни: «Если в нас любовь жива – мы вечные». У меня обязательно поднимается настроение, и жизнь течет по весенним законам, а это значит, что от любви не уйти никуда!

Любите, ищите свое счастье, в чем бы оно ни выражалось. В уютном уголке квартиры или в посаженной вами черемухе под окном, а может быть, оно «вот этот сад осенний за сараем и чистый воздух, льющийся в окно».

Адрес: Елухину Михаилу Михайловичу, 357207 г. Минеральные Воды, ул. 22 Партсъезда, д. 137, кв. 78.

МОИ СПАСИТЕЛИ – ЛОПУХ И МЕД

Расскажу о том, как я лечила колено. Заболело оно у меня осенью прошлого года. Что только не делала – и керосином натирала, и мазями мазала, и капустный лист прикладывала. Но болезнь не отступала, ходить могла только по дому. К врачам не обращалась, решила сама справиться с недугом.

Вспомнила про спасительный мед, благо, мы лет 20 пчел держали. Так что мед свой, им и лечусь. Вот как я это делаю.

Намазываю колено медом, сложенную в три слоя марлю смачиваю в водке и прикладываю к колену, сверху целлофан и завязываю шерстяным платком. Компресс этот делала два раза в сутки, утром и на ночь. А когда колено болело особенно сильно, даже ночью компресс меняла.

Так прошел месяц. Мне стало значительно легче, я уже и в магазин выходила, и на почту. Потом водку заменила подсолнечным маслом. Кстати, если икры ног и ступни сводит судорогой, натираю их каждое утро маслом – помогает!

А вот как я заготавливаю на зиму лопухи. У нас они в мае уже бывают сочные, зеленые. Беру 1 литр сока лопуха, столько же водки и меда. Листья лопуха прокручиваю через мясорубку, отжимаю сок через марлю и все соединяю. Получается 3 литра настойки. Храню ее не в холодильнике, а в шкафчике внизу. Пью по одной столовой ложке натощак. Эта настойка сил прибавляет.

Адрес: Ереминой Марии Моисеевне, 663840 Красноярский край, Нижняя Пойма, ул. Красноярская, д. 15, кв. 7.

И ВОВСЕ НЕ БРЕД СИВОЙ КОБЫЛЫ

«ЗОЖ» я выписываю с 2001 года, до того покупала в киосках. Очень хорошая газета. Многие рецепты из вестника испытываю на себе, лечусь. Пью перекись водорода каждое утро. 30 минут делаю зарядку, обливаюсь прохладным душем, пью травы, в результате избегаю простудных заболеваний.

Артроз коленных суставов лечу так: тру сырой картофель, не грею, посыпаю солью и привязываю к суставам. Картошки штук 10 и 2 горсти соли, все делаю на глазок. Ломота в суставах прекратилась, я стала лучше себя чувствовать, могу ходить на длинные расстояния, а раньше не могла.

Мне 70 лет, зимой живу в городе, летом – в деревне. Есть там небольшой домик и земли 0,15 га. Выращиваю все овощи, ягоды, так что физически работать приходится много. Но в этом я нахожу удовольствие. Вокруг деревеньки лес, чистый воздух, благоухание черемухи, сирени и всевозможных трав. Красотища! Летом заготавливаю травы, зимой ими лечусь.

В «ЗОЖ» (№ 1 (253) за 2004 год) Воронкова Анна Георгиевна в заметке «Решето и вибрация от головной боли» писала, как она вылечила сотрясение мозга. И такая приписка: От редакции: «М-да, вроде бы бред сивой кобылы. Но чем черт не шутит...»

Я хочу подтвердить такой метод лечения. Многие целительницы решетом лечат сотрясение мозга. Мой сын упал и получил сотрясение мозга. Лежал в больнице. Хотя он и прошел курс лечения, но головные боли не прекращались. Недалеко от города — в поселке Краснооктябрьский — жила удивительная целительница баба Оля. Недавно она умерла, ей было 88 лет, царствие ей небесное. Ее знают не только в Марий Эл, но и за пределами республики. Тысячи детей она поставила на ноги. И вот с сыном поехали к бабе Оле, она приняла нас. Дала

сыну зажать в зубах решето, по которому колотила руками с обеих сторон. После этой процедуры боли у сына прекратились...

В этом году исполняется 50 лет со дня окончания Нартасского сельхозтехникума. Хотелось бы, чтобы откликнулись однокурсники для встречи 30 июля. Я уверена, что большинство из них — зожевцы.

Адрес: Пахмутовой (Блиновой) Любови Степановне, 424036 г. Йошкар-Ола, Марий Эл, ул. Пролетарская, д. 25а, кв. 3.

ХОДИТЬ ВСЕГДА, ХОДИТЬ ВЕЗДЕ!

Я выписываю «ЗОЖ» с 2001 года и редко встречаю материалы о таком страшном заболевании, как инсульт. Я перенесла эту болезнь в 2002 году. За полтора года 4 раза лежала в больнице. Возвращалась к жизни очень тяжело. Вначале не могла ходить, левая рука не действовала. Потом потихонечку стала передвигаться – сначала с костылем, потом с тростью.

Помню, как пыталась самостоятельно спуститься с крыльца без посторонней помощи. Аж плакала от беспомощности! Упала – сломала руку. Потом на ванну упала, сломала два ребра. Это было ужасно. Месяц и десять суток ни дня без обезболивающей таблетки. Я думала, конца не будет моим мучениям. Но сейчас, слава Богу, все уже позади.

Хочу сказать тем, кто пережил это заболевание и плохо ходит – надо ходить дома без тапочек, в носках.

Сейчас я уже самостоятельно гуляю на улице. Сама одеваюсь и иду каждый раз своим маршрутом. Утром и вечером обязательно провожу самомассаж.

Дома очень многое делаю потихонечку сама: мою полы, готовлю и даже одной рукой глажу белье. Когда смотрю телевизор, больной рукой катаю скалку. Занимаюсь на дыхательном тренажере по 20 минут в день. У меня было давление 170-180 (правда, пью одну таблетку в день), а сейчас 135-140. Делала массажи в больнице и дома. Помогло и стационарное лечение. Спасибо большое врачам.

Благодарна я своей дочери и зятю. Если бы не они, я едва ли добилась бы того, что могу сейчас. И муж, конечно, мне помогает. Хоть в этом я счастлива.

Вот и хочется сказать людям: не падайте духом ни при каких обстоятельствах, надейтесь на лучшее. Молитесь Богу утром, вечером читайте молитвы.

А в заключение хочу дать рецепт, как вывести описторхи из печени. Надо пить медицинский деготь с небольшим количеством молока по схеме, по одной капле прибавляя каждый день. И так, начиная с одной, прибавлять до 25 капель и обратно, убавляя по одной. Эта процедура, правда, не очень приятная, но успех гарантирован. Признаюсь, что в обратную сторону я допила до 15 капель и больше не пила. И вот уже лет 20 ни описторхов, ни лямблий нет и в помине.

Адрес: Докшиной Валентине Степановне, 646177 Омская обл., Любинский р-н, Северо-Любинский с/х, ул. Рабочая, д. 5.

ОПЕРАЦИЯ

Судя по нашей редакционной почте, весеннее обострение хронических заболеваний больше всего проявилось в кожных болезнях: чуть ли не половина обращений читателей в рубрике «Отзовитесь!» вопиет о неблагополучии именно в этой области. Мы, однако, решили предоставить слово не дерматологу, а врачу тибетской медицины, чтобы нацелить зожевцев на победу над кожными недугами, исходя из системы общего оздоровления организма. Как обычно в последнее время, точку зрения тибетской медицины представляет Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА.

Прежде всего общие замечания. Тибетская медицина принципиально не вникает в различия между кожными болезнями, считая их этиологию общей. Очаги воспаления на коже свидетельствуют о неблагополучии внутренних органов. Таким образом, кожные болезни – не что иное, как внешние проявления зашлакованности организма и неправильной работы внутренних органов – печени, селезенки, поджелудочной железы (органы Инь) или желудка, тонкого и толстого кишечника (органы Ян). Соответственно, и лечение кожных болезней должно начинаться с очищения и коррекции внутренних органов.

Поэтому мы считаем, что общий подход к лечению всех болезней кожи состоит в очищении организма, соблюдении принципа раздельного питания как основы для улучшения работы внутренних органов и создания щадящего для них режима при переваривании пищи. Если внутренние органы не справляются с перевариванием пищи, происходит аутоинтоксикация организма (самоотравление), вследствие чего обостряются панкреатит, холецистит, колиты, а кожа лишь как точный индикатор сигнализирует об острой ситуации.

Разумеется, ни в коей мере не хочу сказать, что назначения врача-дерматолога неактуальны: рекомендациям врача надо неукоснительно следовать, но помнить при этом, что дерматолог помогает вам купировать острую фазу болезни, но он отнюдь не устранит ее причину. Лишь комплексное лечение всего организма при внешнем проявлении заболевания на коже приведет к успеху.

Перейдем к конкретным вопросам.

Владимир Иванович Караичев из Моршанска и Любовь Ивановна Любителева из Тюменской области просят совета, как вылечить нейродермит, которым страдают их внуки (см. рубрику «Отзовитесь!», «ЗОЖ» №9 (261) и №7 (259) за 2004 год).

Больше всего донимает человека при нейродермите кожный зуд. Он беспокоит днем и ночью, причем ночью, когда кора головного мозга отдыхает, а вегетативная нервная система продолжает работать, зуд особенно нестерпим. Даже если больному удается заснуть, он часто машинально продолжает расчесывать воспаленные места и просыпается с кровавыми расчесами. Больше всего страдают особо тонкие места: шея, сгибы локтей и подколенные ямки. Из-за расчесывания часто возникает вторичное инфицирование, приводящее к нагноению. У меня даже была мама пациента-ре-

Ветры с Востока

«ЧИСТАЯ КОЖА»

бенка, чей старший брат умер от заражения крови, вызванного осложнением нейродермита.

Что я рекомендую при нейродермите – окуривание мест наибольшей концентрации кожных поражений полынными сигарами, распространенными в восточной медицине (мы рассказывали о них очень подробно в заметке «Прижгите астму» – «ЗОЖ» №21 (249) за 2003 год). Зажженной сигарой следует в течение 5-10 минут водить над зоной раздражения на расстоянии 1,5-2 сантиметра. Должно ощущаться легкое жжение, покраснение кожи при этом усиливается.

Перед окуриванием кожи вокруг каждого пораженного участка хорошо сделать массаж – надавливание пальцами. Оно должно быть чувствительным и даже немного болезненным. Хотя бы 2-3 минуты массажа сделают дальнейшее окуривание полынной сигарой более эффективным.

Кроме очагов кожных воспалений, прижигания полынной сигарой необходимо делать возле седьмого шейного позвонка – места концентрации нервных узлов, регулирующих деятельность сердца, нервной системы и многих органов.

Помимо прижигания, нейродермит, как, кстати, и фотодерматоз – им обеспокоен Никита Прокопьевич Григорьев из Петербурга, детская почесуха – она одолела дочку Н.Н. Одинцовой из Ставропольского края, экзема – о чем спрашивает Татьяна Владимировна Келеберда из Канска, пересыхание и шелушение кожи на лице, в ушах, в носу, растрескивание губ и кожи вокруг ногтей – с этой проблемой просит помочь справиться Татьяна Павловна Распопова (все обращения — в «ЗОЖ» №9 (261) за 2004 год), иссушение кожи рук – у внучки Валентины Вячеславовны Ильиной из Ростова Ярославского, крик о помощи («ЗОЖ» №7 (259) за 2004 год), хорошо подлечивается с помощью такого распространенного в Азии, а у нас в России – за Уралом средства, как нутряной медвежий жир. Светлым, жидковатым жиром смазывают перед сном пораженные участки кожи. Медвежьим жиром успешно выводят, регулярно их смазывая, бородавки.

На пораженные участки кожи хорошо также прикладывать капустный лист, обмотав который, можно оставить его на всю ночь.

Кожный зуд успешно снимается прикладыванием сырого тертого картофеля – на 10-30 минут ежедневно или через день, в зависимости от самочувствия.

Кожные заболевания успешнее излечиваются на фоне создания внутри организма кислой среды, для чего следует пить рассол квашеной капусты: по 30-50 граммов один-три раза в день за 20-30 минут до еды или через час после приема пищи.

Болезни кожи требуют достаточно длительного, кропотливого лечения, никак не меньше двух-трех недель. У детей улучшение обычно наступает быстрей, у взрослых несколько медленней.

Галина Викторовна Агеева из Димитровграда спрашивает («ЗОЖ» №8 (260) за 2004 год), как излечить пузырьковый грибок ступней, который у родственника постепенно переходит на ладони и локти.

Могу порекомендовать проверенное средство: смесь в равных долях сока чеснока и водки. Ее настаивают 1-2 дня, а затем втирают в пораженные участки кожи или делают аппликации смоченной марлечкой или ватным тампоном (приложить и обмотать) на один час.

Упомянутую выше экзему, как и нейродермит, успешно лечат, принимая отвар из следующей смеси трав:

листья крапивы – 10 граммов,
душица – 10 г,
череда – 15 г,
цветы фиалки – 10 г,
цветы ромашки – 10 г,
тимьян ползучий – 10 г,
хвощ полевой – 10г,
корень валерианы – 15 г,
солодка – 10 г.

Эту смесь заливают одним стаканом кипятка и варят на водяной бане в течение 15 минут. После процеживания отвар пьют по 1/3 (дети) или 1/2 столовой ложки 3 раза в день.

Угревая сыпь зачастую донимает не только подростков, но и взрослых, являясь следствием панкреатита или дискинезии желчевыводящих путей. Угри желательно обрабатывать камфарным спиртом, разводя две его части в одной части воды.

Аллергический атопический дерматит, от него мечтает вылечить маленького сына Г.С.Головченко из Ростовской области («ЗОЖ» №8 (260) за 2004 год), связан прежде всего с неправильным кормлением младенца, когда после грудного молока и молочных смесей переходят на твердую пищу. Ведь обычно мамочки дают малышам картофельное пюре с фаршем. И как раз эта смесь, содержащая белки и углеводы, провоцирует атопический дерматит, кстати, не только неприятный сам по себе, но и чреватый развитием сахарного диабета.

Что требуется такому больному – немедленно перейти на раздельное питание: хотя бы не есть вместе белки (мясо, рыба, яйца, грибы, бобовые, семечки, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, макароны, картошка, сахар, варенье, мед, компот). Все это лучше есть с двухчасовой разделительной паузой.

Такому больному показано пить отвар овса (2 – 3 столовые ложки овса кипятят в стакане воды 15 – 20 минут, немного доливая по мере выкипания воды, так, чтобы оставался примерно стакан; пьют по полстакана 2 –3 раза в день около месяца). Также полезны легкий отвар лимона – по одной чайной ложке в день – или яблочный уксус (такая же дозировка).

При лечении кожных болезней большое значение приобретает диета. Поскольку все кожные болезни имеют характер Инь (прохладный), следует увеличить долю «согревающих» продуктов с характером Ян. Из мясной пищи это молодая телятина, конина, баранина, рыба и морепродукты – вместо «иньской» свинины. Очень важно получать горечь: горчицу и хрен – вместо раздражающих острых продуктов. Полезны кислые и кисло-горькие соусы, которыми надо заменить вредные кетчупы и майонез.

Нельзя допускать запоров. Причем клизма как самое популярное против них средство не годится – в тибетской медицине она вообще не приветствуется. Запоров не будет, если вы приучите себя выпивать по утрам и после каждого приема пищи по стакану горячей воды (специально замечу: не чая и кофе, а чистой кипяченой воды). Горячая вода – «временно янский» продукт. А холодные напитки усиливают начало Инь. Поэтому понятно, что при болезнях кожи – только теплое питье.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
главный врач тибетской клиники «Наран» в Москве.

Позвонить в клинику «Наран» Светлане Галсановне можно по телефонам: 156-29-87 и 150-74-10.

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ «С ДОБРЫМ УТРОМ»

Хочу предложить читателям «ЗОЖ» «Тибетский массаж». Замечательная вещь. Очень мне помогает. Действует благотворно с самого начала выполнения упражнений.

Теперь о том, откуда он у меня. Деревня, где я выросла, считалась перспективной: машины всей округи «лечила» Мацневская МТС, а потом ее закрыли, и мои односельчане лишились радио, света. Осталась одна почта. А наш почтальон тетя Оля – женщина общительная (пенсионерок-одиночек много), все в гостях у них засиживалась: к вечеру, а то и ночью принесет корреспонденцию. Мои родители получали много всяких газет и журналов, а «Сельскую жизнь» не считали нужным выписывать. Зато любили эту газету в семье моей подруги Вали. Ее отец, дядя Сережа, был знатным механизатором. Придет с работы усталый; поужинает семья, и все пятеро детей, мать, бабушка слушают рассказы из этой газеты. И не было ничего их интересней!

Именно в этой газете я и обнаружила материал народного целителя В.Огаркова «Тибетский массаж». В предисловии к нему он рассуждает о том, что в организме каждого человека заложены колоссальные резервы самоисцеления и что организм сам способен побороть болезнь, надо только разбудить дремлющие в нем силы.

Я внимательно изучила этот комплекс, выполняю его около трех лет. Рада, что он попал ко мне в руки. Буду рада вдвойне, если он поможет другим страждущим.

Адрес: Кусакиной Людмиле Алексеевне, 392014 г.Тамбов, ул. Н.-Прибоя, д.52/2, кв.119.

1-е упражнение.

Утром, лежа в постели, делайте усиленный массаж ушей сжатыми ладонями сверху вниз, 30 раз.

Большие пальцы за уши, указательные – двигаются по раковинам, ладони доводятся до уровня рта.

Лицо предохраняется от морщин, улучшаются действие лицевого нерва и циркуляция крови в височной части, укрепляются зубы.

2-е упражнение.

Правую ладонь положить на лоб, сверху – левую. Движение вправо-влево, 30 раз. Мизинцы над бровью. После этого упражнения полежать 1-2 минуты обязательно с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба.

Проходят головная боль, головокружение. Усиливается циркуляция крови.

3-е упражнение.

Тыльной стороной больших пальцев массировать глазные яблоки, 15 раз.

Это упражнение благотворно влияет на нервную систему, предохраняет глаза от заболеваний.

4-е упражнение.

Правую ладонь положить на щитовидную железу, левую – на правую ладонь, 30 движений сверху вниз до живота.

Улучшаются обменные процессы и работа внутренних органов.

5-е упражнение.

Ладони кладут таким же образом на живот. Сделать 30 круговых движений по часовой стрелке.

Упражнение оказывает большую помощь работе кишечника и желудка.

6-е упражнение.

С усилием втягивать живот к позвоночнику, а затем выпячивать. Проделывать 20-30 раз, но ослабленным начинать с 5-10 раз.

Этот массаж ликвидирует застойные явления желчи и крови, усиливает движение лимфы, помогает избавиться от лишнего веса, исключительно действует на печень и желудочно-кишечный тракт.

7-е упражнение.

Попеременно одну и другую ногу подтягивать к груди и разгибать. Повторить двумя ногами. Проделать 30 раз.

Укрепляет мускулатуру живота, идет большое положительное воздействие на внутренние органы желез внутренней секреции.

8-е упражнение.

Сесть на край кровати, правую ногу положить на левую. Ладонью правой руки массировать 30 раз выемку ступни. Затем левую ногу положить на правую и проделать то же самое.

Через биологически активные точки на ступне идет благотворное воздействие на многие внутренние органы, регулируется работа сердца, устраняются болезни суставов; полезно при ревматизме, подагре.

9-е упражнение.

Сцепленные в замок пальцы рук положить на затылок.

Сделать по 15 горизонтальных и вертикальных движений, что усилит кровообращение больших кровеносных сосудов головы, движение спинномозговой жидкости, полезно для шеи.

10-е упражнение.

Плотно прижать ладони рук к ушам и кончиками пальцев поочередно барабанить по затылку.

Снимает головную боль в области затылка, помогает избавиться от шума в ушах, предохраняет от глухоты.

После выполнения всего комплекса полезно выпить стакан терпимо горячей или комнатной температуры воды и несколько минут полежать, полностью расслабившись.

Упражнения можно выполнять не только утром, но и в другое время, когда ваш желудок не обременен пищей.

«ЗОЖ»: Нет сомнений в том, что этот комплекс «побывал» во многих оздоровительно-лечебных изданиях. Принадлежит ли его авторство именно В.Огаркову – он нередкий гость в «ЗОЖ» — сказать трудно. В любом случае мы этот комплекс публикуем впервые. Разберитесь в нем внимательно, как это сделала Людмила Алексеевна, и выполняйте на здоровье.

ПЕРЕЦ, ЧЕСНОК ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

В «ЗОЖ» № 21 (249) за 2003 год был опубликован мой рецепт настойки от выпадения волос. Я получила около 60 откликов с вопросами и просьбами его уточнить. Отвечаю через вестник, так как написать лично каждому нет возможности.

Настойку (1 стручок горького красного перца мелко порезать и залить 100 г водки, настоять неделю) втирать в чистые сухие волосы 3 дня подряд на ночь. Укутывать голову не надо. Через 3 дня голову вымыть, высушить и снова 3 дня втирать настойку. Затем вымыть голову, высушить и в течение одной недели каждый день на ночь втирать в кожу головы чеснок. Он не жжет кожу, не бойтесь. Я брала зубчик, делала срез и этим срезом натирала кожу.

Недели через две я заметила, что плешины стали зарастать. Но я продолжала лечение еще три месяца. Волосы перестали выпадать и, мне кажется, стали гуще.

Адрес: Акманбетовой Раузат Залимхановне, 356895 Ставропольский край, Нефтекумский р-н, с.Махмуд-Мектеб.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ НАСТОЙКА

Давно собиралась написать в «ЗОЖ», да както времени не хватало. Но когда прочитала письма рубрики «Отзовитесь!» в №4 (256) за 2004 год, сразу отложила все дела. Потому что рецепт, о котором хочу рассказать, может быть полезен и мужу Валентины Адаменко (страдающему деформирующим артрозом коленных и тазобедренных суставов), и мальчику Натальи Беловой (атрофия мышц рук и ног), и дочери Анны Коноваловой (склеродермия), и Надежде Трофименко (кисты в гайморовых пазухах), а также многим другим. Этой универсальной настойкой я пользуюсь с военных лет в память о моей бабушке-травнице.

Приготовить настойку – она называется тибетская – нетрудно. Измельчите ножом один крупный красный горький перец вместе с семенами, порубите один нижний крупный лист алоэ, который перед этим неделю не поливали, добавьте одну столовую ложку (с горкой) измельченного сухого чистотела или 2 столовые ложки свежего, а если весеннего – то прямо с корнем, перемешайте все это березовой или липовой палочкой в пол-литровой банке, залив 400 г водки. Закройте банку фольгой, а сверху еще и холщовой салфеткой. Поставьте в кухонный стол на 21 день, ежедневно встряхивайте. Затем процедите, храните в холодильнике на нижней полке. Так учит тибетская медицина. Я, правда, не цежу и в холодильнике не храню: баночка с настойкой стоит у меня в затемненном месте возле кровати, — постоянно ею пользуюсь, она всегда под рукой.

Настойку применяю так: смачиваю жидкостью больное место, накрываю шерстяным платком, сверху – одеялом. Лежу 20-30 минут, делаю точечный массаж, не растирая кожу. Боль утихает, отечность спадает, — теперь можно вставать. Травки, которые находятся в настойке (помните, говорила, что жидкость не процеживаю), прикладываю к косточкам у большого пальца ног, другим больным местам, — таким образом, ничего из целебной настойки не пропадает.

Далее тибетская медицина пишет: не прокалывайте гайморовы пазухи, не открывайте ворота инфекции. Смочите настойкой нос от межбровной ямочки и особенно перегородку между ноздрями, прикройте шерстяной рукавичкой и смотрите 20-25 минут телевизор. Затем повторите процедуру. И так семь раз.

Если начинается ангина, смочите настойкой нижнюю часть лица — от ямочки за левым ухом, далее по подбородку до ямочки за правым ухом. Повяжите голову платком и через 20-25 минут повторите процедуру. И так – тоже семь раз.

Порезали палец – опустите его в настойку, поднимите руку выше уровня сердца, подержите 15 минут, и рана затянется.

Настойка помогает при сухой и мокрой экземе, дерматите, угрях, себорее.

Заныл зуб – приложите на десну больного зуба смоченную в настойке ватку, прижмите щеку рукой в шерстяной варежке на 10-15 минут, и зуб успокоится. Живите без боли!

А мне прошу, кто знает, ответить на следующие вопросы. Часто в письмах авторы упоминают омелу белую. У нас омела вечнозеленая, с красными ягодками. Можно ли ее использовать, как белую?

И еще. Бузина в наших краях растет только красная. Можно ли употреблять ее сок так же, как черной?

Адрес: Антоневич Галине Тихоновне, 680030 г. Хабаровск, ул. Ленина, д.48, кв.39.

ПРО РИС, ГВОЗДИКУ И МОРКОВНЫЙ СОК

Хочу поделиться методами лечения повышенного давления. Думаю, что многие воспользуются – они простые и доступные.

21 шт. пряной гвоздики (продается в магазинах) кипятить 5 минут в 0,5 литра воды, настоять, процедить. Хранить в холодильнике. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день, независимо от приема пищи, пока отвар не закончится – это курс лечения.

Знаю и такой метод. Вечером взять 2 ст. ложки – без горки – риса, промыть и залить 750 г холодной воды (отстоянной или из колодца). Не солить. Оставить до утра. Утром вскипятить в течение 7 минут, воду слить, а кашу съесть в горячем виде. После не есть и не пить 3 часа. Курс лечения – 21 день. Через полгода повторить. Рис очищает организм от шлаков, солей, снимает отеки, облегчает работу почек и печени. Давление тоже нормализуется.

Следующий рецепт: взять 1 стакан сушеных абрикосов, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, измельчить и смешать с 2 стаканами меда. Принимать: по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца.

Можно также приготовить смесь: 1 стакан морковного сока, 1 стакан сока хрена, 1 стакан меда, сок 1 лимона. Все смешать. Хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Принимать: по 1–2 чайные ложки смеси 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды.

Напоследок хочу сказать: если каждый день употреблять чеснок или пить сок тыквы – давление снижается.

Адрес: Доценко Раисе Терентьевне, 105118 Москва, ул. Буракова, д. 13, кв. 42.

ЗЕМЛЯНИКА И ЧИСТОТЕЛ – НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО

У нас с женой четверо детей и 12 внуков. Сам я инвалид II группы. С детства страдал нейродермитом. 33 года у меня на теле были пятна красного цвета и шелушилась кожа. Зуд неимоверный. Когда вспотеешь, чешешь эти места до крови, даже сердце начинает щемить.

Чем только я не лечился. Врачи предписывали разные мази, уколы, жгли кислотой, уксусом. Купался в соленой воде. Кожа сходила, а болезнь оставалась. И вот я прочитал в «ЗОЖ» № 13 (217) за 2002 год статью Натальи Любимовой «Земляничное лечение», в которой говорилось, что против нейродермита хороша земляника. А она как раз поспевала. Я стал ее собирать и есть. Ел столько, что она мне уже стала противной. Однако вот уже пятый год у меня чистое тело.

У жены полиартрит, на подошвах — болячки, ходить трудно. Много лет она мучилась, но однажды я нарезал чистотела, пропустил через мясорубку, выдавил сок через тряпку и слил в бутылку. Развел все это спиртом в пропорции 1:1, поставил в темное место. Жена каждый вечер парила ноги и протирала подошвы полученным лекарством и вот уже три года чувствует себя хорошо.

Адрес: Дьяченко Борису Ивановичу, 446186 Самарская обл., Больше-Глушицкий р-н, пос. Южный, ул. Озерная, д. 13.

ЙОДИНОЛ ПОМОГАЕТ

Узнала о йодиноле в «ЗОЖ» № 4 (208) за 2002 год из письма Любови Гавриловны Шахановой из Долгопрудного. Когда выпал первый снег, поскользнулась и неудачно упала. На правой ноге ниже колена образовалась огромная шишка. К вечеру стало хуже. Лист столетника (алоэ) очистила от шипов, разрезала на тонкие пластинки и наложила на больное место. Утром шишки не было, но ниже места ушиба кожа посинела. Тогда и вспомнила про йодинол. Смочила им марлечку и наложила компресс на это место. Так лечилась неделю. Все прошло. Помог йодинол и соседке, когда она сильно обморозила щеки.

Адрес: Аткочунене Галине Федоровне, 223227 Беларусь, Минская обл., Червенский район, п/о Хутор, д. Карпиловка.

ХВОЙНЫЕ ИГОЛКИ ДЛЯ СОСУДОВ

Расскажу, как в домашних условиях можно лечить сосудистые заболевания. Вариант первый: 5 столовых ложек измельченных еловых (пихтовых) иголок, 3 столовые ложки плодов шиповника и столовую ложку измельченной луковой шелухи залейте 0,7 литра кипятка и кипятите на медленном огне 5 минут. Настаивайте в теплом месте примерно 12 часов, можно в термосе. Затем процедите, добавьте 1,5 литра кипяченой воды, пейте вместо чая или воды.

Второй вариант: 2 столовые ложки корня валерианы, 1 столовую ложку семени укропа, 2 стакана меда залейте кипятком, настаивайте сутки. Долейте воды до 2 литров, пейте за 30 минут до еды. Если такой объем покажется неудобным для употребления, его можно уменьшить, сохраняя пропорции.

Адрес: Афанасьевой Лидии Васильевне, 634006 г. Томск, ул. Вокзальная, д. 23, кв. 59.

ЧТОБЫ С ГОДАМИ НЕ СТАРЕТЬ

Хочу предложить милым женщинам, читательницам «ЗОЖ», рецепт молодости. Возьмите по 100 граммов ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, перемешайте и поместите смесь в посуду с плотной крышкой. Вечером столовую ложку этого сбора залейте 0,5 литра кипятка, настаивайте 20 минут. Затем процедите через марлю и отожмите. Налейте стакан полученного отвара, растворите одну ложку меда и выпейте на ночь. После этого ничего не ешьте и не пейте. Утром подогрейте оставшийся настой на пару и выпейте стакан с ложкой меда за 20 минут до завтрака. И так ежедневно, пока не закончится вся смесь. Этот рецепт помогает обмену веществ, очищает организм от жировых и известковых отложений, придает сосудам эластичность и, следовательно, отодвигает старость и болезни на многие годы. Я принимала настой. Пришла внучка, говорит: бабуля, что с тобой – на 10 лет помолодела!

Хочу заодно поинтересоваться у читателей: говорят, при употреблении 10 ягод калины 3 раза в день нормализуется давление. Кому-то действительно помогло?

Адрес: Бондарь Раисе Васильевне, 347917 г.Таганрог, ул. Дачная, д.83.

САБЕЛЬНИК БЬЕТ ТОЧНО В ЦЕЛЬ

Давно мучаюсь мастопатией. Решила попробовать лечиться народными средствами. Уже год делаю компрессы из лука. Пеку его, раскладываю на тряпочку и — на больное место. Стараюсь прихватить и подмышечные лимфоузлы. Луковые компрессы делаю через день. Если есть возможность, можно не снимать их в течение всего дня. Пью также настой сабельника – по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день.

Сабельник помог мне также избавиться от остеохондроза и болей в суставах. Раньше обострения были 2-3 раза в год, так скрутит, что не встать. Если организм не принимает настой, можно заваривать траву сабельника, как чай – он очень приятен на вкус. Мы пили такой чай всю зиму. Но от лечения сабельником желаемый результат будет только в том случае, если он правильно заготовлен. Траву следует собирать во время цветения, в фазу роста луны, а корни в мае или осенью, в фазу убывания луны. Сушить эту замечательную травку надо в тени. Мы с племянницей заготавливаем ее на всю родню.

Настой готовится таким образом. Надо взять 2 части травы и 1 часть корней. Положить сырье в литровую банку, примерно на ее половину, и залить доверху водкой (я делаю на самогоне). Настаивать 3 недели.

Адрес: Боталовой Анне Афанасьевне, 619193 Пермская обл., Юсьвинский р-н, с. Архангельское.

ОТ ШПОР, КАК НИ СТРАННО, ЧУГУННАЯ СТРУЖКА

Подписаться на вестник мне посоветовала

соседка. Подписалась из-за своих родных – они все больные, но не очень-то умеют лечиться.

Решила поделиться своими простыми рекомендациями.

От трещин на пятках хорошо помогает смола с елок, сосны, кедра – собирать ее с деревьев не составляет труда. Надо попарить ступни в горячей воде минут 15-20, добавив мыла и соды. Вытереть насухо. Капельку смолы нагреть спичкой, чтобы размягчилась, и залепить ею трещины на пятках. Мне помогло с первого раза. Если кому-то будет недостаточно, повторите процедуру.

Другой рецепт – от шпор на пятках. Потребуется один килограмм... чугунной стружки: попросите в какой-нибудь ремонтной мастерской. Высыпьте в металлический таз и влейте в стружку литр уксусной эссенции, размешайте. Когда зашипит, положите в таз простые тряпки и поставьте на них пятки. Если станет горячо, подложите еще тряпок и держите таким образом ноги в тепле где-то часа полтора. Повторяю, тряпки следует подкладывать постепенно, а не сразу. Мне было достаточно одного прогревания, а то ведь ходить не могла – так сильно болело.

Стружку не выбрасывайте, положите в полотняный мешочек, вдруг еще потребуется. Хранится она год, а потом можно подсыпать под яблони: очень хорошая подкормка. Для одной большой яблони этой стружки хватит на 5 лет.

Все это проверено на себе. Может, и еще кому-то пригодится.

Адрес: Бреславской Раисе Васильевне, 658201 Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Калинина, д.14, кв.54.

ОПЕРАЦИЮ ОТМЕНИЛА РОМАШКА

Многие читатели жалуются в письмах на головные боли. Моя знакомая рассказывала, что когда она была молодой, тоже сильно мучилась. Однажды даже лежала в больнице, но результата никакого. Врачи предложили операцию. Мама забрала ее домой – отдохнуть и подготовить к операции. Сидели они на вокзале, Евгения – так зовут женщину — даже голову не могла держать от боли — положила на мамины колени. Рядом с ними расположился старичок и, узнав, в чем дело, посоветовал нарвать душистой ромашки, залить ее в кастрюле водой, чуть- чуть покипятить, затем вылить в таз и, накрывшись одеялом, дышать парами отвара ромашки минут 15. Процедуру делать через день, пока не наступит облегчение.

Вернувшись домой, Евгения принялась за это лечение, и головные боли вскоре прошли. Поехала в больницу показаться врачам. Ее там даже не узнали. А когда расспросили, чем лечилась, врач, который собирался делать операцию, сказал, что у нее, вероятно, была сильно застужена голова, и прогревания над ромашкой помогли избавиться от недуга. И Евгения вспомнила, что, действительно, несколько раз после бани бежала с непокрытой головой, и волосы однажды даже примерзли ко лбу и вискам.

Написала об этом потому, что сейчас молодежь зимой, следуя моде, ходит без головных уборов, а потом недоумевает, почему болит голова.

А теперь – из личного опыта. Я избавилась от шпор на пятках, прикладывая к ним соленый огурец. Ходила с такими «примочками» целый день. Чем кислее огурец, тем лучше.

Адрес: Бусовиковой Валентине Константиновне, 652845 Кемеровская обл., г.Мыски, ул.Ленина, д.5, кв.31.

ПЕЧЕНЬ ВЫЛЕЧИЛА ДЕГТЕМ

Описторхозом я заболела в 30 лет. Пила разные лекарства – ничего не помогало. Однажды врач посоветовала попить аптечный деготь. Рецепт такой: 1 каплю дегтя капнуть в столовую ложку теплого молока. Принимать утром натощак за 20-30 минут до еды. Каждый день прибавлять по одной капле и так довести дозу до 20 капель, потом начать снижать их число, вернувшись к исходной цифре. После чего сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение. Полный курс должен составлять 40 дней. Также я пила минеральную воду «Трускавецкую» и «Нафтусю» — их в те годы продавали в аптеках. Сейчас мне 75 лет, и я забыла про ту коварную болезнь.

Адрес: Варнавских Анне Кирилловне, 644065 г.Омск, ул.Энтузиастов, д.43, кв.52.

ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО ПРОТИВ ЭКЗЕМЫ

У моего сына в 12 лет возникла мокнущая экзема кистей рук. Ходили к дерматологу, аллергологу, делали дубильные примочки, разные компрессы – особого успеха не было. Пока одна женщина не подсказала, чтобы сын начал есть печеные яблоки. Ну, тут я и взялась! Покупала яблок по 5-6 килограммов. Запеку один килограмм, сын съест, я – по новой. И так — целый месяц. Хотя ручки у сына очистились уже через две недели.

Адрес: Веретенниковой Н.И., 622002 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Космонавтов, д.33, кв.120.

СПАСИТЕЛЬНАЯ КАСТОРКА

Общеизвестно, что касторовое масло обладает слабительным свойством. А про его целебное воздействие на кожу и подкожные ткани я узнала от одного сельского врача, применявшего масло для выведения бородавок. Чтобы избавиться от неприятного нароста, достаточно втирать в него касторку в течение 20 минут по утрам и перед сном. Моей знакомой понадобилось три недели этих процедур, и она рассталась с бородавкой. Аналогичным образом выводятся и родинки, и «печеночные» пятна. Залечивает касторка и язвы на теле, а также смягчает геморрой.

Смазывание касторкой способствует быстрому заживлению пупка новорожденного, а сосков молодой матери – увеличению молокоотделения. Закапывая по 1 капле масла в каждый глаз, можно снять раздражение слизистой оболочки. Это поможет и удалить инородное тело из глаза собаки, например.

При простуде или бронхите грудь полезно на ночь растереть смесью подогретого касторового масла (2 столовые ложки) и 1 столовой ложки скипидара. При сильной простуде растирание стоит делать и днем, затем хорошенько укутывая больного.

Замечено, что волосы

растут быстрее, становятся гуще и у взрослых, и у детей, если дважды в неделю на ночь втирать касторовое масло в кожу головы. (Утром голову моют). Когда состояние волос улучшается, этот метод в качестве поддерживающего достаточно применять раз в месяц. Со смазываемыми касторкой бровями и ресницами происходит то же самое.

Очень хорошо действует и втирание касторки перед сном в стопы и икры усталых ног. Чтобы не испачкать белье, надо надеть хлопчатобумажные носки. Наутро кожа на ногах смягчается, усталость и боль исчезают. Этот способ помогает также борьбе с мозолями и натоптышами.

Так что бутылочка касторового масла под рукой вылечит не только любой порез, ссадину или болячку, но и выручит в других случаях.

Адрес: Каркачевой Наталье, 353556 Краснодарский край, г. Тамань, ул. Пролетарская, д. 96.

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Нам с мужем по 80 лет. «ЗОЖ» выписываем давно, кое-что берем на вооружение. С гангреной у мужа справились, а вот атеросклеротические боли в ногах у него пока остаются. Пьет водку с маслом по методу Шевченко. А я хочу поделиться «масляным» рецептом для лечения аденоидов.

Надо взять флакончик из-под пенициллина, налить в него до половины растительного масла и доверху – керосина. Взболтав, можно капать по 1 капле в каждую ноздрю взрослым и детям по 5-6 раз в день. Результат отличный.

Много печаталось в вестнике рецептов от геморроя, но я знаю средство проще некуда. Мой муж в течение 30 лет страдал от этой напасти, пока одна добрая женщина не подсказала мне способ: надо съесть стакан кизила с косточками. Мы жили тогда на Украине, и к нам в Николаев привозили на рынок много кизила из Крыма. Купили. Муж съел аж два стакана и начисто забыл про свою хворобу. А я насушила ягод и вылечила таким образом многих своих знакомых. Сейчас у меня кизиловый запас давно кончился, но полезный рецепт, думаю, пригодится зожевцам.

Адрес: Демченко Елене Моисеевне,309182 Белгородская обл., г. Губкин, пер. Дальний, д.3, кв. 8.

ОТ АРИТМИИ И ОДЫШКИ

Благое дело вы делаете – дарите людям столько радостей здоровья. Я хочу тоже поделиться рецептами. Против аритмии помогает смесь 0,5 кг лимона (зерна убрать и провернуть на мясорубке), 0,5 кг меда и 20 штук очищенных от кожуры смолотых ядрышек абрикоса. Тщательно все смешав, надо оставить заготовку на ночь при комнатной температуре, а наутро убрать в холодильник. Пить по утрам по столовой ложке до еды.

А еще предлагаю эликсир молодости, который является хорошим средством от одышки. Возьмите 1кг меда, добавьте сок 10 лимонов и 10 головок чеснока, измельченных в мясорубке. Смесь оставьте в закрытой банке на одну неделю. Принимать по 4 чайные ложки ежедневно, подолгу держа во рту лекарство. Рекомендую всем, потому что вылечивались даже совсем дряхлые старики, которые не могли 50 шагов сделать.

Адрес: Порошиной Зое Федоровне, 142281 Московская обл., г. Протвино, Северный проезд, д.3, кв. 76.

СЕКРЕТ ОМОЛОЖЕНИЯ

Его открыла мне, предварительно проверив на себе, моя любимая бабушка, которая регулярно читает вестник «ЗОЖ». Речь идет о косметической маске для улучшения цвета лица и омоложения. Маска подходит для любого типа кожи. Она питает, освежает кожу и готовится быстро из повседневных продуктов.

Натрите на мелкой терке две свежие морковки, смешайте эту массу с двумя столовыми ложками муки и яичным желтком. Наложите маску на 20 минут. Затем умойтесь сначала горячей, потом холодной водой. Так делают 2-3 раза в месяц.

Другой способ ухода за кожей лица тоже сводится к приготовлению смеси из мякоти помидора и сметаны (по чайной ложке того и другого) с добавлением одного желтка. Маску наносят на лицо и шею на 25 минут. Смывают теплой водой.

Будьте красивы!

Адрес: Пашенковой Марии, 456879 Челябинская обл., г.Кыштым, ул. Щорса, д. 25.

ЕЛ ХОЛОДЕЦ, НЕ ЗНАЯ, ЧТО ЛЕЧИЛСЯ

Вот пришла и моя очередь воспеть хвалу людям, которые бескорыстно делятся своим опытом и народными рецептами. Я говорю спасибо Наталье Николаевне Малышевой из Новотроицка («ЗОЖ» № 7 (259) за 2004 год) за ее удивительно простой и эффективный совет. Трещины на ладонях мне мешали работать. Иногда даже больно было управлять машиной. Все наружные средства в той или иной степени залечивали ранки, но не до конца.

А вот рецепт Натальи Николаевны уже на 2-3-й день принес заметное улучшение, а через 2 недели кожа на ладонях стала нормальной. И в самом деле, до чего же просто – выпить в день 5-7 г желатина, разведенного загодя в половине стакана воды. Удивительно, какие есть наблюдательные люди, способные заметить влияние на организм каких-либо веществ и продуктов! А ведь и я вспомнил потом, что, когда на Новый год и Рождество супруга моя Людмила наварила доброго холодца, то после каждодневного его поглощения у меня в тот период улучшилось состояние рук, трещинки стали пропадать. Но не додумался уловить связь между холодцом и состоянием ладоней. Хотя и тогда сработал все тот же желатин.

Адрес: Марочкину Юрию Владимировичу, 414018 г. Астрахань, ул. Александрова, д. 5, кв. 9.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОСПАЛЕНИЙ ВО РТУ

Прочитала в «ЗОЖ» просьбу написать, как лечить воспаления во рту. Я прибегла к чистотелу. За полчаса до еды съедала по одному-два листочка. За считанные дни избавилась от каких бы то ни было воспалений абсолютно раз и навсегда.

Адрес: Шиленко Нине Андреевне, 347781 Ростовская обл., Веселовский р-н, п. Веселый, ул. Ленинская, д. 112.

Отзовитесь!

Подскажите, есть ли народные средства лечения энцефалита?

Адрес: Воробьевой Анне Петровне, 306531 Курская обл., г. Щигры, ул. Островского, д. 4.

* * *

Внуку 3 года, диагноз: холязион. Может, кто-нибудь знает, как избежать операции?

Адрес: Шевченко Валентине Марковне, 309296 Белгородская обл., г. Шебекино, ул. 50 лет Октября, д. 3, кв. 88.

* * *

У мужа пузырьковый грибок ступней, который постепенно переходит на ладони и локти. Чем только не лечились. Помогите!

Адрес: Агеевой Галине Викторовне, 433510 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Дрогобычская, д. 15, кв. 70.

* * *

Подскажите, как можно избавиться от трофических язв ног с выделением жидкости? Мучают сильные боли, отечность.

Адрес: Петрову Валентину Семеновичу, 157100 Костромская обл., г. Галич, ул. 40 лет Октября, д. 24, кв. 3.

* * *

Мне 44 года, диагноз: пневмоцирроз легких. Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Арсентьевой А.М., 620027 Екатеринбург, ул. Луначарского, д. 33, кв. 6.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто страдал эпикондилитом (воспалением надмыщелков локтя) и смог излечиться.

Адрес: Лариной Нине Александровне, 443013 г. Самара, ул. Осипенко, д. 138, кв. 135.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечатся атопический дерматит, пищевая аллергия и ринит у детей 4-летнего возраста.

Адрес: Тимофеевой Надежде Сергеевне, 111395 г. Москва, ул. Красный Казанец, д. 7, кв. 32, тел.: 373-11-63.

* * *

Отзовитесь, кто знает, как облегчить состояние при лимфостазе нижних конечностей.

Адрес: Вопольской Валентине Егоровне, 353470 Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Молодежная, д. 1, кв. 50.

* * *

Дочери 26 лет, диагноз: рассеянный склероз. Прошу откликнуться тех, кто страдает или страдал таким заболеванием.

Адрес: К.Н.О., Кировская обл., г. Кирово-Чепецк, ул. Чепецкая, д. 24/3, кв. 31.

* * *

Сыну 32 года, псориаз с поражением суставов. Посоветуйте, как можно помочь в лечении?

Адрес: Бабкиной М.И., 309516 Белгородская обл., г. Старый Оскол, м-н. Макаренко, д. 38, кв. 524.

* * *

Уже год, как не рассасываются шишки на ягодицах, оставшиеся от уколов. Подскажите, что делать?

Адрес: Карпенко Галине Викторовне, 624600 Свердловская обл., г. Верхняя Салда, ул. Космонавтов, д. 4.

* * *

Дочери 15 лет. Два года назад поставили диагноз: буллезная болезнь легких (рост воздушных кист на легких). Перенесла две операции, кисты продолжают расти. Отзовитесь, кто сталкивался с таким заболеванием и сумел вылечиться.

Адрес: Грязновой Марине Александровне, 300901 г. Тула, Гарнизонный проезд, д. 1, кор. 2, кв. 60.

* * *

Возможно ли народными средствами избавиться от меланомы радужки (вторичной глаукомы, опухоли)? Предлагают удаление глаза.

Адрес: Юсуповой Люции, 422002 Татарстан, Арский р-н, ст. Арск, ул. Мостовая, д. 9, кв. 19.

* * *

Маме 63 года. Откликнитесь, кто сумел вылечить опущение влагалища народными средствами.

Адрес: Масленниковой Виктории, 249010 Калужская обл., г. Боровск, ул. Пушкина, д. 51.

* * *

Мне 65 лет, беспокоит узловая аденома (гиперфункция) щитовидной железы. Ежегодно появляются новые узлы. Подскажите, как от них избавиться?

Адрес: Екимовой Елене Васильевне, 180007 г. Псков, ул. Конная, д. 5, кв. 69.

* * *

Внучке 5 лет, диагноз: туберкулез почки. Помогите!

Адрес: Наумову В.А., 641306 Курганская обл., с. Б. Яр, ул. Центральная, д. 6.

* * *

Дочери 3 года, на руке чуть выше локтя – гемангиома. Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения.

Адрес: Шихахмедовой Марине Александровне, 412456 Саратовская обл., Калининский р-н, п/о Таловка, д. Николаевка.

* * *

Мне 19 лет, поликистоз яичников, гипоплазия матки. В период приема лекарств работа яичников и матки нормализуется, но стоит прекратить – возвращается в первоначальное состояние. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Изотовой Людмиле, Казахстан, г. Алма-Аты, п/о 480011, ул. Тынышбаева, д. 16, кв. 5.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечил гепатит С.

Адрес: Петросян Элле Валерьевне, 344048 г. Ростов-на-Дону, ул. Солидарности, д. 169 «А».

Адрес: Пивоваровой В.П., 682860 Хабаровский край, пос. Ванино, ул. Приморский б-р, д. 1, кв. 47.

* * *

Мне 25 лет, диагноз: болезнь Рейно (сужение сосудов). При холоде и стрессе конечности белеют, синеют, краснеют и теряют чувствительность. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Агафоновой Елене Сергеевне, 433510 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Октябрьская, д. 70, кв. 27.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто имеет опыт лечения заболеваний почек – хронического гломерулонефрита и кисты на почке.

Адрес: Лапскому В.И., 241022 г. Брянск, ул. Пушкина, д. 68, кв. 11.

* * *

Отзовитесь, кто смог вылечиться от бронхиальной астмы или облегчить течение болезни. Рецепты с использованием меда вызывают аллергию.

Адрес: Шепиловой В.И., 129075 г. Москва, ул. 2-я Новоостанкинская, д. 17, кв. 7.

* * *

Сын страдает неврозом навязчивых движений (минимальной мозговой дисфункцией). Признаки: навязчивое «похрюкивание», кашель и першение в горле. Мальчику 11 лет. Помогите советом!

Адрес: Лукину Павлу Александровичу, 426068 Удмуртия, г. Ижевск, а/я 2761, e-mail: lukin@udm.net

* * *

Внучке после сильного удара о косяк двери поставили диагноз: контузия I степени, гематома правого глаза. Зрение на левом глазу упало, а на правом осталось стопроцентным. Как восстановить зрение у девочки?

Адрес: Скорбач Ксении Яковлевне, 610033 г. Киров, ул. Ломоносова, д. 20, кв. 58.

* * *

Отзовитесь, кто страдал хламидиозом и может поделиться рецептом его лечения. Мне 56 лет.

Адрес: Малышевой Ларисе, 660113 г. Красноярск, ул. Юшкова, д. 8 «В», кв. 75.

В последнее время вокруг антибиотиков ведется много споров. Примерам чудесного исцеления с их помощью противопоставляют губительные результаты применения этих лекарств для лечения. Наш корреспондент Юлия Кириллова обратилась к доктору медицинских наук, профессору и академику Российской Академии медико-технических проблем Игорю Владимировичу СМИРНОВУ с просьбой поделиться своими соображениями по этому поводу. Вот что он рассказал:

АНТИБИОТИКИ: ЗАКАТ ЭРЫ?

Революция в медицине началась случайно, когда английский микробиолог Александр Флеминг заметил, что в невымытой чашке с болезнетворными бактериями стафилококка плесневый грибок пенициллиниум заразил забытый им образец культуры. Клетки стафилококка вокруг грибка погибли, плесень уничтожила бактерии, положив начало новой эпохе борьбы с инфекциями. Открытие пенициллина кардинально изменило ситуацию в хирургии, а затем и в других областях медицины, снабдив врачей мощнейшим лекарством. Его уникальность заключалась в том, что мишенью удара стали не ткани человека, а избирательно угнетаемая жизнедеятельность клеток микроорганизмов. Так началась «война миров» — человека и микроба.

Казалось, в 1928 году нашлась панацея, навсегда избавляющая человечество от всех инфекционных бед. И действительно, благодаря находке ученого были спасены миллионы жизней. В 1940 г. началось массовое производство нового типа лекарств — антибиотиков. А в 70-х годах сложилось впечатление, что все инфекционные заболевания уже побеждены.

Однако потом оказалось, что праздновать победу над зловредными микробами людям рано, превосходство над природой получилось иллюзорным. Вопрос о том, кто кого – мы микробов или они нас, — приобрел неожиданную и драматическую остроту.

В первые недостатки чудо-лекарства обнаружились уже после Второй мировой войны, когда стали появляться на редкость живучие бактерии, способные противостоять антибиотикам. Погибали лишь наиболее чувствительные к ним микробы, а самые сильные выживали, причем в их клетках происходила приспособительная реакция, — они мутировали. Новые микробы-мутанты научились не только укреплять свою оболочку, через которую раньше проникало смертельное для них лекарство, но стали сбрасывать свою «кожу» и вырабатывать нейтрализующие яд ферменты. Хитроумные микробные клетки умело выбрасывали молекулы антибиотиков наружу. Таким образом, лекарство не оказывалось как раз там, где оно было необходимо прежде всего.

Другая изощренность – микроб вообще переставал производить молекулы-мишени, на которые нацелен антибиотик. Или же продуцировал их такой избыток, что никакого лекарства не хватало. Кроме того, у бактерий нередко стали меняться уязвимые места, служившие мишенью для антибиотика. В результате антибиотик, эффективно сработавший однажды, в другой раз становился бесполезным для того же человека с той же болезнью.

Мало того, что измененные микроорганизмы преодолевали силу лекарства, но они передавали свою устойчивость по наследству и даже «делились информацией» с бактериями других видов.

Теперь, например, пенициллин больше не действует на стафилококки — главные возбудители воспаления легких, заражения крови и гнойных хирургических инфекций. Он бессилен и против стрептококков — авторов воспаления мозговой оболочки (менингита). Тетрациклины потеряли эффективность из-за развития приобретенной неуязвимости у пневмококков, стафилококков, гонококков. Да и остальные микробы, вызывающие смертельно опасные болезни, сумели приспособиться к антибиотикам. Скажем, энтерококки — виновники заражения крови не убиваются ни одним из известных ныне средств. Около 5% больных туберкулезом умирают потому, что атакованы микробами, которые воздействию антибиотиков не поддаются. Выяснилось, что антибактериальные антибиотики безвредны для вирусов, грибов (кандида и других), а также для глистов, лямблий и других простейших. Грипп, корь, краснуха, ветряная оспа, свинка, гепатиты А, В, С — реестр недугов, не подвластных антибиотикам, становится все шире. Против этого явления множественной лекарственной устойчивости нужно было принимать какие-то экстренные меры.

Конечно, фармакология не стояла на месте. Сначала пенициллин добывали из природных продуктов, потом научились синтезировать, появились полусинтетические модификации природных молекул, затем синтетические антибиотики.

Ныне антибиотики широко применяются, составляя до 15% всех продаваемых лекарств в мире. В России сейчас используется примерно 200 препаратов, которые входят в 30 групп антибиотиков.

До последнего времени медицине все-таки удавалось одерживать верх над болезнетворными микроорганизмами. Но огромный выбор усложнил задачу врачей. К тому же применение не одного, а нескольких видов антибиотиков существенно удорожило лечение. А главное – их распространение привело к ускорению мутаций и возникновению суперустойчивых бактерий в невиданных масштабах.

Понимая, что любая доза антибиотика провоцирует пополнение неподдающихся уничтожению микробов,

многие врачи, тем не менее, по привычке продолжают назначать антибиотики при любом намеке на инфекцию. Они действуют из лучших побуждений, стараясь возможно быстрее и эффективнее вылечить своего пациента. А в результате «натренированные» враги торжествуют победу, охватывая эпидемией чуть ли не всю страну, как это было недавно с гриппующей Францией. Или с Германией, где медики долго не могли справиться со вспышкой воспаления легких, вызванного новым видом заразы.

По мнению зарубежных специалистов, микробы родом из США и Западной Европы имеют закалку в 3-4 раза выше по сопротивляемости, чем их остальные «соплеменники». И причина тут только в одном — с ними слишком активно боролись, а бездумное назначение сильных антибиотиков только ослабило их эффективность.

Антибиотики подавляют не только патогенную, но и полезную микрофлору пищеварительного тракта, способствуя появлению дисбактериоза и аллергии. «Невинно» пострадавшим при лечении антибиотиками неизменно оказывается желудочно-кишечный тракт. Нарушенное равновесие в среде микроорганизмов снижает и без того ослабленный иммунитет и приводит к чрезмерному размножению далеко не безобидных одноклеточных грибов. Вот откуда родилось расхожее мнение, что антибиотики убивают не столько бактерии, сколько иммунитет.

Из страха перед сильнодействующим средством больные часто прописывают себе преждевременную отмену лекарств после небольшого облегчения. Чуть стало полегче, сбил температуру парой таблеток — дальше пусть организм сам восстанавливается, можно и укоротить назначенный курс. В итоге ослабленный больной оказывается не в состоянии противостоять недобитой инфекции, способствуя лишь укреплению ее эволюционной устойчивости. Самодеятельность тут вызывает самые пагубные последствия.

Ну, а, положа руку на сердце, кто не вспомнит, как сам себе назначал лечение, предпочитая сильнодействующее средство и не задумываясь о токсическом эффекте и побочных явлениях? Между тем определить чувствительность возбудителя болезни к препарату, грамотно выбрать курс лечения и дозировку сложно даже врачу. К тому же еще надо подобрать такое лекарство, которое попадет не просто в организм, а в намеченную цель — конкретную группу микробов.

Надо учитывать и то, что антибиотики сейчас используют в животноводстве, особенно для увеличения привеса. С пищей родившиеся в организме животного супербактерии попадают к человеку. А если человек уже употребляет те же антибиотики, то результат оказывается плачевным. Применение родственных препаратов в сельском хозяйстве позволяет возбудителям «тренироваться на капусте», а потом уже атаковать человека. В итоге в Голландии, например, сначала у индюков, а потом у фермеров был обнаружен супервозбудитель кишечной инфекции, устойчивый даже к ванкомицину – сильнейшему антибиотику, назначаемому при угрозе жизни.

Американские исследователи обнаружили в молоке до 80 типов антибиотиков, причем 64 вида из них содержались в потенциально опасном для здоровья количестве.

Стремясь ограничить массовое увлечение антибиотиками, в Англии теперь запретили применять их при насморке, кашле, ОРЗ, легких желудочно-кишечных расстройствах. Это и понятно, поскольку большинство названных заболеваний имеют вирусное происхождение, а против вирусов антибиотики бессильны.

При лечении острых состояний и в реанимации антибиотики новых поколений, несмотря на побочные действия, продолжают быть незаменимыми. Если речь идет о спасении человека при быстро развивающейся инфекции, затрагивающей жизненно важные органы, тут уж не до дурных влияний. Когда собственная иммунная система больного отказала, врачам приходится прибегать к крайней мере и пользоваться помощью антибиотиков. Эта «команда быстрого реагирования» способна подавить атаку сепсиса, интоксикации или пневмонии и флегмоны, причинив минимальный вред.

Не найдены пока лучшие заменители для борьбы с ангиной, отитом, гайморитом, пневмонией и остеомиелитом. Отказ от антибиотиков при лечении нередко превращает эти заболевания в хронические, хоть и вялотекущие.

Несмотря на постоянно открывающиеся новые разрушительные способности антибиотиков, медицина пока что находит выход в их более осторожном применении, регламентируя, ограничивая и контролируя их использование. Стремясь компенсировать негативное воздействие антибиотиков, параллельно с ними назначают другие лекарства, скажем, бификол и ацилакт против возможного развития дисбактериоза, или супрастин, тавегил и другие противогистаминные препараты, которые уменьшают риск возникновения аллергии.

Но, используя сочетание антибиотика с нейтрализатором опасных бактериальных ферментов, можно достичь лишь временного «перемирия» воюющих сторон. Все равно, избегая одной опасности, неизменно открываешь дверь другой.

Пока перспектива не очень-то радужная. Противостоянию «медицина — микроб», кажется, нет конца. На каждую новую инфекцию ученые подыскивают подходящего киллера. Однако, как полагают некоторые исследователи, микробы опережают фармацевтов примерно на пять лет.

Поэтому умные специалисты предлагают вообще временно прекратить использование этих препаратов, что приведет к потере иммунитета у болезнетворных микроорганизмов и их вырождению. Другой выход видится в замене антибиотиков вакцинами. В Америке, например, уже создана вакцина против пневмококков. Но пока «на излете» антибиотики все же остаются в арсенале врачебной практики, а наилучший способ ограничить их использование — это, как ни банально звучит, здоровый образ жизни, физическая активность и, прежде всего, понимание важности проблемы не только врачами, но и пациентами.

ЧАЙ

В этой жизни утешаю себя одним: в стихах моих все идет от сердца, от совести.

Прославлю мох, коров, улиток,
И зверобой, и молочай,
Тебя, божественный напиток,
Исконно русский славный чай!

С лимоном чай и с красной розой,
С душистой мятой пьют – кто как.
А мой знакомый, с важной позой,
С селедкой пьет его – чудак!

Моя прелестная соседка
С арбузом пьет, пыхтит, как сом.
Ее божественная детка
Пьет чай с соленым огурцом.

И к чаю вкус льнет
вольной птицей:
И с солью пьют, и с коньяком,
Глотают с перцем чай, с горчицей,
Иные – с едким табаком!

Но все же чай есть чай, особость
Незаменима в нем ничем.
Меня не раз вводили в робость:
Коньяк, табак... к чему? Зачем?

Припоминаю, как во сне я:
Из женских рук чай в блюдце тек.
Он ароматней был, вкуснее,
Сам Бог глотнул бы тот чаек!

Пахучий, нежно-первозданный.
Вдохнешь – и хочется глотнуть.
Я в те минуты был, как пьяный,
В хозяйку влюбчивый чуть-чуть...

Станислав Ендовцев.
Ростовская обл., п. Майский.

И УТВЕРЖДАЕТ ВЕЧНОСТЬ БЫТИЯ

Все – теперь решено: с очередной пенсии подпишусь на «ЗОЖ», хватит одалживать газету у соседей.

И зазвенев, как тысячи свирелей,
Капелью, щебетаньем птиц,
Вторгаясь в мир,
как детство в колыбели,
Весна не признает
ничьих границ,

Своим теплом,
сметая все преграды,
К ногам бросая вербы белый пух,
Не требуя взамен себе награды,
Она нам дарит
свой целебный дух.

По-рыцарски, без лести
и бравады,
И, как волшебник, ласки не тая,
Несет весна зеленые наряды
И утверждает вечность бытия!

Адрес: Антонову Виктору Семеновичу, 692853 Приморский край, г. Партизанск-3, ул. Нагорная, д. 20, кв. 4.

«ЗОЖ»: Долго же шло ваше письмо, Виктор Семенович. Через всю страну целых два месяца. Июнь уж наступил... Но мы учитываем смягчающие обстоятельства...

АФОРИЗМЫ

Из всех лекарств лучшее – здоровый образ жизни.

Мозги – не роскошь, а средство приобретения ума для поддержания здоровья.

Для потерявшего здоровье больница – стол находок.

Здоровье – не водка, в стакан не нальешь!

Доброе здоровье злу – не товарищ.

Пьянство – не любовь, а ненависть к самому себе за бесцельно прожитые годы.

Жизнь – полигон для испытания здоровья на прочность.

Здоровье – не товар, но и оно может иметь знак качества.

Одни люди делают вклад в сбербанк, другие – в свое здоровье.

Гонка за длинным рублем требует жертв на пути следования.

Труд – не радость, а тяжкие муки лентяя.

Цены на лекарства побеждают здравый смысл в гонке за длинным рублем.

Адрес: Климову Юрию, 107241 г. Москва, ул. Амурская, д.66, кв.15.

ДЕРЕВЕНЬКА МОЯ НЕЗАБЫТАЯ

Я вновь и вновь радуюсь новому рождению моей деревеньки. Смотрятся в небеса ясные глаза чистых прудов, и по их глади величаво плывет семейство белоснежных гусей. Местная красавица ивушка уже успела искупаться в чистых водах пруда и распустила длинные косы. После теплого дождичка изумрудным ковром стелется свежая умытая травка. На маленьких клейких листочках дрожат прозрачные капельки. Солнечные брызги заполнили всю мою деревеньку. Улыбаются друг другу распахнутые вымытые окна, а по всей деревне – на любой вкус – колышутся тюлевые занавески.

И приятно идти по узкой протоптанной тропинке навстречу своим землякам, которые так щедры на улыбки и доброе слово. Природа от души делится своей красотой, вот и сейчас все вокруг окрасила в зеленый цвет – цвет жизни. Зеленая дымка окутала деревеньку. В палисадниках чашечки тюльпанов оделись в яркие атласные платьица. Белые и желтые стайки нарциссов, словно юные девушки, чисты и невинны, радуют глаз. Наша милая сирень готовится к выходу на весенний бал, и вот уже из каждого окна звучит музыка, где-то тихая, задушевная, а где-то шумная, молодежная. Моя подружка, белая береза, распустила свои зеленые длинные кудри и шепчется по вечерам с весенним ветерком, а утром, смотрю, даже веточкой не шелохнет, всю ночь шалунья прошепталась! А вот и первая свадьба, кажется, совсем недавно эти двое стояли под зимней березой. Жених с невесты глаз не сводит, а невеста сама, словно стройная березка, с румянцем на щечках. А колокольный звон оповещает, что Бог еще одну пару соединил и благословил.

Старый больной человек приподнял голову и увидел, как в солнечных лучах порхают бабочки, яркие и веселые, словно танцуют. И старичок уже натянул одежонку и, кряхтя, с палочкой вышел на улицу. А на лавочке его ждут ровесники, и полилась неторопливая деревенская речь.

Рядом в колясочке, раскинув пухленькие ручки, мирно сопит малыш. Солнышко сморило и убаюкало его, и теплые лучи подкрасили щечки и губки, реснички чуть вздрагивают от птичьего гама, он улыбается во сне, ангелы сейчас с ним. Тает зеленая дымка, и деревенька красуется в ряде цветущих садов. И в душе моей звучит музыка!

Адрес: Ивентьевой-Бабуркиной Валентине Андреевне, 607107 Нижегородская обл., Навашинский р-н, с. Б-Окулово, ул. Н-Трудовая, д. 3. Тел.: (8-3175) 2-33-30.

КОГДА КИШЕЧНИКУ НЕ ХВАТАЕТ БАКТЕРИЙ!

ЭККО ПЛЮС

С возрастом у людей все чаще появляются различные проблемы с ЖКТ. Зачастую общей причиной данных недомоганий является дисбактериоз, клиническими проявлениями которого являются запор-понос, отрыжка-изжога, вздутие, боли и урчание в животе и т.д. Многие стараются бороться с этими проявлениями, хотя на самом деле нужно попытаться искоренить саму причину заболевания. Ведь «запущенный» дисбактериоз приводит не только к нарушению работы кишечника, но, как ни странно, к таким серьезным последствиям, как нарушения работы печени, обмена веществ, аллергические болезни, «песочек» в почках, частые простуды, молочница и т.д.

Что же такое дисбактериоз? Это нарушение состава и свойств микрофлоры. 90% микрофлоры кишечника составляют полезные бифидобактерии. Они образуют своеобразную линию обороны кишечника против гнилостных бактерий. Они же принимают активное участие в пищеварении и всасывании пищи. К сожалению, маленькие труженики гибнут миллионами по причинам несбалансированного питания, стрессов, употребления антибиотиков, алкоголя, сигарет, гормональных препаратов, заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Восстановить их состав поможет «БифидумБактерин 1000» отечественной компании «Экко Плюс». Таблетки «БифидумБактерин 1000» быстро восстанавливают баланс желудочно-кишечной микрофлоры, ликвидируют клинические проявления дисбактериоза.

Таблетки удобны в применении. Это абсолютно безвредное средство, его передозировка невозможна. Цена «БифидумБактерина 1000» в аптеках – около 45 рублей.

Подлинность «БифидумБактерина1000» можно установить по наличию логотипа «Экко Плюс» на каждой таблетке.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!

Компания «Экко Плюс» производит «БифидумБактерин1000» уже более 8 лет и его продажи постоянно растут – это лучшее свидетельство того, что потребители высоко оценивают качество препарата. В «Экко Плюс» приходит множество благодарных писем с историями о том, как «Экко Плюс» помогает избавиться от разных недугов. В связи с этим мы решили провести конкурс на лучшую историю выздоровления при помощи «БифидумБактерина1000». 1 июля, 1 августа, 1 сентября, 1 октября будут определяться по 3 лучших письма, которые награждаются наборами оздоровительной продукции «Экко Плюс» на сумму 1000 руб. + подарок. 109341 Москва, ул. Перерва, д. 54, ООО «Экко Плюс».

Москва 258-75-74, 105-0725, 788-1100, 331-9154, 737-9393 (доставка); **Санкт-Петербург** 279-0137; **Екатеринбург** 79-31-24; **Барнаул** 61-25-77, **Волгоград** 43-37-42,96-66-06; **Ижевск** 76-27-00,50-45-11; **Иркутск** 46-72-08; **Казань** 54-47-11, 414-711, 994-046; **Красноярск** 21-84-26, 46-23-31, 52-94-77; **Липецк** 772-622; **Магнитогорск** 37-53-60; **Н.Новгород** 68-52-81; **Новосибирск** 60-09-70, 23-55-47, 51-51-88; **Пермь** 120-818; **Самара** 363-312, 70-54-04, 42-33-28; **Тамбов** 566-666; **Тверь** 488-827; **Тольятти** 51-03-03; **Тюмень** 494-784; **Уфа** 21-29-85, 24-05-66, 60-03-93; **Челябинск** 51-60-94, 42-69-25, 90-06-78.

Если Вы не можете найти препарат в аптеках, попросите фармацевта заказать его для Вас через компании ЦВ Протек, СИА, Шрея и др. Также можно заказать его по почте (в этом случае цена будет 56,67 руб. за упаковку + доставка): 102000 Москва, ГУ ГЦМПП, а/я «Почтовый торговый дом».

ЭСРВ – НЕ ТОЛЬКО ОТ ПРОСТАТИТА

Импульсы электростимулятора **ЭСРВ-01** устраняют нарушения в нервной регуляции внутренних процессов. Судите сами:

*«...С помощью **ЭСРВ-01** избавилась от фарингита, ринита, вегето-сосудистой дистонии, а однажды за 3 дня вылечила страшную ангину, применяя поочередно три насадки: таблетка в рот, зажим в нос и биокомпресс на горло. **Ярочкина Н.Б., респ. Коми**».*

*«...Вылечила с помощью **ЭСРВ-01** и носовых насадок (зажим, жгутики, жгутики+) гайморит, мучил 20 лет. **Смирнова З.Р., Нижегородская обл.**».*

*«Мне 66 лет. Сильно болел, жить было неохота, а сейчас после 10 процедур с **ЭСРВ-01** порхаю, почувствовал себя молодым. Теперь и денег на лекарства меньше пойдет, ведь у меня бронхиальная астма в тяжелой форме и еще куча болячек. **Приходько Г.Н., г. Новороссийск**».* Наша справка: Приходько Г.Н. применял ЭСРВ-01 (электронный блок + ректальная насадка) и две дополнительные насадки: 1) таблетку, 2) биокомпресс БК 514 (пояс на спину).

*«После первого же применения **ЭСРВ-01** у меня перестали мерзнуть и потеть ноги, почувствовал силу в промежности... **Ансадиков Н.А., Татарстан**».*

*«У меня болели зубы, как ни у кого другого. **ЭСРВ-01** убрал боль... **Широченко А.А., г. Миасс**».*

Зубная боль, фантомные боли (например, в большом пальце ампутированной ноги), холодные ноги и т.п. могут быть следствием нарушений нервной регуляции.

Цена ЭСРВ-01 с одной насадкой – 960 руб.
Адрес:124460 Москва, а/я 55, Кирлена, ВЗ
Тел: (095) 536-94-18, 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93.

Сертификат, гарантия.
Лицензия №64/2002-0663-0678

АНТИПСОРИАЗ

Встречайте лето без псориаза ! Фитомазь **"Антипсориаз"** - уникальное российское средство, изготовленное на основе противопсориатических растений. Не содержит гормонов. Заказ мази по России по тел.:(095) 921 6596.

Для жителей Москвы и Подмосковья лекции о фитомазях **"Антипсориаз"** и **"Антимикоз"** проводятся фитотерапевтами, производителями этих мазей, в 15:00 каждые последние выходные месяца (ближайшие: 26 июня, 24 и 25 июля, 28 и 29 августа, 25 и 26 сентября, 30 и 31 октября) в ДК "Сокольники" по адресу: Сокольническая пл., д.7 (4 мин. пешком от м. "Сокольники").Встреча с жителями Москвы, имеющими положительный результат. Вход свободный. Серт.№77.99.12.091.П.258.06.02 http://psoriasiskillers.chat.ru Патент РФ на изобритение по заявке № 2004113063

КРАСИВЫЕ НОГИ БЕЗ УСИЛИЙ!

Колготки Filorosso Profilactica для профилактики варикозного расширения вен при носке предотвращают целлюлитные образования,обладают массажным эффектом и способствуют снятию усталости в ногах. Высокое содержание эластичных нитей Dorlastan придает колготкам повышенную прочность и делает фигуру более стройной. Состав: 83% ПА 6.6, 17% дорластан, (Германия) *140 den, цвет черный. Цена: 195 руб.* Для соответствия колготок Вашему размеру укажите в заказе Ваш рост и объем бедер.

Гель-Масло массажное от суставной и мышечной боли – снимает напряжение в мышцах, ревматические и артрические боли, разрабатывает суставы. 75 мл. *Цена: 159 руб.*

Гель-Масло массажное антицеллюлитное – ускоряет обменные процессы, повышает упругость, выравнивает кожный рельеф. 75 мл. *Цена: 170 руб.*

Вместе с заказом Вы получите новый каталог «Товары – почтой». Почтовые расходы до 10 % от суммы заказа.

190000 г. С.Петербург, а/я 333, «Невский Почтовый Дом».
Оплата при получении на Вашем почтовом отделении.

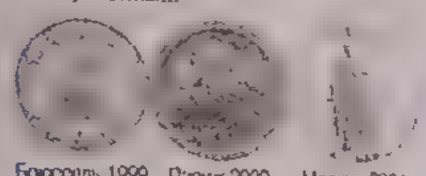
Принимая назначаемые врачами *адельфан, дибазол, нитроглицерин, курантил, сустак, корвалол, эуфиллин, кавинтон, ренитек, кордикет, клофелин, энап, арифон, престариум*... вы лишь на время расширяете сузившиеся с возрастом кровеносные сосуды (артериолы), почему и снижаются нагрузка на сердце и давление.

А здоровье все ухудшается. Каждая таблетка - это не только очевидное отравление организма, но и маленький шажок в *тупик, заканчивающийся или инсультом, или инфарктом*. Таковы печальные реальности медицины.

Чтобы обходиться без таблеток, нужно одно - вернуть сосуды в их естественное, нормально расширенное состояние.

Именно это за 4-10 месяцев надежно достигается очень простой, по 20 минут в день, домашней процедурой *с комплексом «Самоздрав»* (капнометр + капникатор), созданным известным ученым-физиологом, академиком Российской Академии медицинских наук Н.А. Агаджаняном и его самарскими коллегами. После этого сосуды не нуждаются в расширении таблетками, постоянно обеспечивают нормальные давление и кровоснабжение всех органов, что и *делает инфаркт и инсульт невозможными*.

«Самоздрав» по достоинству оценен серебряной и двумя золотыми медалями Всемирных форумов изобретений в Брюсселе, Париже и Москве. Более 400 000 человек, уже воспользовавшихся "Самоздравом", обрели новую жизнь, оставив в прошлом мучения от *бессонницы, одышки, стенокардии, аритмии, гипертонии, астмы*...



Брюссель 1999 Париж 2000 Москва 2001

САМОЗДРАВ

Комплекс продается *в павильоне "Здоровье" ВВЦ* и в *магазинах "Медтехника"*: Москва тел: 1352170, 7969531; С.-Петербург 5580608, 1640101; Белгород 347976; Волгоград 718603; Воронеж 372905, 556472; Екатеринбург 574037; Казань 109858; Краснодар 533938; Н.-Новгород 466551, 790362; Новосибирск 463563; Пермь 348285; Ростов-н/Д 623140; Тюмень 248848.

Заказы наложен. платежом (350 руб.). 443051, г. Самара, ул. Енисейская, д. 62/1, НПП "Самоздрав" Тел (заказ, справки) (846-2) 996770, 588345, 417041.

СНГ: Харьков 7025406, Полтава 564105; Минск 2332153; Алматы 920818,775547.

Книгу о причинах бессилия медицины и возможности реального самоизбавления от хронических болезней можно получить на ВВЦ, в магазинах "Медтехника" или по почте из Самары *бесплатно*.

www.samozdrav.ru

Сертификат № 63.01.05.961.П.004040.12.01 выдан ГСЭС РФ

ВОЗРОЖДЕНИЕ СУСТАВОВ

У моего отца в результате защемления нерва отнимались ноги, каждый шаг причинял боль. В течение трех лет его лечения перепробовали все, ничего не помогало, пока в 1997 году не купили ГЕЛЕНК НАРУНГ. Результат превзошел ожидания! Про боли забыли на несколько лет. Но в этом году появились боли в плече. Подскажите, можно ли приобрести этот препарат сейчас?

Л. Иванова, Курск.

ГЕЛЕНК НАРУНГ вновь появился в продаже. В Германии, где его производят, этот препарат считается лучшим при лечении заболеваний суставов: при артрозах (в том числе кокс- и деформирующих артрозах), артритах, остеохондрозах, заболеваниях позвоночника (межпозвоночных грыжах), травмах крупных суставов (и тазобедренных), подагре и т. д.

В составе препарата **ГЕЛЕНК НАРУНГ** гидролизат коллагена – основной компонент соединительной ткани. Поэтому он действует на все хрящевые поверхности, связки и сухожилия, восстанавливая их, способствует выработке межсуставной жидкости. В отличие от препаратов строго направленного действия **ГЕЛЕНК НАРУНГ** сначала вымывает соли, затем восстанавливает хрящевую поверхность, укрепляет и подтягивает деформированные связки. При этом снимается отечность, больные впервые за многие годы без боли передвигаются, исчезают боли, вызванные защемлением нерва вследствие стертости межпозвоночных дисков шейного отдела позвоночника. **ГЕЛЕНК НАРУНГ** – чистейший диетический препарат, не дающий побочных эффектов.

Абакан (39022) 24024, 30688; Ачинск (39151) 22503; Барнаул (3852) 547449; Белгород (0722) 33420; Владикавказ (8672) 740867; Волгоград (8442) 337234; Воронеж (0732) 765485; Екатеринбург (343) 3780670; Енисейск (39195) 22617; Ижевск (3412) 762788; Казань (8432) 729728; Канск (39161) 24021; Красноярск (3912) 298400, 298401; Курск (0712) 513696; Липецк (0742) 430748; Магнитогорск (3519) 406146; Майкоп (87722) 45007; Минусинск (39132) 64400; Набережные Челны (8552) 393061; Новосибирск (3832) 2[illegible]; Новоуральск (34370) 95495; Омск (3812) 372[illegible]; Оренбург (3532) 711477; Пермь (3422) [illegible]; Ростов-на-Дону (863) [illegible]; Самара (846) [illegible]; Санкт-Петербург (812) [illegible]; Саратов (845[illegible]; Смоленск (0812) [illegible]; Сургут (3462) [illegible]; Тольятти (8482) [illegible]; Томск (3822) [illegible]; Тюмень (3452) [illegible]; Уфа (3472) 242210; Черногорск (39[illegible]; Челябинск (351[illegible]

Телефон для справок: (0732) 76-54-85

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

«У меня полностью разладился гормональный обмен - узел в щитовидке и молочной железе, киста яичника, миома и эндометриоз. Предлагают только операцию и гормоны, а я боюсь. Посоветуйте, где можно недорого полечиться, чтоб избежать операции». Мохова Ирина, 42 года, г. Серпухов.

Отвечает гл. врач гомеопатических центров «АКОНИТ», канд.мед.наук Е.Г.ВОРОНКОВА: «Все заболевания, которыми страдает Ирина, хорошо поддаются гомеопатическому лечению. Для этого обязательна консультация опытного специалиста, начинающаяся с досконального компьютерного обследования всего организма - уточняются все диагнозы, возможность «зарождения» онкопроцесса. Подбираются те гомеопатические препараты, которые вылечат *данного конкретного* больного. В этом - залог *обязательного положительного* результата! Лечение назначается курсом на 3-6 месяцев. Это недорого - доступно каждому, а лекарство продаются в нашей аптеке (29 руб. - один препарат на курс). Льготы - инвалидам, пенсионерам, детям, много скидок. Мы вылечиваем взрослых и детей. Иногородние обращаются семьями - все занимает около трех часов и обходится дешевле. При необходимости сразу делается УЗИ, анализы (включая гормоны)».

Ежедневно с 9.00 до 21.00. Тел. 782-8138, 216-3923, 216-5330

Предъявителю «ЗОЖ» - скидка 5%.

«ДЮНА» ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Прошел год, как я купила «Дюну». И как же я рада! Заболело колено, беру «Дюну». Прихватило спину, опять к ней. Муж надо мной посмеивался, а теперь тоже ею лечится. (Проблемы с мочевым пузырем). Внучка прыщи свела. Г.С.Ненашева, Апрелевка.

«Дюна-Т» лечит более 100 заболеваний. Как и все приборы квантовой медицины, она *активизирует организм* красными и инфракрасными лучами, и тот сам справляется с недугами. *Волшебные лучи*, проникая в глубь ткани, прекрасно снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, псориаз, прыщи и угри, отиты, гаймориты, простуду, простатит, геморрой, анальные трещины и пр., но особенно хорошо - суставы и кожу.

«Дюна» имеет медали, дипломы. *Гарантия* 3 года. Рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000г. *Цена: 1200 руб.* Читателям «ЗОЖ» - *скидка* 100 р. *Адрес «Дюны»: Москва, улица 1905 года, д. 10 («Трансагентство»). Тел.(095) 559-49-15, 137-60-01. Высылаем наложенным платежом (адрес для заявок: Москва, 119313 а/я 13).*

Высылаем также «Кремлевскую капсулу» (350 р.), «Невотон» (300 руб.), «Невотон-люкс» (700 р.), ультразвуковую стиральную машинку «Бионика-турбо» (1200 р.) Стирает и выводит пятна – *проверено!* Почтовые расходы - 8 %

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2004
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан
в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40,
ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
редакция и издательство: 215-39-26,
287-82-99, 287-83-83
и факс: 216-36-34
Отдел подписки: 261-62-93

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 4 п. л. Цена свободная
Общий тираж 3 311 460 экз.
Тираж «Медиа-Пресса» 1.884.445 экз.
Заказ № 405211
Подписано в печать 3.06.2004
Интернет: www.ZOJ.ru
e-mail:mail@zoj.ru

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 7 (283), апрель 2005 г.

Константин Капунов

Скворцы прилетают!
На крыльях весну принесут.

Цитата номера

От всей души желаю зожевцам:

Чтобы дружба скорость набирала,
Чтобы верность радостью была,
Чтобы старость мудростью блистала,
Чтобы сердце ровно так стучало,
Чтобы жизнь казалась хороша!

Адрес: Буниной Анне Филипповне, 632844 Новосибирская обл., Карасукский р-н, с. Студеное.

Письмо в номер

СТАРЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАРОДА

Живу в деревне. Три года на пенсии. Вода-дрова-помои – ВДП – мой тройной способ оздоровления. Считаю его своим спортом. Потому что спортивной ходьбой хожу за водой. Она в 8 километрах — в соседней деревне. И все остальное, что перечислила, делаю тоже по-спортивному. Спортивной ходьбой «глотаю километры» до другой деревни за продуктами – она еще дальше, чем та, в которой вода. Ну и что! Зато.здоровье какое! Когда в пути застает непогода, бегу трусцой. По крайней мере понимаешь, зачем бежишь!

Возвращаюсь. Вокруг хорошие люди. Вниманием не обделяют. На что, спрашивается, мне пожаловаться? Есть общение, свой дом, огород, свой вид спорта. Тем более на участке. Тут любимый спортивный снаряд – лопата. О болячках: справляюсь с ними сама, пользуясь рецептами зожевцев. Низкий им поклон. А где ж депрессия?

Для депрессии места не остается!

Адрес: Федуриной Галине Александровне, 155457 Ивановская обл., Юрьевецкий р-н, п/о Соболево, д. Мохнево.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2005 год в двух агентствах:

АПР *(агентство подписки и розницы)* со старыми индексами: вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП *(межрегиональное агентство подписки)* с новыми индексами: соответственно 99607, 99608 и 99609.

ГДЕ ВЫ, ДЕТИ ВОЙНЫ?

Подписку "ЗОЖ" мне подарила внучка на день рождения. Я была очень рада, теперь с нетерпением жду каждого номера вестника. И вот в "ЗОЖ" (№4 (280) за 2005 год) прочитала заметку "Рыжик и розы" Алевтины Петровны Герасимовой из города Кропоткина Краснодарского края. Целый день не находила себе места.

Дело в том, что во время войны привезли воспитанников детских домов из этого города к нам, в Алтайский край, в Барнаульский район, село Большие Казармы. Детям было от трех до 13 лет, голодные, оборванные... Мы и сами-то бедствовали, но помогали ребятишкам кто чем мог.

Сохранилась фотография двух девочек, которые жили у меня. Это Дина Ткачева, а имя и фамилию второй я забыла. Они должны помнить меня. Может, сами откликнутся, а может, их знает Алевтина Петровна. Пусть напишет, если ей что-либо известно о судьбе этих девочек. Могу выслать фотографию.

Адрес: Вишняковой Луизе Петровне, 656022 г. Барнаул, ул. Новосибирская, д. 16, кв. 31.

МУЖ РАСПИСАЛСЯ НА РЕЙХСТАГЕ

Когда началась война, моему будущему мужу Павлу Николаевичу Костикову было 17 лет, а его брату Петру – 15. Павел пошел добровольцем на фронт уже в августе, окончив курсы радиотелеграфистов. В составе 537-го артиллерийского полка воевал до февраля 1944 года, был тяжело ранен и семь месяцев провел в госпитале.

Затем – снова на фронт. Участвовал в крупнейших сражениях, брал Берлин, где и встретил День Победы. Вместе с другими солдатами расписался на стене рейхстага. Шел теплый майский дождь, и бойцы стреляли в воздух, салютуя Победе.

Потом Павла отправили на Дальний Восток, и демобилизовался он только в 1949-м. За участие в сражениях получил 11 боевых наград. Его брат Петр тоже в 17 лет ушел добровольцем на фронт, служил в танковых войсках и пропал без вести в апреле 1945 года в Австрии. Их родной дядя Георгий Алексеевич Костиков, имея бронь, стал добровольцем и погиб в ноябре 1941 года при обороне Москвы. Имена братьев и дяди занесены в Книгу Памяти Саратовской области.

Вот такая семья Костиковых.

Адрес: Костиковой В.М., 413725 Саратовская обл., г. Пугачев, ул. Топорковская, д. 48/58, кв. 71.

СМЕРТЬ СМОТРЕЛА В ГЛАЗА

Я участница двух войн – финской и Отечественной. Первую медаль "За боевые заслуги" вручил мне в Кремле М.И. Калинин. В Отечественную войну была направлена военфельдшером во 2-й танковый батальон. В бой всегда шла с танковым десантом, спрыгивала на ходу с бронированной машины, чтобы перевязывать раненых и оттаскивать в безопасное место. За двое суток, как потом писала фронтовая газета, я оказала помощь 160 бойцам под ураганным огнем противника. Тогда меня наградили орденом "Красной Звезды".

Не обошлось и без контузии — меня засыпало песком и снегом. Отлежалась, и снова в бой. После двух лет службы была награждена вторым орденом и направлена на учебу в Военно-медицинскую академию. С этим направлением в последний раз отправилась с танковым экипажем в бой. Танки ушли вперед, а я с ранеными оказалась позади. И вдруг вопль: "Немцы!" Оглянулась и увидела в балке зловещие фигуры в белых маскхалатах с автоматами. Я поползла к сожженной деревне, вспомнив, что за домами были погреба. По пути меня ранило в правый бок, но все же я доползла и спустилась вниз. Там сидели две женщины и мальчик. Одна из женщин, увидев мои погоны и танковый шлем, быстро сняла их и набросила на меня большую деревенскую шаль, сунув в руки ребенка. Потом мы услышали: "Рус, выходы!" Один из фашистов отошел к сгоревшему дому и швырнул в погреб гранату.

Я очнулась утром следующего дня, почувствовав на себе невыносимую тяжесть. Оказалось, что лежу под трупами. Помог мне выбраться отец одной из сидевших в погребе женщин. Он сообщил, что немцев выгнали. С подоспевшим солдатом мы двинулись к уцелевшему на окраине дому. Там сидели наши офицеры и составляли списки убитых, куда занесли и меня. Платок упал с моих плеч, и навстречу бросился начальник штаба Овчинников с криком: "Ты жива!" Тут уж я разрыдалась.

Смерть много раз смотрела мне в глаза. Но как говорят, Бог миловал. Только вот инвалидность не миновала.

Адрес: Орловой Валентине Федоровне, 357910 Ставропольский край, г. Зеленокумск, ул. Есенина, д. 13/2.

СОЛДАТСКАЯ КРУЖКА

Мое детство пришлось на военные годы. Когда отец ушел на фронт, нас у мамы было пятеро, старшей сестре — 11. В 1943 году получили похоронку. Мама решила отвезти меня к своей сестре, которая не так бедствовала. В Рузаевке долго не могли сесть в поезд. Ходили от вагона к вагону, но нигде не пускали. Один проводник потребовал хлеба за проезд... Мама заплакала. Разговор услышали двое военных, которые стояли в тамбуре. Один из них спустился, что-то зло произнес проводнику и подхватил меня на руки. Через минуту мы уже сидели в купе.

Вот тут-то я и увидела необыкновенное чудо. На столе стояла эмалированная кружка фиолетового цвета с белыми пятнышками. Это была самая прекрасная вещь, которую я когда-либо видела за свои пять лет. Заметив, что я глаз не могу отвести от кружки, военные расценили это по-своему. Налили чаю, отрезали белого хлеба и вместе с куском сахара протянули мне. Это была совершенно невообразимая роскошь. Но выпив чаю, я все не выпускала кружку из рук, даже когда уже засыпала.

Проснувшись поутру, я первым делом обнаружила на столе кружку и вцепилась в нее. Военные, видно, уже сошли. Да и нам пора было выходить. Забыли эту кружку военные или оставили в подарок — кто знает. Кружка так и жила потом в нашей семье. Я брала ее во все поездки. И, удивительное дело, где бы ни была, в какую бы трудную ситуацию ни попадала, везде кто-то приходил на помощь. Кружка служила талисманом. Я поняла простую истину – доброта притягивает доброту. Так два русских солдата, сами того не ведая, преподнесли урок милосердия маленькой девочке, которая запомнила их на всю жизнь. И я всегда стараюсь следовать их примеру.

Адрес: Бученковой Тамаре Ивановне, 430003 Мордовия, г. Саранск, ул. Васенко, д. 4, кв. 32.

А ТЫ НАПИСАЛ В «ЗОЖ»?!

Апрель на дворе. Солнышко не так чтобы очень, но кое-где уже пригревает, ублажая первым теплом души уставших от зимы граждан. А куда ему – солнцу – собственно говоря, деться?! Придет время – припечет! По этой причине в наших славных частях МЧС объявлена готовность № 1 на предмет борьбы с грядущим паводком.

Между прочим, у нас в "ЗОЖ" картина с этим самым половодьем до противности наоборот. То есть мощный поток писем, который обрушивается на редакцию с ноября по апрель, постепенно идет на убыль и к маю превращается в худосочный ручеек, не способный утолить нашу жажду в информации. Поверьте, это уже ощущается.

Отсюда вырисовывается плакат почти военных лет, с которого на читателя сурово смотрит редактор и, тыча перстом в грудь каждого, вопрошает:

«А ТЫ НАПИСАЛ В «ЗОЖ»?!»

Увы, есть еще проблема. Все больше авторов просят не давать их адреса. Разумеется, мы уважаем эти просьбы. В любом случае! Иногда причины понятны, иногда – нет. Для нас не имеет значения: не давать так не давать.

Я понимаю читателей. Устали от наседаний малопорядочных коммерсантов, предложений участвовать в различных акциях, якобы сулящих солидные деньги, от так называемых "писем счастья". Мне прислала недавно письмо Александра Григорьевна Батракова, она пишет:

"Была возмущена, получив мерзкое письмо! Обратного адреса нет. По-моему, работает целая группа преступников – распространяют эту гадость, портят людям настроение. Требуют переписать эту химеру аж 5 раз и отправить по адресам знакомых. Еще и грозят: мол, не подчинюсь – обрушатся несчастья... Да по какому праву?! Я все это порвала и выбросила на помойку..."

Ну и так далее. Ни минуты не сомневаюсь, что Александра Григорьевна поступила лучшим образом. Но ведь есть люди, которые действительно боятся угроз. И они пишут. И запугивают других. Цепная реакция страха ползет по стране.

Не переписывайте. Рвите и выбрасывайте. Не верьте! И не участвуйте ни в каких играх – обманут! Собственно, писал об этом не раз.

Ну а насчет адресов... Конечно, хотелось бы видеть под каждым письмом адрес. Хотелось бы... В конце концов, не хотите вступать в переписку – не вступайте. Это дело сугубо личное. Но адрес – это своего рода гарантия подлинности письма, доверия автору – скажем так.

И, наконец, о содержании. Время от времени я получаю письма – их, правда, не так много, – авторы которых сетуют на то, что в вестниках 2005 года слишком много беллетристики, то есть тех самых деревенских посиделок, хотя лучше бы на это место в газете "кинуть" лишний рецептик. Я не собираюсь спорить. Но скажите мне: почему мы так не любим себя, не любим тех, кто пытается приподнять голову, поведать о себе, о своей семье, напомнить: "Я есть, я существую!"

Почему можно до бесконечности в различных изданиях перемалывать косточки тех или иных очередных див: и с кем спала, и от кого дети, и по какому поводу скандалит, и сколько получает денег, и на что тратит?.. А письма простых людей, считающих себя счастливыми, вполне состоявшимися и довольными жизнью, вызывают раздражение.

Впрочем, оставим этот риторический вопрос. По поводу рецептов: я думаю, в этом номере их более чем достаточно. И не только рецептов, но и методик лечения. Причем спектр болезней необычайно широк. Выбирайте, что подходит, и лечитесь.

Но я бы просил и обратить внимание на рубрику "Спорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка". В 6-м и 7-м номерах мы дали вам комплекс упражнений, простых и доступных буквально для всех: для детей, взрослых, стариков, больных, инвалидов. Начинайте занятия — и через неделю-другую вы ощутите их пользу. Уходите от болезней!

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 8-й, номер "ЗОЖ" выйдет 25 апреля с.г.

ДЕРЕВЕНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Примите привет от обыкновенной медсестры-пенсионерки. Летом я живу в деревне, в доме с ласточками под крышей и с видом на море цветов, а зиму "переживаю" в Москве. Жду не дождусь весеннего тепла.

Сквозь сумрак дней
и тьму ночей,
Сквозь гущу непролазных
буден
Весна, как терпеливая
жена,
Приходит вновь и все
прощает людям!

Ну а весна – время простуд. Вот и мне пришлось идти к отоларингологу. Обнаружили гайморит, позвали на завтра для прокола. Я была в отчаянии. Подружка утешила, посоветовала сходить в церковь, успокоиться, а потом уж и браться за лечение. Но обошлось без прокола.

Я прогладила утюгом вату, намотала на спички. Окунала спички в настойку прополиса, а потом в стерилизованное подсолнечное масло и ходила полчаса, как носорог, со вставленными в ноздри турундочками. Сначала немного жжет, но скоро привыкаешь. Такую процедуру повторяла 3-4 раза в день, пока не выздоровела. Еще я смазывала слизистую носа маслом туи и эвкалипта, а на ночь закапывала мед. Получалась своеобразная ингаляция. Наутро высмаркивалась, удивляясь обилию гнойных выделений.

Прополис и мед у нас в семье всегда были в почете. Мой папа, Едыкин Семен Алексеевич, родился 9 мая. С войны он вернулся раненый и простуженный, лечился долго, пока не завел свою пасеку. Он придерживался здорового образа жизни, все время работал, плотничал, мог сам печку сложить. Он всегда говорил: "Посмотрите, даже лопата, пока она в деле, блестит, а стоит поставить в угол, как заржавеет". Папа дожил до 89 лет, а мама – до 85. Она всю жизнь работала в колхозе и дома на огороде. А на вопрос, как дела, отвечала, что ноги ходят, глаза смотрят, сыта, обута, что еще человеку надо? Вот такая она, деревенская психология. Самый счастливый человек тот, кто довольствуется малым.

В заключение хочу сказать, что если вам негде жить, приезжайте к нам. Земля здесь добрая – чернозем. Дома продают по 10-15 тысяч рублей. Не дворцы, конечно, но жить можно. Водопровод есть, асфальтированная дорога тоже.

Адрес: Антоновой Ольге Семеновне, 301816 Тульская обл., Богородицкий р-н, п/о Черняевка, д. Щегловка.

КАЖДОЕ УТРО, ПРОСНУВШИСЬ, Я ГОВОРЮ СЕБЕ...

Лет шесть дружу с вестником и лечу с его помощью всех соседей. Мне сейчас 49 лет, инвалидность получила в 28. Костыли да годовалый ребенок на руках — вот и все мое "приданое" на то время, потому что муж сразу же сбежал. Несмотря на все трудности, я получила высшее образование, вырастила умницу и красавицу дочь.

Но беды не миновали меня. Под Новый год потеряла работу из-за отмены льгот, потому что денег на проезд не стало хватать. А устроиться на работу инвалиду в наше время да еще в моем возрасте — это мечта. Было от чего заговорить. Но тут мне на глаза попалась книжка Н.Б. Правдиной "Я притягиваю деньги".

Смысл ее — настрой на позитив, укрепляющий веру в себя. Подобное притягивается подобным, поэтому если думать о хорошем, то оно и придет к тебе. Как только я поняла, что моя судьба в моих руках, и нацелила курс жизни на счастье, все вокруг переменилось. Я даже встала на лыжи, чего не делала лет десять. У меня заболевание тазобедренных суставов, один вообще отсутствует, перенесла 6 операций. А тут такой прилив сил, такая вера, что я все смогу, все получится и наладится.

И ведь правда это случилось. Сначала восстановили льготы, прибавили пенсию, выплатили пособие по безработице. В конце концов, я нашла работу по специальности! Я педагог и устроилась гувернанткой с хорошей зарплатой. Конечно, скептик скажет, что все само собой случилось. А я считаю — нет, главное — вовремя сказанное или прочитанное нужное слово. Слово — великая сила! Мысли, облаченные в слова, могут творить чудеса, в том числе и в области здоровья. Я каждое утро, проснувшись, говорю себе, что у меня замечательное здоровье и будет оно еще лучше. Выпиваю натощак воды, потом перекись водорода, а вместо зарядки "зажигательно" отплясываю "под Сердючку". И весь день хожу в прекрасном настроении, стараюсь помочь соседям, друзьям. Да просто протянуть руку выходящей из трамвая бабушке и услышать: "Спасибо, милая" — это так здорово и приятно!

Кстати, лечебное средство всегда можно найти. Моя соседка мучилась со шпорами на пятке. Все перепробовала — свеклу, мочу, чеснок, а помог свежий огурец и моя настойчивая уверенность, что нужное лекарство непременно найдем. Вот и все, что я хотела сказать, прочитав в "ЗОЖ" (№4 (280) за 2005 год) заметки в рубрике "Два письма — два взгляда".

Надежда Быстрова.
Московская область.
(Адрес в редакции).

400 ПОСЛЕСЛОВИЙ О КЕШЕ

После публикации рассказа о Кеше в "ЗОЖ" (№ 20 (272) за 2004 год) я получила письма со всей планеты со стихами, рецептами, советами, молитвами, открытками и просьбами. Спасибо всем, кто помог пережить гибель Кеши. Я пока не могу привести в дом другую животинку, подкармливаю голодных "беспризорников". В станице их мало, все при месте, потому что народ у нас добрый.

К нам на крышу летней кухни ежедневно приходит Белоснежка — зеленоглазая красавица, обожаемая подруга Кеши, которую желтоглазый джентльмен в антрацитовой шубке незадолго до гибели привел к своей фирменной тарелке с "Китикетом". Он ждал, пока его любимая с округлившимся животиком опустошит содержимое, потом сам слизывал остатки и провожал подругу. Теперь кошка, помня Кешино гостеприимство, ежедневно прибегает за угощением. Убегает с куском рыбы или мяса к детенышам и снова появляется, чтобы поесть самой. У нее пятеро котят, и на всех уже есть спрос, настолько они милы и красивы. А я живу в ожидании встречи с тем, навстречу которому откроется мое сердце. Пока же обучила собаку Чару подавать лапы, приветствуя гостей.

Я сумела ответить на 160 писем — трудно с конвертами. Да еще в новогодние праздники угодила в терапию — сдало сердце. Но, читая горестные истории в письмах, поняла, что мои беды — ничто в сравнении с трагедиями людей. Сумела помочь нескольким семьям и одиноким пожилым женщинам, обратившись к губернаторам Кубани, Ставрополья, Белгородской области и работникам соцзащиты и Пенсионного фонда, которые живо откликнулись на беды людей. Жаль только, что многие пишут скупо и не шлют конвертов, что затягивает ответы до очередного получения моей пенсии.

Решила издать книгу о 150 историях, посвященных братьям нашим меньшим. Две из них, почерпнутые в письмах, уже вышли в свет. Очень благодарна 12-летней Машеньке Шиловской из Томска за рисунки, Ангелине Касаткиной из Ивановской области за дивные стихи, Заикиной Л.П. из Вышнегорска и другим. Художник Лось из Москвы и его жена по дороге на этюды встретили котенка. Теперь этот усатый живет у них, хотя супруги считали себя равнодушными к семейству кошачьих.

Рада, что Кеша пробудил сострадание во многих сердцах. Многие пишут: "Считайте, что это Кеша вам оттуда весть подает". Так написал мне и народный целитель, травник Ю.Н.Крайнов из Кемеровской области. Крайнов прислал уникальные травы, буквально спасшие меня от множества болезней. Я, конечно, поделилась ими с другими, оставив себе один пакет.

Очень трогательные послания я получила из Германии и Швеции, подписанные "Русские из чужбины". Сердце плакало, понимая, как тоскуют в сытой заграница русские люди. Я ведь когда-то жила в Магаданской области и успешно вела в газете "Горняк Севера" рубрику "Ищу друга". До сих пор получаю письма от тех, кому принесло тогда удачу знакомство. Человек не должен оставаться один, даже на склоне дней. С грустью думаю, что вскоре иссякнет поток писем, буду перечитывать старые и отвечать на оставшиеся. Так что не разлучаюсь с вами, друзья.

Адрес: Бушуевой Светлане Михайловне, 352230 Краснодарский край, Новокубанский р-н, ст. Советская, ул. Восточная, д. 50.

"ЗОЖ": Дорогая Светлана Михайловна, мы не думаем, что поток писем иссякнет — это при вашей-то активности, — "ручеек" останется. Но мы очень хотели бы, чтобы вы познакомили нас с содержанием наиболее интересных читательских писем, полученных вами. Собственно, мы считаем вас нашим корреспондентом, благо опыт газетной работы у вас есть.

ВОТ ВАМ И НАПИСАЛА

Как и многие читатели "ЗОЖ", я отношусь к "прослойке пенсионеров". В 1961 году окончила Пермский сельхозинститут и по распределению попала в село Филатово. Думала, ненадолго, но привязалась душой к этому краю, природе, людям, да так и осталась навсегда.

Более 40 лет проработала зоотехником. Выйдя на пенсию, еще почти 10 лет трудилась и только последние 2 года действительно нахожусь на заслуженном отдыхе. И то по осени зовут поработать на складе: принимать зерно от комбайнеров. Что я с большим удовольствием и делаю.

Жизнь, правда, получилась не очень легкая. В семейные отношения вмешалась посторонняя женщина, пришлось уйти от мужа с двумя маленькими сыновьями. Но, слава Богу, выдержала. Дети сейчас живут своими семьями, есть три внучки.

Выйдя на пенсию, организовала хор ветеранов. В ноябре прошлого года отметили его десятилетие. Так что думать о своей гипертонии некогда. Главное, считаю, не впасть в отчаяние и всегда сохранять оптимизм. Какие наши годы — ведь идет первая сотня лет!.. Вот и отправляемся компанией — четверо пенсионерок — на прогулку. У нас есть свой маршрут, который занимает около полутора часов. Беседуем, делимся новостями, советами — темы для разговора всегда находятся.

А тут и весна, лето на подходе. Когда минует пора клещей, хожу в лес, собираю ягоды, грибы, любуюсь природой, отдыхая душой. Осень — пора заготовок. Скота никакого не держу, есть только кот Самурай и песик Кузьма.

Сегодня напекла шанежек: жду в гости сына с семьей. Другой сын живет в Перми. Между делом и написала в "ЗОЖ". Вот и с вами поговорила!

Адрес: Катаевой Раисе Васильевне, 617034 Пермская обл., Ильинский р-н, с. Филатово.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ, ЧТЕНИЯ И ОБЩЕНИЯ

Чтобы "ЗОЖ" привлекал новых читателей, "старые" зожевцы должны рассказывать о вестнике, давать читать, а при случае — дарить подписку. Нужно вновь поднять на щит редакции девиз "1+1". В газете мне нравится все, хотелось бы, чтобы раздел "Спорт и ты. Профи-лак-ти-ка" стал больше и серьезнее, ведь без движения нет здоровья, и, как известно, ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Просто надо выбирать упражнения по силам.

Многие сетуют, что рецепты им не помогают. Например, рецепты лечения гастрита. Мне это близко, потому что у самой гастрит с низкой кислотностью. А ведь есть еще гастриты с повышенной кислотностью, обостренные язвенной болезнью. И для каждого нужно свое лечение. А читатели пишут в общем: болезнь желудка или гастрит. Просто в своем рецепте каждому нужно не полениться и затратить несколько лишних минут, точно указав диагноз заболевания. Так будет меньше разочарований для других.

Считаю, что "ЗОЖ" нужно выписывать и больным, и здоровым (если такие есть). Больным — чтобы найти свое средство и вылечиться, не очень больным — для профилактики, а всем — для чтения и общения.

Адрес: Тюленевой Александре Ивановне, 242447 Брянская обл., Севский р-н, село Доброводье.

К НАМ НЕ ВЕРНУЛИСЬ ОТЦЫ

Очень хочется, чтобы о нас, родившихся в войну и оставшихся без отцов, узнали. Я родилась в 1941-м в селе Гавриловское Суздальского района. Когда отца взяли на фронт, мне было 20 дней. Мать осталась одна с тремя детьми. Отец пропал без вести. Помню, в первом классе мне, сироте, подарили ткань на платье, но завидовала другим ребятам — мечтала увидеть своего папу.

Жилось трудно. Мама умерла от рака. Деревня вся разъехалась, только мы, дети, остались. У меня за спиной три класса образования. Пошла в совхоз, была нянечкой, дояркой, санитаркой. Заработала кучу болезней, ревматизм, получила инвалидность третьей группы, а трудовой стаж — 40 лет. Я бы и теперь не бросила работу, да ноги не ходят. Муж мой умер, сын — инвалид. Вот так и живем-бедствуем два инвалида. И очень мне обидно, что сейчас, в год 60-летия Победы, о таких, как я, выросших без отцов, сиротах войны, забыли. Несправедливо это. Ведь наши отцы погибли, защищая сегодняшнее счастье и благополучие всех остальных россиян.

Адрес: Фроловой (Бычковой) Нине Ивановне, 600026 г. Владимир, ул. Тракторная, д. 11, кв. 26.

МОЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ПУСТ. НАДЕЮСЬ — ПОКА

В моем окружении меня всегда считали сильной духом, ибо при всех испытаниях судьбы я не уходила в себя, внушала, что если сам себе не поможешь, то кто же? Но 2001-2003 годы забрали у меня все, чем я жила, во имя чего должна была жить. Все рухнуло разом.

У берегов Японии трагически погибает мой младшенький сын, моряк. От воспаления легких в больнице умирает старший сын, не успевший осчастливить меня внуками. Муж, находясь в служебной командировке, умер в гостинице. Смысл жизни потерян. Не от кого ждать телефонного звонка, почтовый ящик пуст.

Старалась себя не жалеть, ставила себе задачи, на решение которых уходило много времени, энергии. Трудно приходилось и физически, и морально.

Решила я утяжелить себе задачу: обязательно упорядочить, обустроить место захоронения моих родных, рано ушедших в мир иной. Но где взять столько средств одинокой пенсионерке? И я в одной состоятельной семье москвичей нашла работу няни, домработницы и снабженца. Свободного времени почти не оставалось (только ночью с 23 до 6 часов). И жалеть себя некогда. А если не справлялась с душевным состоянием и комок подкатывал к горлу, закрывалась в ванной комнате, включала воду и... плакала с причитанием во весь голос. И опять за дела. Давала себе установку: ты должна, ты обязана. Задачу свою я в конце концов выполнила: всем поставила памятники, сделала ограду, навещаю их. Слез нет, одна боль...

Покупаю "ЗОЖ" и читаю на ночь в качестве допинга для душевного равновесия. Он дает силу и надежду, уверенность, что не все еще кончено. Надеюсь приобрести друзей по переписке. Вместе мы преодолеем трудные жизненные обстоятельства, каверзы природы. "ЗОЖ" дает нам такую возможность. Спасибо!

Адрес: Потаповой Светлане Васильевне, 602267 Владимирская обл., г. Муром, ул. Советская, д. 35, кв. 89.

"ЗОЖ": Конечно же, страшная трагедия! Друзья, помогите Светлане Васильевне вновь обрести смысл жизни. Посоветуйте, как справиться с одиночеством, с отчаянием...

ВДОВА СБЕРЕГЛА ДЕТЕЙ

Моей маме, Гурьевой Марии Алексеевне, исполнилось 95 лет. Помнит она, как "белые" и "красные" войска проходили через нашу деревню. Всех детей (трех сестер и двух братьев) ее мама прятала в погребе. Помнит она и о том, как раскулачивали и увозили тех, кто жил побогаче...

Они рано остались без отца. С 12 лет мать пошла наниматься в няньки. С 17 лет — работать на строительстве железной дороги Курган — Екатеринбург.

Потом было замужество, рождение троих детей и страшное известие — война! Мужа с первых дней взяли на фронт. Получили от него единственное письмо с дороги. На всю жизнь запомнились слова: "Маня, береги детей!"

...Детей она сберегла. Тяжелыми были военные годы и послевоенные. И надо отдать должное маме — она до сих пор ждет "своего Васеньку".

Сейчас она живет рядом в своем домике. Все делает сама и в доме, и в огороде. Любит чистоту и порядок. Болеет очень редко — в больнице даже карточка на нее не заведена. Любимая ее "лечебная" травка — полынь горькая. Летом на участке мама выращивает полянку, где она по утренней росе ходит босиком, а днем, после работы в огороде, лежит на этой прохладной травке. Может быть, она придает ей силы? Ест мамуля все. Любит мясо и молоко.

По натуре она оптимистка. Никогда не жаловалась на нехватку денег. Всегда умело их расходует. А если дают добавку к пенсии, говорит: "Спасибо, что не забывают". Да и мы, ее дети, внуки и правнуки, не забываем ее, стараемся окружать теплом и заботой. Дай Бог ей сил и здоровья на долгие годы!

Дорогие зожевцы, вот и дожили мы до весны. Радуйтесь

весенней капели, теплым денькам и будьте здоровы!

Адрес: Сычевой Ираиде Васильевне, 641322 Курганская обл., Кетовский р-н, с. Введенское, ул. Садовая, д. 55.

СТАРАЕМСЯ ДЕРЖАТЬСЯ

Я состою членом клуба "Бриз", неоднократно участвовала в пробегах "100 км за 24 часа" по Поясу Славы в Одессе. В клубе с 1982 года, правда, он сейчас далеко не тот, что был прежде. Мы, члены клуба, стараемся держаться. Каждое воскресенье собираемся на стадионе "Черноморец", за что спасибо его директору. Мы делаем зарядку, бегаем, ходим вдоль моря по "трассе здоровья", хотя она из-за застроек на берегу становится все короче и короче, а море видно все меньше.

У нас нередко бывают интересные лекции на оздоровительную тему. Последнее время много говорят о биологически активных добавках. Да и вообще в Одессе работают всевозможные корпорации и компании, связанные с пищевыми добавками. Однако четкого представления об их продукции и возможностях замены БАДов естественными средствами, травами и т.п. нет. Думается, пора на страницах вестника дать слово врачу-нутрициологу. Такой полезной информации зожевцам явно не хватает.

Адрес: Гугле Лере Александровне, 65110 г. Одесса, ул. Балковская, д. 40/51.

"ЗОЖ": Милая Лера Александровна, вы и не представляете, сколько радости доставило нам ваше коротенькое письмо. Клуб бега "Бриз", который выступил когда-то инициатором ночного пробега-перехода "100 км за 24 часа", жив! Большинство журналистов "ЗОЖ" — выходцы из "Советского спорта", и мы помним первый репортаж об этом пробеге, помещенный в газете, — "Фантастическая ночь в Одессе". Если будут время и силы, расскажите о клубе и его людях — среди них было множество интереснейших — поподробнее.

УЧИТЕСЬ ЖИТЬ У ИНВАЛИДОВ!

У меня рецепты из "ЗОЖ" собраны в картотеку по названию болезней и советов. Теперь друзья звонят мне: "Нука посмотри в своей "аптечке", что там есть..." А на каждый недуг много разного, надо выбрать подходящее. Но главное, как я убедилась на собственном опыте, — это положительные эмоции, они сильнее лекарств действуют.

Я инвалид с трехлетнего возраста из-за туберкулеза тазобедренного сустава. В детском саду меня заставляли носить тутор из твердой кожи со стальными продольными обручами и вертикальными стержнями, а мне хотелось бегать в догонялки и лазить по деревьям. Лишь восьмиклассницей разрешили перейти на костыли.

В войну я жила в городе Иваново. Питание было скудное, поэтому туберкулез вспыхнул с новой силой, ребята на санках возили меня в школу. Класс у нас подобрался на славу. Недаром до сих пор каждые пять лет собираемся на встречу, хотя многих уже не удается найти — Чурилову Фаю, Долгобородову Галю, Маслову Аллу. Надежды мало, ведь нам уже всем за 70, хотя дружбе годы не помеха.

Я росла заводной девчонкой, на проказы и шутки горазда. С ногой, короче на 15 см другой, занималась многими видами спорта и даже имела разряды. Хотелось не отставать от друзей, поэтому пробовала себя в волейболе, баскетболе, лыжах, коньках, настольном теннисе и плавании. Участвовала в турпоходах и окончила курсы мотоциклистов. По завершении учебы работала ведущим конструктором на судостроительном заводе "Янтарь" в Калининграде. Бывало, поскользнешься на палубе, и идти дальше невозможно: туберкулез "съел" сустав, а от защемления нерва искусственной вставкой дикая боль.

В 1972 году поддалась на уговоры врача сделать операцию. Доктор убедила, что с возрастом здоровье будет хуже и мышцы не смогут уже держать ногу. После операции остался тромб, нога отекала, болела. Но, несмотря на гипс, я научилась самостоятельно переворачиваться на живот, а потом, вопреки запрету, сама на костылях дошла до соседок по палате "поздороваться". От врача получила нагоняй, зато через неделю мне выдали халат и костыли. Обещали через полтора месяца сменить костыли на палочку, а через 3-4 месяца выписать.

Но ведь отданная на попечение подруги дочь ждала меня уже три месяца. И я доказала врачам, что зря ем государственный хлеб: через неделю перешла на палочку, а вместо санатория вернулась домой. Из НИИ, где я была инженером-конструктором, за мной присылали автобус, привозили работу на дом. Через пару месяцев я уже нормально, в туторе, могла работать.

Ногу мне удлинили на 11 см, ходить стала красиво, но почувствовала себя инвалидом. Утратила подвижность, стала бояться лестниц, падений. До 42 лет я была "здоровым инвалидом", а теперь превратилась просто в инвалида. Из спортивных занятий остались только плавание, шахматы, шашки и стрельба. В 58 лет поехала в Казань на соревнования по плаванию и встретила замечательных людей.

За первое место получила подарок, но я его отдала чудесному мальчику-десятикласснику. Не имея обеих рук до локтя, он своими культяшками прекрасно рисовал, играл на гитаре, но главное — никогда не грустил, всегда улыбался. И в своей возрастной группе забрал все первые места.

А еще там была девушка Наташа из Казани. Не имея обеих ног, она играла в волейбол, настольный теннис, плавала, а через несколько лет я из телепередачи узнала, что Наташа прыгнула с парашютом.

Регулярно читаю "ЗОЖ" и думаю: сколько же нытиков вам пишут! Тут болит, там болит! Так и хочется им сказать: учитесь жить у инвалидов! Учитесь преодолевать сами невзгоды, радуйтесь, что видите, слышите, ходите. Злость, зависть, плохое настроение — вот что отбирает у нас здоровье, а уж потом болезни, травмы и прочее. И когда приходит горькая минута, я всегда говорю себе: "Чего тебе не хватает? Посмотри сколько несчастья, крови кругом! Ты избавлена от этого, а остальное — мелочи жизни".

Народ наш уникальный, нет добрее и талантливее. Даже ученые профессора-академики до сих пор учатся народной мудрости, рецептики-то сельских эскулапов порой куда лучше химических новшеств. Жаль только, что поделиться своими рецептами не могу — нет их, потому что до 42 лет (до операции с ногой) я ни разу не была на больничном листе. Да и теперь уже 20 лет не хожу в поликлинику, лечусь по рекомендациям народной медицины и "ЗОЖ". Правда, сейчас лежу, коленка закапризничала — ведь 70 лет из 73 моя здоровая нога несет всю тяжесть тела одна. Ничего, еще поборемся. Скоро встану без костылей и пойду по жизни. А если будете на нашем взморье, милости прошу в гости.

Адрес: Лопато Марине Федоровне (в девичестве Беляевой Матильде), 236039 г. Калининград, ул. Богдана Хмельницкого, д. 38, кв. 16.

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

Трудно не согласиться с этим утверждением великого русского писателя Льва Толстого. Мы получаем немало писем, авторы которых рассказывают о недугах, связанных с органами зрения. По просьбе корреспондента «ЗОЖ» Светланы Пальмовой главный врач Научно-исследовательского института глазных болезней Российской академии медицинских наук, врач высшей категории Маргарита Николаевна ЛЕБЕДЕВА познакомилась с редакционной почтой и ответила нашим читателям.

«ЗОЖ»: Лучше один раз увидеть... Эти слова так часто встречаются в письмах зожевцев! И почти в каждом – просьбы о помощи. Ну вот, например. *«Подскажите, пожалуйста, как можно справиться с блефароспазмом. Врачи от меня отказались, вся надежда на «ЗОЖ», – пишет М. Столетова из Приморского края.*

Маргарита ЛЕБЕДЕВА: Посоветую делать примочки: 1 ч. ложку меда залить стаканом воды, 5 минут кипятить на слабом огне, процедить. Смоченные в этом растворе стерильные марлевые салфетки кладите на глаза 3–4 раза в день примерно на 20 минут.

На помощь придет и всемогущий сок алоэ, он продается в аптеке. Принимайте по 1 ч. ложке три раза в день. На ночь можно закапать в каждый глаз по 2-3 капельки этого сока.

Весной и в начале лета готовьте салаты, борщи из свежих листьев крапивы двудомной. Полезно ежедневно пить и по полстакана сока из ее листьев.

Неплохо действует такой рецепт: 100 г свежей измельченной травы чабреца залить 0,5 кг жидкого меда, дать настояться в течение двух месяцев. Принимать по 1 ч. ложке до еды три раза в день.

«ЗОЖ»: А что делать, если двоится в глазах? Об этом спрашивают Валентин Дмитриевич Булатов из города Красноуфимска Свердловской области, Надежда Михайловна Захарова, живущая в Рязани.

М.Л.: Я прочитала эти письма. Дам несколько советов, надеюсь, они помогут.

Валентин Дмитриевич, у вас болезнь, которая называется диплопия. Двоение происходит, судя по письму, когда вы смотрите сразу обоими глазами. Это значит, что-то происходит с глазными мышцами, что-то на них влияет.

А это может быть и повышенное артериальное давление, и повышенная функция щитовидной железы, и сахарный диабет. Неустойчивость походки свидетельствует о начальных признаках рассеянного склероза. Значит, в первую очередь следует избавиться от этих неприятных «попутчиков».

Посоветую для профилактики принимать 2-3 раза в день в течение месяца по 0,5-1 ч. ложке цветочной пыльцы, она продается в аптеках.

Еще один рецепт из народной медицины. 30 г порошка корня валерианы, 50 г сухих измельченных листьев лаванды залить 1 л белого виноградного вина. Настоять три дня, время от времени встряхивая содержимое. Процедить и принимать по 1 ст. ложке в день за 20 минут до еды.

Неплохо попить и витаминные сборы. Например, взять в равных количествах плоды шиповника и калины. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, на медленном огне довести до кипения и кипятить 10 минут. Настоять до полного охлаждения, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

В полной мере это относится и к вам, Надежда Михайловна. Не теряйте надежды, боритесь с недугом.

«ЗОЖ»: Руфина Адильбекова поделилась своей бедой по электронной почте. Она страдает близорукостью. «Я еще так молода! Мне хочется смотреть на мир без очков и контактных линз», – пишет Руфина.

М.Л.: В «ЗОЖ» (№ 6 (282) за 2005 год) доктор медицинских наук, профессор Михаил Егорович Коновалов достаточно подробно рассказывал о миопии. Я, в свою очередь, хочу предложить вам, Руфина, да и другим читателям, несколько народных средств восстановления зрения при близорукости. На первый план выходит прием витаминов – морковь на жировой основе, петрушка (и корень, и зелень), красные перцы, сливочное масло. Неплохо закапывать капли, купирующие спазм аккомодации, который накопился за день, – я говорю о 0,5%-м мезатоне. Капать в течение месяца по одной капельке в каждый глаз.

Для насыщения глаз полезными веществами посоветую водный настой астрагала. Он готовится так: 2 ст. ложки измельченной сухой травы залить 1,5 стакана остуженной кипяченой воды, настаивать 4 часа. Пить по четверти стакана 3-4 раза в день. В астрагале содержится селен, который очень полезен для органов зрения.

Постарайтесь разнообразить свой рацион. В нем должно быть отведено место шиповнику, облепихе, шпинату, петрушке, черни-ке. И, конечно же, пище, богатой протеином. Это мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты.

Не стоит забывать о том, что одним из наших главных лекарей является ночной сон. Отдыхаете вы, отдыхают ваши глаза. Кстати, днем очень полезно смотреть на линию горизонта, облака, небо.

Близорукие люди должны помнить, что им нельзя резко наклоняться, поднимать тяжелые вещи. Все это, равно как и, не дай Бог, конечно, удары по голове – футбольным мячом, к примеру, могут привести к отслоению сетчатки. Что, понятно, чревато самыми серьезными осложнениями.

«ЗОЖ»: В почте много писем от пожилых людей, страдающих глаукомой. Чем можно помочь им?

М.Л.: Есть несколько народных рецептов, которые я рекомендую своим больным. При глаукоме пейте перед обедом и перед сном по одному стакану воды с растворенным в ней 0,2 г мумиё. Курс лечения – 20 дней.

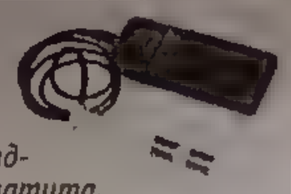
В природе существует немало растений, понижающих внутриглазное давление, улучшающих обмен веществ. В качестве примера назову следующие сборы.

3 ч. ложки сухих измельченных цветков календулы залить 0,5 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день. Можно использовать этот настой и для промывания глаз.

Еще один сбор выглядит так: береза (лист), брусника, подорожник, лен, спорыш, череда, хвощ, крапива – по одной части, зверобой – 3 части, рябина, шиповник – по 2 части. Готовить, как и в первом случае, а пить по полстакана 2-3 раза в день.

В рационе непременно должна присутствовать клюква в самых разных видах

ЭСРВ-01 – МОЖЕТ ВСЕ!



«Подруга купила для мужа электростимулятор ЭСРВ-01. Потом купила для себя зажим в нос и избавилась от многолетней проблемы. Продается ли ЭСРВ-01 сразу с зажимом в нос, без ректальной насадки, ведь мне не надо лечиться от геморроя, простатита, запоров?» ***Наталья С., г. Воронеж.***

Основу **ЭСРВ-01** составляет приборчик на батарейках. С какой насадкой покупать – решайте сами: кроме ректальной и зажима в нос (гайморит, аллергия), есть таблетка в рот (головная и зубная боль, астма, ишемия, храп); соска-пустышка для детей (запоры, энурез, каломазание); биокомпресс на спину (радикулит, остеохондроз); вагинальная (гинекологические заболевания); уретральная, бусинка (болезни мочеточника); повязка на колено (артрит); шапочка (гипертония) и другие. Можно применять сразу две насадки, например, бусинку и ректальную при аденоме простаты. **Цена ЭСРВ-01 - 960 руб.** Сертификат, гарантия.

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, Кирлена
Тел: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93, 536-94-18.

Лицензия №64/2002-0663-0678

БОЛИГОЛОВ. ПОДМОР ПЧЕЛ

Вышлю наложенным платежом на полный курс:

- траву болиголов (300 руб.) + отдельной бандеролью методику врача-онколога по применению (200 руб.);
- подмор пчел (400 руб.). В бандероли с подмором высылаю информацию врача-апитерапевта о применении и ценности подмора (об этом сообщалось в «ЗОЖ» № 15, 21 за 2004 г.)

Заказывать: **656906 Алтайский край, г. Барнаул-34, до востребования, Попову Анатолию.**

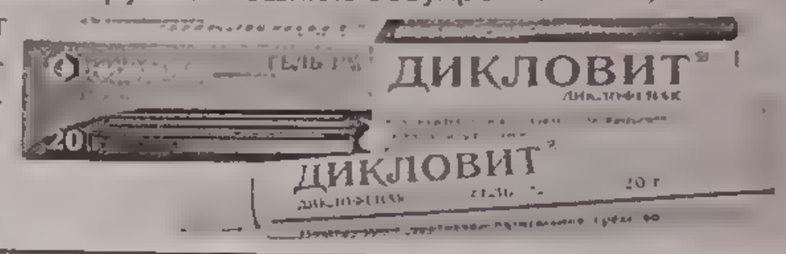
На траву болиголов есть заключение Регионального центра контроля качества лекарственных средств «Фармакон» г. Барнаула. Собирается болиголов в предгорьях Алтая и рассылается в 1995 г.

БОЛЬНО? – ДОВОЛЬНО!

Боль- сигнал о болезни. А хроническая боль сама является болезнью и может стать причиной еще ряда заболеваний. Боль – патологическое состояние, сопровождающееся сильным эмоциональным напряжением, отрицательно влияющее на психологический статус человека и, даже, способное повредить иммунную защиту организма.

Боль всегда имеет причину. Самая частая, по статистике – заболевания опорно-двигательного аппарата. Ежедневная мучительная ломота при артрите, артрозе и радикулите лишают людей возможности полноценного существования. А вынужденная обездвиженность только усугубляет развитие болезни.

Боль необходимо лечить, пока она не превратилась в зло, покоряющее сознание человека. Одним из самых эффективных средств для лечения суставной боли докторами признан препарат «Дикловит – гель». Его применение показано при болях и воспалении суставов, радикулите. Активное вещество геля «Дикловит» оказывает сильное обезболивающее и противовоспалительное действие. Благодаря удобной гелевой форме лекарства происходит его быстрое впитывание и проникновение в больные ткани. Поэтому лечебный эффект, снимающий воспаление, боль, припухлость, возвращающий подвижность, достигается быстро и без побочных действий. Кроме того, легкий гель не оставляет следов на одежде. Такое лечение не нарушит внешнюю безупречность. И, главное, подарит внутренний комфорт!



Принимая назначаемые врачами **адельфан, дибазол, нитроглицерин, курантил, сустак, корвалол, эуфиллин, кавинтон, ренитек, кардикет, клофелин, энап, арифон, престариум,** вы лишь на время расширяете сузившиеся с возрастом мельчайшие кровеносные сосуды (артериолы), почему и снижаются нагрузка на сердце и давление.

А здоровье все ухудшается. Каждая таблетка – это не только очевидное отравление организма, но и маленький шажок в **тупик, заканчивающийся или инсультом, или инфарктом**. Таковы печальные реальности медицины.

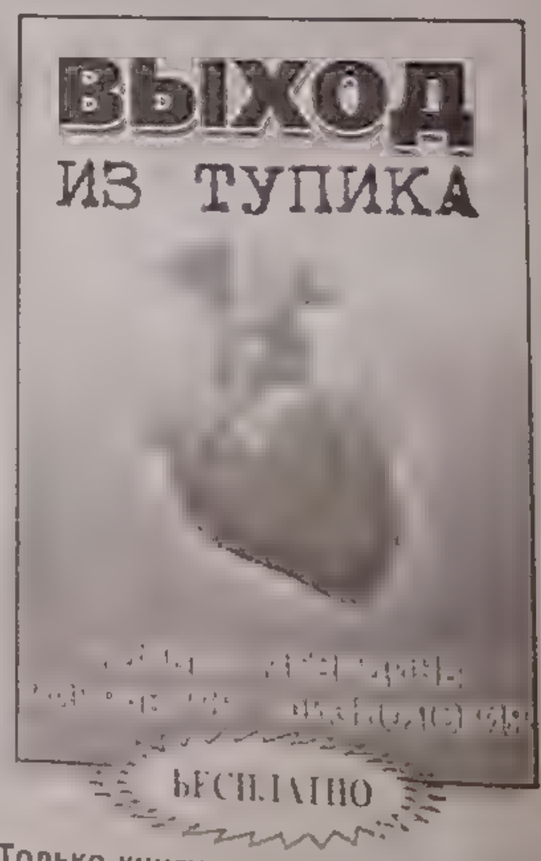
Чтобы обходиться без таблеток, нужно одно: вернуть микрососуды в их естественное – нормально расширенное состояние.

Именно это за 4-10 месяцев надежно достигается очень простой, по 20 минут в день, домашней процедурой с **комплексом «Самоздрав»** (капнометр + капникатор), созданным известным ученым-физиологом, академиком Российской академии медицинских наук Н.А. Агаджаняном и его самарскими коллегами. После этого сосуды не нуждаются в расширении таблетками, постоянно обеспечивают нормальные давление и кровоснабжение всех органов, что и **делает инфаркт и инсульт практически невозможными**.

«Самоздрав» по достоинству оценен серебряной и двумя золотыми медалями Всемирных форумов изобретений в Брюсселе, Париже и Москве. Более 500000 человек, уже воспользовавшихся "Самоздравом", обрели новую жизнь, оставив в прошлом мучения от **бессонницы, одышки, стенокардии, аритмии, гипертонии, астмы...**

САМОЗДРАВ

СПАСЕНИЕ ОТ ТАБЛЕТОК, ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА



Только книгу о причинах бессилия медицины и возможности реального самоизбавления от хронических болезней можно получить в магазинах "Медтехника" или по почте из Самары **бесплатно**.

Комплекс (капникатор, капнометр, инструкция, книга) продается в павильоне №13 **"Здоровье" ВВЦ (ВДНХ)** и в магазинах **"Медтехника"**: Москва, тел.: 1352170, 7969531; С.-Петербург 5580608, 1640101; Белгород 347976; Брянск 738146; Волгоград 751674, 349068; Владикавказ 544131; Воронеж 372905; Екатеринбург 574037; Иваново 290439; Казань 109858; Калининград 326689; Калуга 577298; Киров 653646; Краснодар 533938; Красноярск 437430; Курск 535834; Мурманск 316400; Нальчик 422677; Н.-Новгород 466551, 790362; Новосибирск 463563; Пенза 633863; Пермь 364825; Ростов-н/Д 623140; Саратов 751219; Смоленск 660250; Тольятти 229147; Тюмень 668848; Якутск 432109.
Украина: Полтава 564105; Харьков 7025406, Запорожье 648187. **Беларусь:** Минск 2178359. **Казахстан:** Алматы 775547, 920818.

Адрес для заказов (открыткой) **комплекса** (наложенным платежом **380** рублей) или **книги** (бесплатно):
443051, г. Самара, ул. Енисейская, 62/1, НПО "Самоздрав". Телефоны (заказы, справки): (846-2) 650007, 224687.
www.samozdraw.ru

Сертификат № 63.01.05.961.П.004040.12.01 выдан ГСЭС РФ

Народная мудрость — великая сила! Эскимосы, выслеживая на бескрайних снежных просторах зверя, смотрели вдаль через мелко продырявленные шкурки, уяснив, что это значительно повышает остроту зрения. Американские окулисты заинтересовались этим способом и стали изучать его...

СМОТРЕТЬ — ЗНАЧИТ ВИДЕТЬ

Сегодня тысячи и тысячи людей уже знакомы с безлинзовыми очками. Вместо обычных стекол с диоптриями в них — черные пластинки с отверстиями. Чтобы понять, почему при использовании этих очков происходит **улучшение** зрения, достаточно вспомнить школьный курс физики. Для глаза как оптического прибора справедливы все физические явления, происходящие со световым лучом: изменение его направления, увеличение глубины фокуса, преломление. Вот почему световой луч, проходя через математически рассчитанные отверстия, может воздействовать на те или иные мышцы глаза, укрепляя их и делая **зрение** острее.

Основные глазные заболевания, которыми страдают очень многие, это близорукость, дальнозоркость, астигматизм. Диагноз зависит от того, какие из глазных мышц ослаблены и неправильно работают. К ослаблению мышц, а значит, к вышеупомянутым заболеваниям, ведут общеизвестные причины: переутомление, недостаточное освещение, неполноценное питание, авитаминоз, возрастные изменения...

Однако каковы бы ни были причины ухудшения зрения, нам чаще всего предлагается не лечение, а лишь компенсация в виде очков или контактных линз. Хотя представьте себе аналогичную ситуацию, скажем, с ногой: перелом, гипс, костыли, неподвижность, деградация мышц... Многим спортсменам подобная ситуация хорошо знакома. И они знают, что скорейшее возвращение в строй могут **обеспечить** лишь долгие, упорные, правильно разработанные тренировки. Так и с глазами. Поддержать зрение смогут некоторое время «костыли» — обычные очки или контактные линзы, а вот восстановить свои функции глазным мышцам удастся лишь в результате верно выбранных нагрузок. Именно такую нагрузку и обеспечивают мышцам глаз безлинзовые очки **«Супер-Вижн»**. Их так и называют: очки-тренажеры. Как и при работе на любых тренажерах, главное условие успеха — регулярность, систематичность и стремление к успеху. И он, этот **успех**, непременно придет!

С чего же начать тренировки? Любой тренер скажет: с выяснения степени подготовки. На этот случай комплект очков **«Супер-Вижн»** включает контрольную таблицу для проверки зрения. Посмотрите на нее с расстояния 3,5 метра и отметьте, какую строчку видите четко. Надев очки-тренажеры, посмотрите на таблицу еще раз. Несомненно, увидите более мелкие буквы. Именно до такой остроты вы и сможете **восстановить** свое зрение, регулярно пользуясь очками **«Супер-Вижн»**.

Итак, цели определены, задачи поставлены. За работу! Начав, постарайтесь не «сачковать», тем более что эти тренировки, в отличие от упражнений для тела, совсем не тяжелы. С первоначальных 10 – 15 минут 2 – 3 раза в день доведите продолжительность ношения очков до 30 – 40 минут.

Вы можете сказать, как же так? И близорукость, и дальнозоркость исправляются одним и тем же способом? Именно так! Хотя, конечно, есть и свои особенности ношения очков, или тренировочного режима, в каждом индивидуальном случае. При близорукости, например, в очках **«Супер-Вижн»** можно посмотреть телевизор, дальнозоркость же лучше корректируется чтением и выполнением близкой работы. И еще: как и при любой тренировке, при пользовании очками-тренажерами следует ориентироваться на свои ощущения. Не нужно заниматься через силу.

С какого возраста можно пользоваться очками-тренажерами? Ровно с того, в котором возникают проблемы со **зрением**. А это, к сожалению, происходит все раньше. Так, близорукость чаще всего развивается в детском и юношеском возрасте и доставляет массу неприятностей, вплоть до ограничений в выборе профессии. Заботливые родители обычно спешат к окулисту и требуют выписать традиционные очки, не подозревая, что лишь усугубляют ситуацию. Ведь ухудшение зрения у детей порой носит временный характер и может быть устранено правильным режимом дня и расслабляющими упражнениями. Именно для таких упражнений предназначены очки **«Супер-Вижн»**. У детей, кстати, эффект от тренировок достигается быстрее и является более стойким.

Сегодня работа многих из нас связана с многочасовым нахождением в условиях искусственного света, что нарушает нормальное цветоощущение. Всего лишь тридцатиминутная тренировка, расслабляющая глазные мышцы, — и вот уже мир вновь предстает во всем многообразии красок!

Очки-тренажеры **помогают** корректировать астигматизм, исправляя его порой довольно быстро. К тому же эти очки **улучшают** переносимость и даже приостанавливают развитие катаракты и глаукомы, способствуют восстановлению зрения после операции. А при светобоязни их можно использовать и как солнцезащитные.

То, что очки **«Супер-Вижн»** универсальны, очень удобно: можно приобрести одни на всю семью. И если тренировки будут регулярными, то **радость возвращения нормального зрения** будет многократно сильнее!

® КОМПАНИЯ *Доктор Вижн*
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Заказывайте очки «Супер-Вижн» почтой по цене **580 рублей** *(8% почтовый сбор).*
Специальный футляр «Супер-Вижн» по цене **100 рублей** *(8% почтовый сбор).*
Оплата при получении.

Адреса для заявок:
125009 Москва, Тверская ул., 7, а/я 19, «Доктор Вижн»,
150014 Ярославль, а/я «Доктор Вижн».

Телефон: **(0852) 72 08 32,**
Интернет-магазин:
www.supervision.ru

Магазин «Доктор Вижн» открыт в Сочи по адресу:
Навагинская улица, 3,
вход со стороны ул. Островского,
телефон: **(8622) 64-61-05.**
Ведет прием офтальмолог, членкор Академии медико-технических наук.

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.2000г. № 50.99.02.440.Л.10585.070
Сертификат соответствия от 09.07.2004г. № РОСС RU.ME01.C00118

Татьяна КЛЕШНЕВА:

«Я НЕ МЕДИК, ПРОСТО ПОТОМСТВЕННЫЙ ТРАВНИК-ПЧЕЛОВОД»

Корреспондент "ЗОЖ" Александр Скляренко побывал в гостях у Татьяны Григорьевны, познакомился с ее житьем-бытьем и прислал материал.

Клешнева живет в городе Светлограде. А на душе, знаете ли, не так чтобы очень солнечно. Татьяна Григорьевна — хозяйка скромненького подворья, носит также малопочетное звание "переселенки".

Семья Клешневых долгие годы жила в Киргизии, и совсем неплохо жила. Но... пришлось все распродать за бесценок и уехать "на историческую родину" — в Россию. А она не торопилась раскрывать объятия: сама Татьяна Григорьевна героическими усилиями российское гражданство получить сумела, а вот муж и сын (!) до сих пор перебиваются "с видом на жительство". И пускай муж, видавший виды шофер-"дальнобойщик", не может работать по специальности, крепко выручают семью ее давние, верные друзья — пчелы.

— Мои деды и прадеды — потомственные пчеловоды и травники, — рассказывает Татьяна Григорьевна. — Они в Киргизии успешно лечили продуктами пчеловодства. Так что у меня тяга к народному целительству наследственная.

Использую различные продукты пчеловодства и травы, до 70 наименований: и местные, и те, что собраны очень далеко, на границе с Китаем, например. Накопленный опыт позволяет мне лечить многие заболевания: и сердечно-сосудистой системы, и органов дыхания, и желудочно-кишечного тракта, а также печени, почек, эндокринной системы и так далее. Образно говоря, пчелы и травы лечат всё, от прыщика до рака! Всегда стараюсь войти в контакт с лечащим врачом своего пациента.

Наша рубрика "Отзовитесь!" — это, согласитесь, чтение не для слабонервных: сплошной вопль о помощи! Но, к счастью, есть еще среди читателей "ЗОЖ" люди, которые воспринимают просьбу больных и, видимо, близких к отчаянию авторов этих писем как руководство к действию. Вот, познакомьтесь, Татьяна Григорьевна Клешнева. Ей самой и ее семье живется нынче несладко, и работать приходится с раннего утра до полуночи. Однако же, отставив все дела, села и написала в "ЗОЖ" о том, как можно народными средствами лечить почки у детей и взрослых. К рецептам народной целительницы мы еще вернемся. А пока несколько слов о ней самой.

Очень часто получается так, что начав, допустим, с лечения ребенка, я понемногу становлюсь "семейным врачом" — обращаются со своими болячками сначала бабушки, потом дедушки и, наконец, родители: ведь лекарства мои практически безвредны.

От себя добавлю, что, насколько я убедился, Татьяна Григорьевна в короткий срок стала популярным человеком в Светлограде: этому, безусловно, способствует ее общительный характер, а главное, неравнодушие к чужой боли.

Итак, слово целительнице Клешневой:

"Я не медик, просто потомственный травник-пчеловод. Но мои советы поставили на ноги многих, у кого уже отказывали почки.

Нередко ко мне обращались за помощью больные пиелонефритом, пиелитом, нефритом, циститом.

Вот и сегодня я бы хотела поговорить с читателями о гломерулонефрите. Но повторяю при этом: лечение должно происходить в тесном контакте с лечащим врачом.

В период лечения и после него надо избегать охлаждения тела, не сидеть подолгу на холодном грунте, камне, не прислоняться спиной к холодной стене, избегать сквозняков.

При первом недомогании сразу хорошо прогреть ноги. Приготовьте отвар шиповника, который необходим для здоровья и долголетия, а также в целях предохранения от болезней. Ведь в народной медицине свежие плоды и отвар шиповника используют при лечении острых и хронических заболеваний почек (гломерулонефрит, пиелонефрит, почечнокаменная болезнь, цистит).

Две ст. ложки с верхом сушеного шиповника на стакан кипятка можно заваривать как чай и пить 3 раза в день после еды.

Если же болезнь застарелая и прогрессирует, то необходимо кардинальное лечение. И начинать надо с очищения кишечника.

Клизмы делаются на ночь (в течение 7-10 дней), желательно слабым настоем ромашки аптечной, разовая доза 250-300 мл. В этот же период полностью на целый курс лечения (месяц) необходимо (в задний проход) вводить прополисные свечи.

Приготовление свечей в домашних условиях: в эмалированной кастрюльке растопить 100 г масла какао. Помешивая, ввести экстракт прополиса и девясила на 96%-м спирте — 20 г. Огонь выключить, тщательно все перемешать до однородной массы. Дать остыть до 70-75 градусов. Ввести пчелиное маточное сухое молочко, предварительно растертое в порошок (1-1,5 г). Опять все тщательно перемешать и сразу массу разлить в прибор для изготовления свечей. Если специального прибора нет, то необходимо помешивать массу до ее загустения (как тесто). Брать 1/2 ч. ложки, раскатывать в виде палочки с одним закругленным концом и упаковывать каждую свечу в целлофан. Хранить в холодильнике. Вводить свечу присев, ежедневно на ночь.

Ежедневно применять (жевать) прополис с порошком шиповника (на 10 г прополиса — 1 г порошка). Начинать лечение надо с небольших доз. Ребенку — 0,5 г, взрослому — 1 г в течение 2-3 дней.

Прополис должен быть качественным, и лучше, если он собран пчелами с тополиных деревьев. Качественный прополис должен вызывать во рту жжение или небольшое онемение языка, покалывание.

Смысл здесь состоит в том, что прополис, приходя в соприкосновение с энзимами слюны, именно в первые минуты высвобождает сильный антибиотик. Активизации благоприятствуют тепло и влажность во рту.

Во избежание появления раздражения слизистой оболочки после первых 10-15 минут жевания последнее прерывается на час или два. Затем прополис вновь возвращается в рот (за щеку) до утра; то есть с вечера до утра в течение 10-12 часов прополис работает на больного, когда пища и вода практически в организм не поступают. За это время за счет слюны он полностью вырабатывается, а все микро- и макроэлементы поступают непосредственно в организм.

Напоминаю: при приеме прополиса первый раз рекомендуется большая осторожность. Хотя в очень ред-

ких случаях отмечается аллергия, следует принять меры, чтобы избежать подобных неприятностей. Поэтому рекомендуется принимать в первый день лишь небольшую порцию. Если на второй день утром не отмечается никаких неприятных симптомов, можно начинать курс лечения. В последующие дни принимать до 1,5 г ребенку, взрослому — до 3 г. Необходимо отметить, что прибавленный в пищу прополис положительно влияет почти на все заражения почек, мочевого пузыря, простаты, гениталий.

Нередко эффект проявляется очень быстро, так что страдания исчезают за несколько часов или несколько дней. Зачастую при заражении мочевых путей 10-граммовая доза, а нередко даже 5-граммовая приводили к излечению или значительному облегчению везикулита. Если же дело связано с нарушением функции самих почек, то, естественно, и дозы, и время лечения увеличиваются.

Следует, еще раз повторяюсь, учитывать тот факт, что прополис является безвредным веществом, но все-таки активным, сильным и может приводить в случае излишнего первоначального потребления к некоторым неприятностям: раздражению полости рта, ухудшению самочувствия, иногда к диарее. Поэтому лучше постепенно привыкать к нему в течение 3-4 дней.

Напоминаю терапевтические свойства прополиса:

- это природный естественный антибиотик — активен против 136 патогенных вирусов, грибков, бактерий;
- обладает хорошим обезболивающим действием;
- повышает иммунитет: прополис очищает кровь, очищается и лимфа, что приводит к повышению иммунитета;
- выводит шлаки — являясь хорошим абсорбентом, за счет присутствия воска в прополисе;
- чистит сосуды;
- нормализует давление;
- выводит радионуклиды;
- является очень эффективным ранозаживляющим средством.

Наряду с применением прополиса при данном заболевании рекомендую маточное молочко и пергу (хлеб пчелиный).

Маточное молочко применяется под язык (как валидол). Оно, взаимодействуя со слюной, расщепляется и вводится в кровеносную систему. На курс лечения рекомендую 18 г. Ежедневный прием по 1 г (горошинка).

По своему составу маточное молочко — уникальный естественный продукт. В нем содержатся 110 различных соединений и минеральных веществ. Особенная ценность маточного молочка заключается в том, что в нем присутствуют незаменимые аминокислоты, которые наш организм не вырабатывает сам, а должен получать извне, в готовом виде.

Маточное молочко обладает широким биологическим действием. Оно задерживает рост ряда микроорганизмов, активно влияет на обмен веществ, стимулирует деятельность центральной нервной системы, повышает работоспособность, снимает утомляемость, повышает аппетит. Под воздействием маточного молочка активизируется деятельность органов пищеварения, нормализуется кровяное давление, увеличивается содержание железа, эритроцитов, гемоглобина в крови. Молочко способствует выработке гормона надпочечников — адреналина и повышает содержание глюкозы в крови. Оно понижает уровень холестерина, ускоряет процесс заживления ран, язв.

Поэтому маточное молочко крайне необходимо для восстановления нормальной деятельности почек.

Большое внимание я уделяю и перге. Это уникальный натуральный продукт, который производится пчелами в ограниченном количестве. По своей пищевой ценности перга превосходит пчелиную обножку (пыльцу) в 3-5 раз. Перга богата аминокислотами, витаминами, ферментами и продуктами молочнокислого брожения, обладающими высокими антимикробными свойствами.

Рекомендуется в качестве самостоятельного или дополнительного продукта натурального экологически чистого питания, с целью восстановления нормальной деятельности организма.

Стимулирует систему кроветворения, улучшает реологические свойства крови. Эффективна на территориях с техногенными загрязнениями. Помогает справиться со многими заболеваниями почек. Перга насыщена минеральными элементами — калием, магнием, железом, кальцием, витаминами А, С, Р, Е.

При лечении заболеваний почек перга — необходимый элемент. Разовая доза перги, обеспечивающая стимуляцию защитных сил организма, для взрослых находится в пределах 1-2 г, для ребенка — 0,5 г. Принимать рекомендую 2-3 раза в день, в зависимости от тяжести заболевания. Что особенно ценно, у перги нет никаких противопоказаний (за исключением людей с аллергией на продукты пчеловодства).

При этом нужно хорошо помнить, что усвоение организмом перги идет намного успешнее под воздействием слюны, то есть необходимо тщательно рассасывать пчелиный хлеб во рту, чтобы усвоение началось уже через слизистую оболочку полости рта и пищевода. После приема перги не есть и не пить в течение 20-30 минут — для лучшего усвоения организмом необходимых микроэлементов.

В зависимости от заболеваний я делаю и вытяжку перги, то есть дополнительно ввожу личиночное или маточное молочко. Обрабатываю экстрактом женьшеня, левзеи сафлоровидной, шиповником, спорышем, крапивой и так далее. Все зависит от диагноза, с которым обращаются за помощью нуждающиеся.

Хорошо в период лечения принимать цветочный мед: для детей — 30-60 г, для взрослых — 80-120 г в сутки, в несколько приемов, опять-таки подольше удерживать его во рту. Мед в данном случае нужно принимать засахарившийся, а не жидкий (засахарившийся мед сохраняет все полезные свойства!).

Следуя данным советам, вы сможете забыть о заболеваниях почек, как это получилось у меня самой. Еще несколько рекомендаций:

- При гломерулонефритах, пиелонефритах, пиелитах, нефритах, циститах принимать 5%-й настой травы базилика городского — полстакана до еды, 4 раза в день.
- Траву сушеницу, "медвежье ушко" надо заваривать и пить как чай, желательно с цветочным медом.
- Для очистки почек приготавливать отвар: по 1 ч. ложке корней лопуха и корней солодки (корни предварительно измельчить) залить стаканом кипятка и поставить на водяную баню на 10-15 минут. Снять. Добавить 1 ст. ложку толокнянки. Укутав, дать настояться 20-30 минут. Процедить. Прием по 1/3 стакана 3-4 раза в день перед едой. Курс — 2 недели. Для профилактики курс повторить через 2-3 месяца.

Для снятия почечной отечности — настой кукурузных рыльцев, 1 ст. ложка на стакан кипятка. Прием — по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс — неделя.

Отвары, экстракты и т. д. из лекарственных трав при заболевании почек действуют медленно, не так, как антибиотики — выпил и отпустило, но зато верно и без побочных явлений.

Адрес: Клешневой Татьяне Григорьевне, 356530 Ставропольский край, г. Светлоград, ул. Крайняя, д. 182; тел. 8-865-47-4-82-76.

Я НИ ЗА ЧТО НЕ СДАМСЯ

Мне 20 лет. Два с половиной года назад получил травму — компрессионный перелом 12 грудных и 1 поясного позвонков. Произошло нарушение двигательных функций в ногах и тазовых органах — наполовину потерял чувствительность в ногах. Признаться, первые полгода еще не осознавал серьезности травмы, думал, движение в ногах само по себе вернется. Не тут-то было!

И решил со всеми оставшимися силами взяться за себя. Поначалу, когда ноги еще почти не работали, мне помогали пассивно их разрабатывать родные. Затем начали появляться крошечные сдвиги, чему я очень обрадовался. Научился делать самомассаж, познакомился с методиками В. Дикуля и Л. Красова по реабилитации спинальников и по ним составил для себя индивидуальный список упражнений, которые выполняю каждый день с утра до вечера. В период "временного простоя" у меня произошла атрофия мышц, что теперь дает о себе знать. Поэтому всем спинальникам советую особенно в первые месяцы не давать ногам "сохнуть": делайте массаж и пассивную или активную лечебную физкультуру. Если ноги не работают вообще, то советую мысленные упражнения — направляйте импульсы к парализованным конечностям.

За эти два с половиной года заметил в себе изменение мировоззрения. Вдруг начала прибавляться сила воли, чему очень рад. Вот плод моих размышлений: при болезни либо она тебя "обуздает", либо ты ее "оседлаешь". Не нужно никогда опускать руки, нужно быть сильным при любых обстоятельствах, не стоит говорить: "Мне не дано" или "Это не по мне". В любом человеке без исключения есть огромные внутренние резервы, которые стоит только пробудить. Если и существует дьявол, то его зовут "я не могу" или "я не хочу".

Полгода назад мне купили манеж, благодаря которому потихоньку могу ходить, надев на левую ногу тутор (специальный корсет) — пока нога еще не может стоять. На костылях, увы, пока тоже ходить не получается. Но это следующая стадия. Со временем и костыли не понадобятся! Иногда выполняю гимнастику для суставов с холодной и горячей водой, пью H_2O_2, применяю растирки, компрессы, скипидарные ванны. Самомассаж делаю с камфорным маслом с 3-5-дневными перерывами. По утрам — тибетский массаж, дыхательные упражнения. Для восстановления приобрели тренажеры: очень хорошо помогают. А еще я сшил себе манжетики, внутри которых положил песок — по 1 кг. Надеваю их на ноги и делаю с ними упражнения или просто "хожу" по дому. В общем, как гласит древняя мудрость: "Движение — это жизнь!"

Я унывать не стану —
Буду идти вперед.
Не слягу на "поле битвы":
Буду бороться за "фронт"!

Адрес: Турдугулову Аскару, 720014 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Баялинова, д. 182, кв. 8.

"ЗОЖ": Ты молодец, Аскар, и стоишь на верном пути. Так держать! Полагаем, твои товарищи по несчастью откликнутся, и обмен опытом, хотя он и весьма печален, поможет тебе быстрее продвигаться вперед.

Друзья, не оставьте письмо Аскара без внимания!

И ЖИРОВИК ИСЧЕЗ, И БОРОДАВКИ

У меня был жировик 40-летней давности. Пять лет назад предлагали удалить его хирургическим путем, но я не согласилась, опасаясь осложнений. Прочитав в "ЗОЖ" рекомендации И.П. Неумывакина о применении перекиси водорода, решила попробовать избавиться от жировика, тем более что он стал меня беспокоить.

Ежедневно начала делать компрессы с 3%-й перекисью водорода. Продолжала 10 дней. Потом увеличила концентрацию до 12%. Я развожу перекись из гидроперита – 1 таблетка на 1 ст. ложку дает 3%-ю перекись водорода, а 4 таблетки на 1 ст. ложку — уже 12%-я перекись. Когда начала делать компрессы с концентрированным составом, жировик стало пощипывать, и я ограничилась 3 днями, вновь вернулась к 3%-й перекиси. Иногда он кровил после компресса. Когда на 24-й день сняла компресс, жировик отпал без боли и без кровинки.

И еще вот о чем. Прежде на правой стороне груди у меня было много мелких бородавок, которые часто доставляли беспокойство. Сейчас их нет. Когда исчезли, не заметила, но, думаю, наверное, и здесь перекись помогла.

Адрес: Столяровой Л.П., 617256 Пермская обл., Сивинский р-н, с. Сатино, ул. Школьная , д. 10.

БЕГ ПО КАМУШКАМ НА НОЧЬ ГЛЯДЯ

От многих недугов мне помогает урина. Например, заболит желудок – выпью несколько глотков свежей урины, и все проходит через 3-5 минут. Никакие лекарства не нужны. Песочек из почек тоже выгоняю уриной, только упаренной. А ноги лечу компрессами. Старые хлопчатобумажные носки замачиваю в подогретой урине, обертываю полиэтиленовым пакетом, сверху – еще одни носки, желательно теплые. Такие процедуры делаю на ночь.

А еще лучше перед этим "побегать" по камушкам, например, по гальке. У меня такие камушки в коробке насыпаны, вот и топчусь перед сном. А потом – компресс. Спится после такой "пробежки" хорошо, утром – легкость в ногах необыкновенная. К тому же помогает избавиться от натоптышей, трещин и мозолей. И все это без каких-либо мазей и лекарств.

Адрес: Головиной Валентине Ивановне, 309991 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Совхозная, д. 19.

Я СПАСЛА ЗУБЫ СОЛЬЮ И ПЕРЕКИСЬЮ

Не стану рассыпаться в комплиментах вашей газете, она — кладезь народной мудрости. Сказать хочу другое: где тот беззубый человек Реверз А. из Хабаровска, который написал рецепт в вашу газету, как одолеть пародонтоз. Я бы его расцеловала, так как он сохранил все мои зубы! Начало пародонтоза уже было на передней части верхних и нижних зубов, а теперь нет!!! Я спасла зубы солью и перекисью! Когда пошла в аптеку за перекисью, они поинтересовались, зачем мне 5 бутылок по 50 г. Я и сказала. Они говорят, что тоже не могут избавиться от этой напасти. Теперь и они спасли свои зубы.

Если напечатаете мое письмо, то хочу продолжить хвалу соли. Моя бабушка и мама всегда учили нас и наших детей: вскочил прыщик или зачесалось где пятнышко, нужно потереть солью, прыщик исчезнет, зуд пройдет.

На страницах вашей газеты хотела

бы услышать, т.е. прочитать о траве "боровая матка". Она растет у нас в сосновом бору. Я ее заготовила немного, но помогает она от всех женских внутренних болезней, особенно в климактерический период. Завариваю кипятком. Еще с осени заварила в 3-литровую банку и недопила, поставила на полку и забыла, а через 3 месяца наткнулась — она в доме при комнатной температуре даже не заплесневела. Попробовала — вкусная.

Мне 54 года, работаю в архивном отделе администрации Краснотуранского р-на. Вырастила 4 детей, все получили высшее образование, работают, замужем и женаты. В 42 родила еще сына. Мужа похоронила. Живем втроем: я, мама, ей 81 год, и сын, ему 12 лет. Все изучаем "ЗОЖ".

Адрес: Гончаренко Надежде Михайловне, 662660 Красноярский край, с. Краснотуранск, ул. Ольшевского, д. 9.

"ЗОЖ": Что сказать, Надежда Михайловна? Вы... Ну, нет слов... Вы молодец! И поверьте, это не по поводу пародонтоза. Что же касается последнего, то повторяем рецепт А. Реверза из Хабаровска. Точнее, даже не рецепт, а его рассказ (не без юмора. — Прим. ред.**) о своем лечении, опубликованный в 17-м номере вестника за 2004 год. Итак:**

С 1970 года — мне было тогда 44 года — у меня начали болеть десны — кровоточили. Лечился у зубных врачей. Обращаться приходилось частенько. Врачи ставили мне под десны так называемые "турундочки" — это небольшие кусочки ваты, смоченные в каком-либо лечащем растворе. Времени на все эти "зубные дела" я тратил много, а улучшения — никакого.

Постепенно зубы расшатывались, болтались, и их приходилось выдергивать один за другим. И сверху, и снизу. Однажды удалил сразу 3 зуба.

К 1995 году осталось у меня всего 4 зуба — 2 сверху и 2 снизу, а между зубами — мосты. Мне сделали протезы, и эти 4 зуба держали протезы.

Но вот наконец заболели и эти 4 зуба. Нижние — еще можно было терпеть, а верхние так сильно разболелись, что просто невмоготу. Чувствую: надо идти к зубному, снять мосты и выдернуть зубы. Но дальше-то что?! Ужас!

И решил я попробовать... Взял мелкую соль "Экстра", хорошо натер зубной щеткой с солью все десны, чистыми руками сделал массаж десен — верхние десны сверху вниз, а нижние — снизу вверх, как бы отдаивал, так, чтобы вышла сукровица из десен. Хорошо помассировал. Затем развел 2 таблетки гидроперита (H_2O_2, между прочим. — ***Прим. ред.****) на полстакана воды и полоскал этим раствором рот минут 40.*

На другой день зубы еще болели, но уже меньше. Я повторил процедуры. И на третий день все было уже отлично! Ничего у меня не болело. Я был счастлив. Наконец-то нашел способ лечения. Ах, если бы я этот способ знал раньше, в 1970-м, или немного позже. У меня бы были все зубы целы, и я бы так с ними не маялся!

Теперь я уверен, что последние мои 4 зуба не выпадут и будут держать мои протезы.

P.S. Адрес Реверз, увы, не оставил.

КАК ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ

Много раз порывалась написать в "ЗОЖ", поблагодарить за ценные советы, за хороший настрой и оптимизм, который вестник вселяет в наши сердца. Низко кланяюсь всем, кто не сдается, упорно борется за жизнь и здоровье. Радуюсь за тех, кто добился положительных результатов в лечении.

Несколько лет подряд у меня был сезонный кашель — с октября по март. Простужалась в своей холодной квартире, зимой температура всего-то 11 градусов тепла. Так было и нынче, днем греться выходила на улицу. Пройду несколько остановок пешком туда и обратно, руки-ноги станут теплыми.

Кашель вылечила так. Беру 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку водки. Размешиваю в половине стакана не очень горячей воды и на ночь выпиваю. Помогает!

Придерживаюсь советов Б.Болотова по питанию. Делаю квас на банановых шкурках, после еды употребляю на кончике ножа соль: лучше переваривается пища, проходит изжога.

Летом заготавливаю травы, делаю мочегонные, витаминные сборы. Вот сбор, который помогает мне от склероза.

Листья земляники, малины, черной смородины, чабреца, цветы и листья липы, иван-чая, зверобоя, цветы календулы смешиваю в равных частях. 4-5 ст. ложек смеси заливаю кипятком в литровом термосе на два часа. Пью вместо чая.

Голову мою отваром трав, каждый раз разными. В дело идут листья березы, цветы липы, корень лопуха, крапива. Горсть этого сбора кипячу в двух литрах воды и промываю волосы. Потом в этом отваре парю на ночь ноги.

Массаж ступней делаю следующим образом. Насыпаю в коробку из-под обуви горох, косточки алычи, зернышки апельсинов и топчусь минут 15. Прямо как принцесса на горошине!

Голоданием и очищением не занимаюсь. Считаю, что достаточно наладить работу кишечника и не переедать. Держу форму, слежу за весом, много хожу пешком.

Очень хорошо помогает при насморке настоянный на подсолнечном масле чеснок. Наматываю ватку на спичку, смачиваю в целебной жидкости и смазываю полость носа. Насморк прекращается почти сразу, но когда еще привязывается простуда, повторяю процедуру несколько раз.

Сейчас я живу одна. Похоронила мужа, сына, внучку. На душе порой, что скрывать, кошки скребут. Но когда встречаюсь с учителями школы, в которой работала библиотекарем, на вопросы: "Как живете?" всегда отвечаю: "Отлично!" Чем привожу многих в недоумение: всем плохо, а ей хорошо...

Есть у меня огород, но пришлось бросить его по нескольким причинам. Во-первых, очень далеко от дома, добираться трудно. А во-вторых, не приходится пользоваться урожаем, так как меня опережают недобросовестные люди.

В три года раз дают путевку в санаторий. Вот и сейчас отдыхаю в санатории "Слободка", что в Тульской области. Дышу свежим воздухом, здесь кругом ели да сосны.

Предлагаю несколько афоризмов.

- Люди, которым нечего сказать, никогда не лезут за словом в карман.
- Он так много пил за чужое здоровье, что погубил свое.
- Лучшее средство от седины — это лысина (шутка).
- Сердце надо беречь. И не только свое.
- Негативы и таланты надо проявлять.
- Хороший рассказ должен быть краток. Плохой — еще короче.

Адрес: Усольцевой Клавдии Севастьяновне, 301764 Тульская обл., г. Донской, ул. Октябрьская, д.92а, кв.110.

СУХАЯ КОЖА? НАДЕНЬТЕ «МАСКУ»

Сухость кожи – одна из неприятностей жизни, которая характерна главным образом для людей среднего и старшего возраста. Судя по почте вестника, это распространенное явление досаждает многим читателям. Поэтому корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова обратилась к специалисту по гериатрии — области медицины, занимающейся проблемами изучения старческих заболеваний. Врач-дермокосметолог Юлия Борисовна ТИТЕЛЬ дает практические советы и рекомендации по лечению и предупреждению старения кожного покрова.

"ЗОЖ": Хотелось бы знать, сухая кожа – это самостоятельная болезнь или признак какой-то другой хвори?

Юлия ТИТЕЛЬ: Среди двух тысяч кожных недугов (дерматозов) сухость – одно из заболеваний наружных слоев кожи (а всего их пять!), то есть эпидермиса. Чтобы понимать, насколько важно иметь здоровую кожу, надо знать, какие функции выполняет этот орган. Он не только служит защитным барьером от воздействия окружающей среды, препятствует проникновению болезнетворных микробов, но и участвует в обмене веществ, выполняет роль мусорщика, благодаря которому мы избавляемся от токсинов и излишков тепла, а также пополняем запасы кислорода.

"ЗОЖ": Вы не слышали выражение: "пятка на лице"? Одна из читательниц именно так обозначила проблему в своем письме.

Ю.Т.: И она попала в точку, если вы видели, как выглядят пятки у некоторых пожилых людей – желтовато-белого цвета, огрубевшие, с шелушащимися омертвевшими чешуйками. Старческий кератоз как раз и представляет собой увеличение массы спрессованных мертвых клеток в роговых (кератиновых) слоях наружной поверхности кожи.

Обычно защиту тканей от повреждений и инфекций обеспечивает тонкий роговой слой. Замедляя испарение, жиры этой прослойки помогают поддерживать влажность более глубоких слоев, за счет чего сохраняются упругость и эластичность кожи. Но когда наш ежедневный "скафандр" теряет влажность, лицо приобретает землистый, неравномерно пигментированный оттенок, выглядит дряблым, будто покрыто тонким и ломким пергаментом.

"ЗОЖ": А почему это происходит?

Ю.Т.: У женщин, а именно они более всего подвержены иссушению кожи, главным образом бывает виноват климакс, нарушение гормонального баланса и процесса нормального обмена веществ после 40-45 лет. С возрастом процесс деления клеток замедляется, их жизненный цикл увеличивается. Соответственно и отторжение погибших клеток, очищение от вредных ненужных веществ через кожу происходит не в полной мере. Наружный роговой слой становится толстым и плотным, чрезмерно сухим, вызывая ощущение стянутости лица.

"ЗОЖ": Разве только лица? И почему тогда иногда после мытья испытываешь дискомфорт, будто тело поместили в тесную одежду?

Ю.Т.: Холод, вода и мыло – вот три злодея, иссушающие нашу кожу помимо возраста. В мороз кожа страдает от жажды, ее влагу отнимают холод и ветер, падает активность сальных желез, соответственно, слабеет питание и защита кожи. Обновление клеток замедляется, отсюда – шероховатость и сухость. Кожа грубеет, теряет упругость и на любое раздражение реагирует красными пятнами. Она старится буквально на глазах и покрывается морщинами. Так называемый фолликулярный кератоз как раз и случается при холодной погоде: мертвые клетки слущиваются с поверхности кожи и образуют пробки, блокируя отверстия волосяных мешочков-фолликул. На плечах, бедрах и ягодицах появляются небольшие узелки, на лице возникает сыпь. И "удары" окружающей среды приходится принимать на себя главным образом лицу.

В обычном городском воздухе, кстати, на 1см³ приходится 5-7 миллионов микроорганизмов и вдвое больше пылевых частичек. А усердно моясь, мы сдираем с себя тончайшую защитную жировую пленку. Вот и простужаемся частенько после бани и ванны не из-за переохлаждения, а именно потому, что болезнетворные микробы получили доступ через открытые поры распаренного тела к нашему организму. Установлено, что иммунитет на какое-то время под воздействием горячей влажности снижается чуть ли не вдвое. Для полного восстановления жирового покрытия "панциря" требуется до двух суток.

Ну, а что касается мыла и ароматических добавок, то содержащаяся в них химия вместе с токсинами, выделенными нашим телом, беспрепятственно активно всасывается в мышечные ткани, а затем и в кровь, когда мы растираемся мочалкой. Растворяясь в воде, мыло образует осадок из солей кальция и магния, которые забивают поры, закупоривают протоки потовых и сальных желез и преграждают доступ воздуха. В результате кожа не дышит. Жесткое мыло, моющие химические средства и ароматические добавки раздражают и еще больше иссушают кожу.

"ЗОЖ": Что ж, теперь и не умываться, что ли?

Ю.Т.: Умываться, но водой комнатной температуры (24-25°). Холодная вода ухудшает питание кожи, вызывая временное сужение сосудов и уменьшая кровоснабжение. Полезнее всего умываться слабоминерализованной водой. Если уж и пользоваться мылом, то глицериновым или детским. А еще можно протирать лицо косметическим молочком или молоком, в

котором полчаса полежали несколько ломтиков огурцов, отварами липового цвета, цветков ромашки, листьев мяты, лепестков розы или шиповника. (Измельченные растения заливают кипятком в соотношении 1:2 или 1:3 и кипятят 1-2 минуты). Стареющую кожу хорошо протирать лосьоном из проваренного на малом огне в течение 15 минут 0,5 л белого вина с горстью измельченного корня девясила.

"ЗОЖ": Как же так? Вы говорите, что обезвоживание кожи вызывает сухость, нарушает естественный обмен веществ, и в то же время выступаете против "злоупотребления" водными процедурами? А опыт наших предков, римские бани, например?

Ю.Т.: Здесь нет никакого противоречия. Основа лечения простой сухости кожи – поддержание ее влажности. И достигалась она всегда с помощью умащивания маслами. Знаменитые римские и восточные бани представляли собой, с нашей точки зрения, скорее массажные заведения, где большое внимание уделялось перепаду температур и потению, а растирание тела маслами было непременным атрибутом процедуры.

"ЗОЖ":В последнее время часто приходится слышать о пилинге. Что это такое?

Ю.Т.: Речь идет об очень тонком снятии верхнего слоя эпидермиса. В результате происходит стимуляция кровообращения, активизация всех клеточных процессов и устранение внешних дефектов. Но применяется пилинг только по назначению дерматолога. А простейшее средство для снятия "шелухи" при самолечении – это смазывание очищающим кремом-скрабом. В домашнем варианте его заменяет испитой кофе, смешанный с пеной для бритья. Он накладывается на несколько минут в виде маски на лицо и затем смывается. Однако сеансы очищения должны проводиться не чаще 1 раза в 10 дней. И обязательно после них требуются защитные и питательные маски.

"ЗОЖ": А при чем здесь масла?

Ю.Т.: После очищения и избавления от балласта омертвевшего слоя надо курс омоложения продолжить. Для этого используют растительные масла холодного отжима, принимая их ежедневно по столовой ложке. Через каждые две недели вид масла меняется. Таким образом, оливковое, затем льняное и соевое масла чередуют. После трех месяцев этого комбинированного воздействия полиненасыщенными кислотами, которыми богаты растительные масла, стареющая кожа вновь "оживает", разглаживается, сетка мелких морщин уходит. Лицо при этом становится как бы просветленным, оно свежеет и приобретает розоватый оттенок.

В случае гиперкератоза, когда увядающая кожа выглядит, как папиросная бумага, слишком истонченной, очень полезным оказываются витамины А и Е. Прием двух капсул аевита на ночь в течение 20 дней с последующим перерывом на 10 дней нужно повторить трижды. (Перерыв у женщин должен приходиться как раз на время менструации).

"ЗОЖ": Расскажите подробнее о мерах, препятствующих старению.

Ю.Т.: Липкие, густые и вязкие защитные кремы времен наших бабушек давно ушли в прошлое. Современные средства внешней поддержки теперь имеют воздушную консистенцию и легко проникают в кожу, не оставляя на ней следов. Но борьба с сухостью требует, конечно, постоянного внимания и забот. Лучший способ углубить всасывающие функции кожи, восстановления былой упругости — питательные и увлажняющие маски. Их делают после очищения кожи 2-3 раза в неделю на 20-30 минут, смывая затем теплой кипяченой, а еще лучше минеральной водой или молоком. Самое удобное время для этого – перед сном. Ночное расслабление способствует наиболее активному процессу регенерации кожи, пик которой приходится на 3-4 утра.

В домашнем креме для сухой кожи должен преобладать жировой компонент, хорошо удерживающий влагу. Например, смешайте 2 столовые ложки оливкового масла с таким же количеством меда, подогрейте до получения однородной массы. Можно также масло (или жирную сметану) смешать с молотым геркулесом, отрубями. Теплая геркулесовая маска одновременно с 2-3-минутным массажем особенно помогает, если кожа шелушится.

Прекрасно себя зарекомендовали парафиновые маски (парафин можно недорого приобрести в аптеке). Их наносят разогретыми на лицо поверх толстого слоя выбранного крема. Благодаря этому воздействие на кожу и ее рецепторы бывает более глубоким. Для мест, подверженных купероз (покраснение, предшествующее кератозу) с патологически расширенными капиллярами на лице – на щеках и крыльях носа, обычно достаточно тонкого слоя парафина. Кстати, не забывайте, что красноватая сеточка расширенных сосудов может появиться на лице из-за пристрастия к пряностям и острым блюдам, из-за курения, а также стрессов.

Вариантов масок существует великое множество. Простейшие из них делают из отваренных в молоке листьев свежей капусты или ошпаренных капустных листьев, смоченных растительным маслом. Можно использовать листья салата, растертые в смеси с растительным маслом и ложечкой лимонного сока, или кашицы из размятого помидора с добавкой крахмала и растительного масла. Неплохо также зарекомендовала себя смесь творога и морской соли (по столовой ложке).

Если хотите, чтобы кожа быстро адаптировалась к холодам, "подкормите" ее маской из двух сваренных картофелин, размятых с чайной ложкой растительного масла и таким же количеством глицерина.

А на морозе никогда не растирайте замерзшую кожу снегом. Лучше периодически массируйте щеки и нос давящими и пощипывающими движениями.

Очень холодно? Тогда глубоко вдохните, задержите выдох, напрягитесь. Почувствовав, что кровь прилила к лицу, сделайте выдох.

И напоследок хочу предупредить. Если у вас была жирная кожа, то со временем тип ее может измениться, она станет сухой в связи с переменой гормонального фона.

Сухость кожи – это начало декомпенсации организма, который уже не справляется с физиологическими задачами, реакции становятся неадекватными. Если же с помощью приемов, о которых я рассказала, вам удалось приостановить процесс увядания, придать коже былую бархатистую упругость и шелковистость, то вы на верном пути. Возвращение молодости — в ваших руках!

Старость без трости

Невозможно остановить бег времени. Человек чувствует и понимает это: приходит старость, значит, приходят болезни, болит спина, все труднее становится подниматься по лестнице, скрипят и болят суставы.

Страдания, доставляемые болезнью суставов и позвоночника – деформирующим остеоартрозом и остеохондрозом, известны практически половине человечества.

Несмотря на достижения медицинской науки, причины этих заболеваний до сих пор полностью не изучены, и механизмы развития отчасти остаются неизвестными.

Доказано лишь, что процесс разрушения хрящевой ткани в суставах и вытекающее из этого ухудшение подвижности суставных поверхностей, проявляющееся болями и ограничением движений, остановить полностью невозможно. Можно лишь притормозить развитие болезни, уменьшить страдания.

Я – практикующий врач, и передо мной всегда стоит серьезная проблема: как добиться быстрого улучшения состояния у пациентов с остеоартрозом.

Нельзя не учитывать и то, что преимущественно это пожилые люди, пенсионеры, которые часто не могут позволить себе покупку дорогостоящих препаратов и не всегда имеют возможность лечь в стационар или ходить на инъекции в поликлинику.

Существующие сегодня методы лечения остеоартроза либо весьма затратны, либо сложны в использовании – внутрисуставные инъекции проводятся лишь в стационарных условиях, либо небезопасны – применение основных противовоспалительных средств чревато осложнениями у людей, страдающих гипертонической болезнью или заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

В последнее время работать с такими пациентами стало значительно легче, появился препарат Хондроксид!

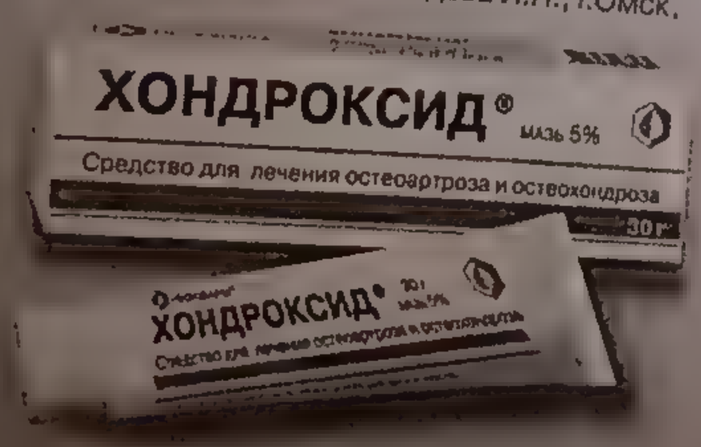
Именно Хондроксид позволил мне добиться сокращения сроков лечения таких пациентов, уменьшения у них болевого синдрома при минимальной стоимости и простоте использования. Мазь просто наносят 2-3 раза в день на кожу над очагом поражения и втирают в течение 2-3 минут до полного впитывания. Я спокойно могу назначать его пациентам с гипертонической болезнью и заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Хондроксид быстро снимает явления воспаления и обладает главным и несомненным достоинством – он останавливает процесс деструкции суставного хряща и тем самым позволяет максимально сохранить функцию сустава. Действительно, обезболивающий и противовоспалительный эффект от применения Хондроксида сохраняется еще в течение длительного времени после окончания лечения.

Все помнят детскую загадку «Утром на четырех, днем – на двух, вечером - на трех». Старость вручает нам в руки трость – это один из ее главных и наиболее трудных для нас подарков. Как освободиться от трости, остаться и в старости на двух ногах, сохранить легкость движений, а значит, и бодрость духа?

Может, пора попробовать Хондроксид?

Врач-травматолог-ортопед Гвоздева И.П., г.Омск.



Жизнь в 50... только начинается!

Почему после 50 мы становимся раздражительными, обидчивыми, подавленными? Отчего мы меняемся?

Отчего многие из нас вынуждены отказываться от посещения театров, реже бывать на людях?

Причиной могут быть нарушения работы мочевого пузыря: учащённое болезненное мочеиспускание, неудержание мочи при кашле или чихании. Обычно женщины определяют возникающие проблемы как возрастные и неизбежные. Действительно, такие жалобы обычно возникают с возрастом, но они совсем не неизбежны!

Эти симптомы связаны со снижением выработки женских половых гормонов.

Сегодня есть эффективные средства, способные помочь женщине преодолеть эти проблемы. Для этого очень хорошо подходит **Овестин** – препарат местного действия в форме крема и свечей.

Овестин восстанавливает структуру и эластичность тканей мочевого пузыря и препятствует воспалению мочевых путей. Обычно облегчение симптомов наступает уже на 5-7-й день приема **Овестина.**

Если у Вас уже прекратились менструации и Вас беспокоят частые циститы, неудержание мочи при кашле или чихании - не позволяйте этим симптомам лишать Вас чувства уверенности в себе!

Спрашивайте лекарство в аптеках города.
(Овестин можно купить без рецепта в форме крема и свечей).
Телефон «Горячей линии» в Москве: 788-7478

РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ АГАФЬИ

Масла для волос в серии «Рецепты бабушки Агафьи» созданы на основе оригинальных рецептов сибирской травницы Агафьи Тихоновны Ермаковой.

«Волосы поврежденные да занедужившие врачуй маслицем целебным. Корень лопуха помельченный, хвою кедра, корень алтея да траву расторопши – всего поровну – смешай хорошенько. Две хорошие горсти смеси залей маслицем подсолнечным. Дай покипеть на слабом огоньке под крышкой с полчасика. Остуди, процеди. Волосы густо смазывай. Смывать сразу не торопись, пусть волосы напитаются». Этот рецепт таежной целительницы был взят за основу при создании **Масла для волос восстанавливающего для сухих и поврежденных волос.** Тщательно подобранное сочетание масел и трав быстро восстанавливает поврежденные волосы, улучшает их структуру, укрепляет корни, а окрашенным волосам придает естественный, здоровый вид.

«Коли силы да красоты своим волосам прибавить хочешь, изготовь доброе средство. Возьми поровну ягод облепихи, хвои пихты сибирской да травы богородской. Хорошенько все смешай. Две большие ложки смеси залей стаканом растительного масла. Пусть под крышечкой покипит с полчасика. После остуди да процеди. Маслице доброе в волосы да кожу втирай. Через часок смой». В составе **Масла для волос питательного для ослабленных волос** присутствуют все компоненты рецепта Агафьи Ермаковой. Экстракты натуральных растений и масел, усиливая действие друг друга, насыщают волосы питательными веществами, уплотняют их по всей длине, препятствуя расслаиванию кончиков.

ПРОСТЫЕ, НО ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ИСТИНЫ

Корреспондент «ЗОЖ» Светлана Пальмова обратилась к главному врачу Центра кинезитерапии в Сокольниках, кандидату медицинских наук Сергею Михайловичу БУБНОВСКОМУ с просьбой рассказать о том, какие методы оздоровления организма следует взять на вооружение, чтобы избежать ОРЗ, ОРВИ, гриппа, бронхита...

Существует не так уж много общих принципов поддержания здоровья, я бы выделил несколько. Подавляющей проблемой для всех нас является малоподвижный образ жизни – гиподинамия, а также гипокинезия – недостаточность силовой нагрузки на все основные мышечные группы. Это неминуемо ведет сначала к гипертрофии, а через некоторое время к атрофии мышц, отвечающих не только за опорно-двигательные функции, но и за сосудистые нарушения, за снятие воспалительных реакций.

От гиподинамии и гипокинезии помогут избавиться минимальные физические упражнения, если регулярно выполнять их в том объеме, о котором я уже неоднократно говорил в «ЗОЖ», начиная с №18 (270) за 2004 год.

Сегодня остановлюсь на профилактике простудных заболеваний, или, по-научному, иммуностимуляции. В ортодоксальной медицине применяются всевозможные иммунопротекторы – препараты, направленные на укрепление иммунной системы. Убежден, этого можно добиться и без приема различных лекарств. Для этого прежде всего необходимы закаливающие процедуры. Мы называем это криотерапией, или лечением холодовым воздействием.

Здесь я выделяю несколько позиций. Первая – закаливание воздухом. Что это значит? А вот что: это выполнение гимнастических упражнений круглый год на свежем воздухе в легкой одежде.

Следующая позиция – это закаливающие водные процедуры: обливания холодной водой из ведра по Порфирию Иванову, закаливание душем, хотя я считаю, что это довольно жесткая процедура. Добавим еще погружение в холодную воду, например, в ванну, в водоем, или какие-то элементы моржевания. Каждая из этих процедур – не более 5-10 секунд, так как по последним исследованиям физиологов закаливанием является не длительное нахождение в холодной среде, а шоковое воздействие внешнего холода на иммунную систему. Происходит необходимое для выздоровления очищение организма.

После каждой водной процедуры советую как следует растереться махровым полотенцем – это вызывает прилив крови к поверхности кожи и создает хороший фактор самомассажа. Тем, у кого сухая кожа, можно просто посидеть на свежем воздухе, дать влаге впитаться, подкормить кожу.

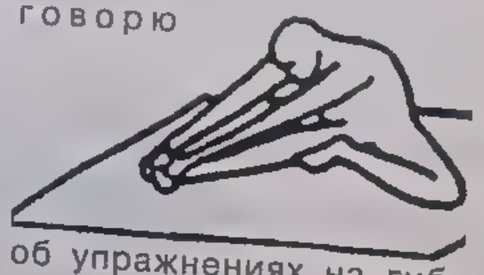
Закаливание водой давно вошло в жизнь моей семьи. Мы не знаем ни простуд, ни насморков, ни гриппа, не боимся никаких эпидемий. А требуется-то всего 5 секунд!

Есть в моей методике еще один принцип закаливания – землей. Это ходьба босиком по земле, по песку до покраснения кожных покровов голени или до чувства ломоты в стопе. Здесь нет каких-то временных ограничений, тут важно довериться своим ощущениям. Протереть затем жестким сухим полотенцем ноги досуха, они будут гореть.

Сюда же я отношу «купание в росе», ходьбу, бег по берегу реки или озера. Кстати, при болях в суставах и позвоночнике именно «купание в росе» является очень сильным обезболивающим средством.

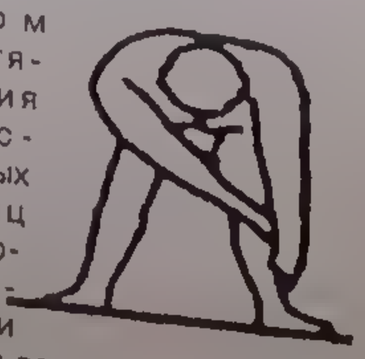
Советую круглый год спать в комнате с открытой форточкой. Можно надеть шапочку на голову, носки, но лучше укрыться двумя одеялами и дышать свежим воздухом. Сон будет крепким, здоровым.

Остановлюсь на контроле за подвижностью суставов позвоночника, связанной с поддержанием эластичности мышечно-связочного аппарата. Я говорю



об упражнениях на гибкость.

Есть среди них такое – «складной нож». Сидя на полу, стараться обхватить двумя руками носок вытянутой прямой ноги. Легкая болезненность под коленом допускается. То же самое надо выполнять с другой ногой, а потом и с двумя ногами. Мы достигаем при этом растяжения поясничных мышц позвоночника и



мышц задней поверхности бедра ноги. Это же упражнение можно делать стоя, наклоняясь то к левой, то к правой ноге.

Есть еще упражнение «плуг»: в положении лежа на спине, руки в стороны, опускаем прямые ноги за голову. Впрочем, не старайтесь добиться этого сразу. Постепенно увеличивайте амплитуду движений, пока ноги не коснутся пола за головой. Сколько раз? Желательно не менее 20 повторений в одном подходе.

И последний фактор – рациональное питание. Каждый человек самостоятельно выбирает себе рацион, но есть опять-таки основные принципы, о которых не могу не сказать.

Подавляющее большинство больных, приходящих ко мне с болями в суставах и позвоночнике, мало пьют. За день необходимо выпивать не менее трех литров жидкости! Это и сок, и чай, и компот, и морс. Не согласен с утверждением, что следует исключить газированную воду. Во время выполнения физических упражнений нужно как раз выпить глоток именно газированной воды, так как она быстрее доставляет кислород к тканям.

Утром до завтрака рекомендую пить зеленый чай с медом – я давно так поступаю. Называю это «внутренним душем», пить надо несколько стаканов – с протертым вареньем, с медом, хуже всего – с сахаром.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая. Нельзя запивать пищу, когда после обеда вы еще добавляете кружку компота

или сразу же наливаете стакан чая. Это нарушает секрецию желудочного сока.

А вот спустя часа два после еды, когда появляется жажда, можно выпить пару стаканов чая. Основную часть жидкости желательно принимать в первой половине дня и не допускать сухости во рту.

Человек, который мало пьет, страдает сосудистой недостаточностью, у него нарушается перистальтика кишечника, плохо выводятся продукты распада.

Еще один очень важный принцип – не переедать и ни в коем случае не принимать тяжелую пищу на ночь.

Врач и писатель А.П. Чехов вывел гениальную формулу рационального питания. Смысл ее в следующем: если ты встал из-за стола голодным, значит, ты наелся. Если ты наелся, значит, ты объелся. А если ты объелся, значит, ты отравился. Что-нибудь лучше этого можно придумать?

Конечно, в идеале следует закрыть рот на замок примерно в 18 часов. Но если не получается, то можно съесть салатик, яблоко, выпить кефир. Но ни в коем случае не должно быть ничего мясного.

Постарайтесь не садиться завтракать, если не было стула. Не накладывайте утреннюю пищу на вчерашнюю. Здесь я предлагаю упражнения, связанные с прессом, – сгибания и разгибания.

Таковы основные постулаты общих принципов здоровья, такие простые и доступные каждому истины.

Дополнительную консультацию можно получить по телефонам: (095) 268-95-29, 268-95-30, 977-45-86.

ВСЕГО 2 МИНУТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФОРМЫ

В "ЗОЖ" (№ 6 (282) за 2005 год) в рубрике "Спорт и ты..." мы чуть ли не впервые (если не считать "Йоги для всех". — Прим. ред.) перешли, как говорится, от слов к делу и опубликовали серию простейших упражнений, которые могут использовать люди любого возраста, подчеркнем – любого, дабы держать свои мышцы в хорошем тонусе.

Сегодня 2-я часть комплекса. Выполнение первой и второй частей занимает не более 2–3 минут. Проделывать данный комплекс можно 3-5 раз.

17-18. Держа руки вытянутыми на уровне плеч, поднимать и опускать кисти рук. Мышцы рук, вплоть до плеч, напряжены.

Это упражнение особенно полезно тем, кто работает на компьютере, а также пианистам. Поддерживается подвижность запястий.

19. Приподнять плечи.

Особенно у мужчин плечи часто ненормально напряжены, зажаты. Поднимая и опуская плечи, можно расслабить мышцы, ощутимо снять напряжение.

20. Руки медленно, но с усилием подать вперед, будто отодвигая что-то тяжелое.

Упражнение укрепляет плечи, одновременно напрягает область вокруг лопаток. Очень приятное упражнение.

21. Сжав кулаки и вытянув руки вверх, с усилием сгибать их, как бы "подтягиваясь".

Плечи набирают силу. Активизируется область плечевого пояса. Упражнение особенно полезно тем, у кого дряблые, рыхлые плечи.

22. Держа ладони на уровне груди, с силой прижать их одна к другой.

Упражнение укрепляет плечи и грудную мышцу. Грудь выглядит крепче, привлекательнее.

23-24. Голову медленно повернуть налево, затем направо.

Цель упражнения – активизировать область затылка, сделать подвижнее голову. Что также важно – улучшается снабжение мозга кровью.

25. Опустить голову.

При этом включаются в работу мышцы в области затылка. Зажатые мышцы расслабляются. Упражнение может помочь при головной боли и слабой концентрации внимания.

26. Запрокинуть голову, поддерживая руками шейный отдел позвоночника и затылок.

Работают мышцы шеи, груди и спины. После долгой езды на машине замечательное расслабляющее упражнение.

27. Открыть широко рот, зевнуть, делая вдох.

Зажатые мышцы челюсти расслабляются. В организм поступает кислород, кожа розовеет.

28. Надуть щеки, затем сделать выдох.

Мышцы лица напрягаются и расслабляются; разглаживается кожа.

Йога для всех

СКРУТКИ ПОДАРЯТ КРАСОТУ И ЗДОРОВЬЕ

Продолжаем занятия по программе «Йога для всех» (начало см. в «ЗОЖ» (№10 (262) за 2004 год). Сегодня мы разучим два варианта простой позы скручивания.

Наступила весна, а значит, пора подумать о том, как мы будем выглядеть в легкой одежде, загорая в купальнике или работая на садовом участке. Да и до пляжного сезона осталось не так уж много времени. Стало быть, пора заняться своей фигурой, хотя бы немного подтянуть живот и уменьшить талию. Как всегда, в этом нам поможет йога и простая поза, выполняемая лежа на спине – *джатхара-паривартанасана* («скрутка в области живота»).

Эта поза относится к тем редким случаям, когда можно совмещать приятное с полезным. Несмотря на простоту выполнения и состояние комфорта, она имеет колоссальное оздоровительное действие: тонизирует органы брюшной полости, уменьшает жировые отложения в талии и бедрах, улучшает работу кишечника, устраняет застойные явления в печени, селезенке и поджелудочной железе, избавляет от гастрита, укрепляет мышцы живота, снимает боли в спине и пояснице.

Техника выполнения. Лежа на спине, согните ноги в коленях, а руки раскиньте в стороны ладонями вверх. С выдохом плавно поверните ноги в правую сторону, чуть подтягивая колени к грудной клетке; держите их вместе. Затем поверните голову влево и расслабьтесь.

ются мимические морщины.

29. *Поднять брови, кожу лба и при этом сделать сильный выдох.*

У водителя машины и у того, кто часами работает на компьютере, мышцы глаз и лба подвергаются сильной нагрузке. Благодаря этому упражнению мышцы расслабляются, предотвращая тем самым головную боль.

30. *Засмейтесь, приятно расслабьтесь, сделайте выдох.*

Это упражнение в 2-минутной фитнес-программе всегда должно быть последним. Вы почувствуете, как с выдохом уходит напряжение. При смехе гормоны хорошего настроения растекаются по всему телу.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По материалам зарубежной печати).

ПЕШКОМ ДО КРАСНОЯРСКА И ОБРАТНО

От города Абазы, что находится в Хакасии, до Красноярска 600 км. Ну и обратно – столько же. И вот эти 1200 км – мой минимум, который я прохожу за последачный сезон, т.е. за 30 недель. 22 недели в году я на даче с женой безвылазно, а это нагрузка – дай Боже, учитывая, что мне 66 и одной руки нет (лишился ее в шахте накануне выхода на пенсию). Чтобы пройти до Красноярска и обратно за 30 недель, надо ежедневно около 6 км проделывать. Это немного, но если пропустишь день-два, потом будет очень трудно наверстать. Так что лучше свои 6 км проходить ежедневно, невзирая ни на весеннюю распутицу, ни на зимнюю стужу и метели, ни на осенние затяжные дожди.

В молодости я был активным спортсменом, имел разряды по легкой атлетике (прыжки в длину и высоту, толкание ядра; бег), по лыжам, был кандидатом в мастера по тяжелой атлетике и велоспорту. Не курю, и сыновья мои, глядя на меня, не курят. Верные, как и я, зожевцы.

Адрес: Степанову Валентину Герасимовичу, 655750 Хакасия, г. Абаза, а/я 54.

КАК ЗДОРОВЬЕ, ОДНОПОЛЧАНЕ?..

И в студенческие годы, и будучи преподавателем, профессором, научным сотрудником, я постоянно дружил со спортом: гимнастикой, тяжелой атлетикой, альпинизмом, многоборьем ГТО. Участвовал в соревнованиях, занимал призовые места, выполнял нормы спортивных разрядов. Это позволило мне сохранить здоровье.

В свои 82 года каждое утро хожу на стадион, делаю пробежки по 2-3 км, подтягиваюсь 7 раз на турнике, 12-15 раз отжимаюсь от низкой опоры, выполняю упражнения на все суставы. Заканчиваю зарядку работой с легкими (по 5 кг) гантелями.

Это для тела. А для души в свободное время занимаюсь резьбой по дереву, что тоже дает мне дополнительные жизненные силы. Пишу статьи в газеты о боевых подвигах ветеранов нашей дивизии. Закончил книгу «От Дона до Балтики. Боевой путь 46-й гвардейской стрелковой Краснознаменной дивизии».

Я был минометчиком, связистом, участвовал в освобождении Белоруссии, Латвии, Литвы. Приходилось преодолевать форсированным маршем по 30-40 км, нести кроме личного оружия катушки с телефонным кабелем или радиостанцию. Спортивная подготовка помогла мне и на фронте.

Моими напарниками в те годы в разное время были Никита Лисихин, Леонид Костюков, Владимир Свириденко, Максим Попов. Как ваше здоровье, однополчане?.. Хотелось бы получить весточку от вас.

Адрес: Шпоте Льву Алексеевичу, 720001 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Карасуйская, д. 71, кв. 21.

Следите за тем, чтобы плечи и лопатки (особенно с левой стороны) были прижаты к полу. Голову будет легче повернуть влево, если ее сначала подтянуть поближе к правому плечу. Постепенно увеличивая скрутку, уложите правое бедро и колено на пол. Левое плечо вначале будет подниматься, но силой толкать его вниз не нужно, со временем оно опустится само. Живот полностью расслаблен, внимание сосредоточено на дыхании.

Дышите естественно (ни в коем случае не задерживайте дыхание!), с каждым выдохом отпуская все лишние напряжения. Расслабьте живот и поясницу, плечи и лопатки, шею и горло, лоб и мышцы лица. Сохраняя состояние комфорта и расслабления, оставайтесь в этой позе 20-30 сек. Затем, медленно выходя из скрутки, поднимите колени и распрямите ноги. Лежа на спине, немного отдохните. *Обязательно повторите позу в другую сторону.* Постепенно доведите время ее выполнения в каждую сторону до 1-2 минут.

Продвинутый вариант. Со временем можно попробовать и более сложный вариант этой позы – с прямыми ногами. Лежа на спине, выпрямите ноги вверх. Затем отведите их вправо (корпус идет влево), включая в работу мышцы живота. Если у вас побаливает поясница, можно сначала опустить вбок не прямые, а согнутые в коленях ноги и выпрямить их уже внизу.

В идеале ноги в коленях должны быть прямыми и располагаться под 90° к корпусу. Если хватает гибкости, захватите рукой оба больших пальца ног. Попробуйте подтянуть ступни рукой, используя ремешок или кусок плотной ткани. Оставайтесь в этой позе 1-2 минуты. Выходя из нее, поднимите ноги (можно вновь согнуть их в коленях) и вернитесь в исходное положение. Повторите позу в другую сторону.

По мере развития скрутки, когда обе лопатки будут свободно прижаты к полу, постарайтесь, чтобы подошвы ног были в одной плоскости: постепенно доверните таз, увеличивая скрутку. Следите за тем, чтобы живот был полностью расслаблен. В конце занятий, лежа на спине, немного отдохните.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ, И НЕ ТОЛЬКО

В "ЗОЖ" (№2 (278) за 2005 год) был опубликован материал "Щитовидка: жизнь после операции", который вызвал много откликов. В частности, читатели, рассказывая о своих проблемах со щитовидной железой, просили продолжить разговор с автором публикации, чтобы уточнить или скорректировать собственный опыт избавления от недуга, интересовались, когда конкретно показано оперативное вмешательство.

Корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова познакомила с этой почтой доктора медицинских наук, заведующую отделением профилактики и лечения йододефицитных заболеваний Эндокринологического научного центра РАМН Екатерину Анатольевну ТРОШИНУ и попросила прокомментировать вопросы, которые наиболее часто встречаются в письмах.

"ЗОЖ": Многие читатели спрашивают, что такое узловой зоб и может ли доброкачественный узел перейти в злокачественный.

Екатерина ТРОШИНА: Все узловые формы заболеваний щитовидной железы делятся на две большие категории. Первая – это узловой коллоидный зоб, абсолютно доброкачественное образование, которое никогда не перейдет в рак. Вторую категорию составляют опухоли щитовидной железы. Они могут быть доброкачественными, тогда их называют аденомами, и злокачественными – это рак.

"ЗОЖ": Можно ли избавиться от узла?

Е.Т.: Узловой коллоидный зоб – не то заболевание, которое приводит к ужасным последствиям. Когда диагноз поставлен и это не рак, а, как говорится, банальный узловой коллоидный зоб, и он не растет, нет необходимости от него избавляться — удалять хирургическим путем, вытравливать какими-то нетрадиционными методами. Ведь, по сути, жить он не мешает.

Если истинный узел щитовидной железы, имеющий капсулу, сформировался, то, как правило, он уже не рассосется, не исчезнет, словом, никуда не денется. Но важно, чтобы узел был не злокачественным и чтобы не рос. Поэтому человек в обязательном порядке должен употреблять йодированную соль либо назначенные врачом лекарства. И хотя самолечением уже имеющегося заболевания заниматься нет смысла, то профилактикой – непременно. Йодированная соль необходима всем членам семьи и особенно детям. Беременным женщинам и кормящим матерям, посоветовавшись с врачом, следует принимать еще и лекарственные препараты йода в дозе 200 мкг в сутки, чтобы защитить свою щитовидную железу от возможных проблем, а будущего ребенка — от патологий.

Узловой зоб, хронический аутоиммунный тиреоидит чаще всего встречаются у женщин начиная с 25-летнего возраста. Зачастую во время беременности они не принимают лекарственные препараты йода, надеясь на традиционное русское "авось", хотя потребность в нем в этот период очень велика: щитовидная железа работает и за себя, и "за того парня", который формируется в утробе женщины.

"ЗОЖ": Читатели спрашивают, как определить, что скрывается за понятием узловой зоб – доброкачественное или злокачественное образование? Какие таблетки принимать при узлах в щитовидке?

Е.Т.: При узлах в щитовидной железе надо обязательно провести пункционную биопсию. Только на основе этого исследования станет ясно, что у человека – узловой коллоидный зоб, аденома или рак. К слову, без проведения пункции вообще невозможно говорить о лечении пациента с узловыми образованиями. Поэтому все узлы диаметром более 1 см должны быть подвергнуты этой процедуре. Иначе всякое лечение — бессмысленно, а порой – просто опасно. Если при узловом образовании в щитовидной железе размером более 1 см пункция не сделана, а лечение определено, это означает только одно — вас лечат вслепую.

Нельзя также назначать лечение без анализа крови на тиреотропный гормон гипофиза (ТТГ). ТТГ – главный гормональный показатель, говорящий врачу о том, изменена или нет функция щитовидной железы. Не проверив исходную функцию щитовидной железы, абсолютно неприемлемо рекомендовать, например, левотироксин или препараты йода. Поэтому все, что касается таблеток, решает только врач, и это всегда индивидуально, зависит от результатов обследования. И если такового не проводилось, настаивайте на его необходимости.

"ЗОЖ": Пункционная биопсия — процедура болезненная?

Е.Т.: По болезненности она аналогична взятию крови на анализ из вены. Проводится в амбулаторных условиях, по времени занимает три минуты. Прекрасно, если делается под контролем УЗИ: на шею пациенту ставят ультразвуковой датчик, и врач видит направление иглы.

Очень часто пациента пугает такая процедура, потому что укол в шею, согласитесь, непривычен, и люди этого боятся. Однако если пункцию не сделать, диагноз поставить невозможно, более того, можно пропустить рак, и последствия будут

весьма печальны. Замечу, пункционная биопсия не стимулирует рост клеток щитовидной железы.

"ЗОЖ": В письмах спрашивают, как часто пациенту с узловым зобом наблюдаться у специалиста.

Е.Т.: Если диагноз узлового коллоидного зоба установлен и подтвержден, следует ежегодно делать контрольное УЗИ щитовидной железы и сдавать кровь на тиреотропный гормон. Пункция проводится один раз – для установления диагноза. Повторное ее назначение может быть только в случае быстрого роста узла – на 5 мм и более за период до 6 месяцев. Это должно насторожить, и тогда пункцию необходимо сделать еще раз.

"ЗОЖ": Много проблем, пишут читатели, связано с плохим самочувствием после операции на щитовидной железе и именно по поводу узлового коллоидного зоба...

Е.Т.: К сожалению, операции на щитовидной железе выполняются порой при отсутствии достаточных показаний к ним. Если узловой коллоидный зоб подтвержден результатами пункционной биопсии, если он небольшой, то есть не достиг в диаметре 3 см, и если функция щитовидной железы при этом не изменена, то есть гормоны в норме, то оперировать больных не нужно. Риска для жизни и здоровья узловой зоб при вышеуказанных его характеристиках не несет, а после операции, к сожалению, бывают осложнения, которые достаточно сильно влияют на качество жизни пациента, особенно если операция выполнена не в специализированном учреждении.

Осложнения, которые называют в своих письмах читатели, — гипопаратиреоз, то есть снижение функций паращитовидных желез, расположенных в зоне щитовидной железы, парез голосовых связок, парез возвратного гортанного нерва – относятся к осложнениям хирургического лечения.

Еще раз повторю, больных с узловым коллоидным зобом надо оперировать, только имея четкие показания к этому виду лечения, а при их отсутствии — просто наблюдать в динамике либо назначать медикаментозное лечение, если к нему нет противопоказаний. Поэтому, прежде чем решиться на операцию, если есть сомнения на этот счет, советую авторам писем проконсультироваться в крупных медицинских учреждениях, диагностических центрах, где можно получить более авторитетное мнение.

"ЗОЖ": Некоторые читатели интересуются, каковы нормальные размеры щитовидной железы и ее долей.

Е.Т.: Ориентироваться надо не на размеры долей и перешейка щитовидной железы — они очень индивидуальны, тем более доли, как правило, не симметричны, да и их размеры значения не имеют, — а на общий объем щитовидной железы. У женщин считается нормой, когда общий объем составляет не более 18 мл, а у мужчин – не более 25 мл. Когда эти показатели выше, говорят о наличии зоба. Кстати, врач, выполняющий УЗИ, обязан в описании указать общий объем щитовидной железы. Если этого нет, значит, он недоделал свою работу.

"ЗОЖ": Почему пожилым людям с многоузловым зобом применять йодосодержащие препараты надо осторожно? Такой вопрос, Екатерина Анатольевна, тоже содержится в письмах.

Е.Т.: Больным старшего возраста достаточно использовать только йодированную соль, в лекарственных препаратах необходимости нет, ибо потребность в йоде после 50 лет снижается: это физиологический закон.

Замечу, в письмах много жалоб, которые, на мой взгляд, к щитовидной железе вообще отношения не имеют. Просто в народе бытует мнение, что, если больна щитовидка, значит, должны быть высокое давление, сердцебиение, возбудимость... Но эти проявления характерны только для одного состояния – повышенной функции щитовидной железы и чаще всего – диффузном токсическом зобе, о чем мы говорили в первой беседе.

Все остальные заболевания щитовидной железы протекают, как правило, без таких проявлений. Поэтому, когда в анализе крови на гормоны все нормально, причину плохого самочувствия не надо "привязывать" к щитовидной железе, а следует идти к терапевту и разбираться, в чем дело: гипертония, ишемия или что-либо другое.

Кстати, врачи, бывает, тоже этим грешат. Очень часто, если в щитовидной железе обнаружен маленький узелок, все недомогания объясняют его наличием и направляют пациента к эндокринологу. Это не вполне корректный подход, лечение должно быть комплексным.

"ЗОЖ": После выхода вестника с вашей первой публикацией, Екатерина Анатольевна, в редакции раздалось много звонков от читателей, которые просили сообщить, возможна ли консультация в Эндокринологическом научном центре РАМН. Есть такие вопросы и в почте.

Е.Т.: Действительно, болезни щитовидной железы столь серьезны, что давать рекомендации, не видя пациента, по письмам, трудно, иногда даже вредно. Что касается консультаций в нашем Центре, получить их можно непосредственно в день обращения либо по предварительной записи. Специальных документов, направлений не требуется. Можно записаться непосредственно к специалисту по профилю заболевания или обратиться в кабинет первичного эндокринологического приема (каб. 119).

Госпитализация в ЭНЦ РАМН проводится по предварительной записи после очной консультации или после рассмотрения представленных медицинских документов. В счет бюджетных средств медицинская помощь оказывается пациентам с направлениями от Департамента/Управления/ Министерства здравоохранения по месту жительства.

Главный корпус Эндокринологического научного центра РАМН находится по адресу: 117036 г. Москва, ул. Дм. Ульянова, д.11, метро "Академическая". Телефон для предварительной записи: (095) 500-00-90.

ЖИВАЯ СИЛА ПРИРОДЫ

КАПЛИ «АРТРОВИТ» — НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ СУСТАВОВ

Лекарственная западня

Болезни суставов — один из самых распространенных недугов, особенно у людей старшего поколения. Типичные симптомы — отеки, воспаления, боли в суставах, порой настолько сильные, что не обойтись без лекарств. Чаще всего в такой ситуации используют мази и кремы, т.е. наружные средства. Они играют роль «скорой помощи», быстро снимая острые проявления. Быстро, но, к сожалению, ненадолго. Причины болезни скрыты глубоко «в недрах» нашего организма и бороться с ними нужно изнутри.

Поэтому при хронических заболеваниях больные обычно принимают внутрь нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) — диклофенак, ибупрофен и др. Медицинская практика, однако, показывает, что длительный прием НПВП приводит к осложнениям со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, органов мочевыделения и др. Причем к осложнениям серьезным — скажем, не только к гастритам, но и к развитию эрозий, и язв желудка.

В итоге больные, годами и десятилетиями принимающие НПВП, оказываются в «лекарственной западне»: из-за болей в суставах не могут жить без лекарств, а прием НПВП ведет к обострению других заболеваний. Именно поэтому на Всероссийском конгрессе ревматологов прозвучали тревожные слова: «...сегодня актуальнейшей проблемой является создание препаратов, действительно помогающих больным, которые можно принимать долго и безопасно».

Сенсация, отложенная на год

Впервые «Артровит» привлек внимание ревматологов в 2003 г., когда на Международном форуме «Человек и лекарство» (Москва) и Всероссийском конгрессе ревматологов (Саратов) были доложены результаты его клинических испытаний в Институте ревматологии РАМН.

Результаты удивили. Из них следовало, что капли «Артровит» обладают всеми положительными свойствами НПВП — снимают боль, воспаление, восстанавливают подвижность суставов. Но в отличие от НПВП «Артровит» не ухудшает, а улучшает состояние желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, благоприятно влияет на функции печени, поджелудочной железы и др.

Врачи оказались в сложном положении. В подобном препарате остро нуждаются миллионы людей. Но результаты испытаний были уж «слишком хороши» для нелекарственного препарата (кстати, единственного, представленного на конгрессе). Да-да, это не ошибка: капли «Артровит» — не лекарство, а экстракты семи российских целебных трав. Поэтому сенсацию решили отложить — до получения результатов массовых клинических испытаний капель в ведущих медицинских центрах России.

В течение 2003-2004 гг. такие испытания были проведены в ревматологических центрах Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы, Воронежа и Самары. Кроме того, «Артровит» прошел клинические испытания в Российском государственном медицинском университете (РГМУ, Москва) и дважды — в Институте ревматологии РАМН. Теперь для сенсационных заявлений появились очень веские основания.

Капли «Артровит» – препарат нового поколения

Итак, что же показали испытания? Главный вывод звучит так: **«Капли «Артровит» дают значительное улучшение суставного синдрома и являются эффективным средством против остеоартроза с выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием».**

Установлено, что уже после месяца приема капель суставные боли существенно уменьшились или практически исчезли у 70% больных. Кроме того, препарат дает противоотечный, спазмолитический и другие положительные эффекты. Но особенно интересны принципиальные отличия в действии «Артровита» по сравнению с НПВП.

Испытания показали: в результате приема капель «Артровит» у больных улучшается работа сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, других органов и систем. «Артровит» совместим с любыми лекарствами, поэтому названные свойства дают реальный выход из «лекарственной западни». Принимая НПВП, больной начинает одновременно принимать капли «Артровит» и постепенно снижать дозу НПВП. Путем такого «замещения» в ходе клинических испытаний значительно снизили дозу НПВП 60-70% больных и полностью отказались от приема НПВП 10-15% больных. А ведь с увеличением времени приема эффект от капель нарастает!

И, наконец, самое интересное. Из данных медиков следует, что благотворное действие препарата «чувствует», по сути, весь организм. Так, в ходе приема капель у больных улучшилось настроение, появилась бодрость, снизилась утомляемость. Но «весь организм» — это и иммунная, и эндокринная, и другие системы, сбои в работе которых служат причиной развития заболеваний суставов. Гипотеза об улучшении работы основных систем организма позволяет объяснить «остановку дегенеративно-дистрофических изменений в суставах и обратное развитие процесса», наблюдавшиеся у ряда пациентов в ходе клинических испытаний.

Отличия капель «Артровит» от обычных НПВП столь значительны, что врачи говорят о новом поколении препаратов. Профессор Л.Н. Денисов из Института ревматологии РАМН предлагает ввести понятие «ФИТО-НПВП» (НПВП растительного происхождения). Но дело не в терминах. Миллионы больных получили новый эффективный препарат для суставов — препарат, который можно принимать долго и безопасно, который улучшает состояние других органов и систем!

С чем их и поздравляем!

Спрашивайте в аптеках.

Горячая линия:
Москва: **101-44-54.**
Россия: **8-800-200-0260** (бесплатно).

Доставка по Москве: 737-93-93,
по России: (095) 786-34-00.

Товар сертифицирован.РУ № 005486.Р.643.02.2003

ДА, ЯДОВИТ. НО КАК ЛЕЧИТ!

Чистотел — многолетнее травянистое растение высотой до 80-90 см. Плод — стручковидная коробочка с мелкими черно-коричневыми семенами. Плодоносит с июня по сентябрь.

С лечебной целью используют траву растения, корневища и сок. Млечный сок чистотела содержит до 20 алкалоидов и весьма ядовит. Концентрация алкалоидов в корнях примерно вдвое выше, чем в надземной части растения.

Трава растения заготавливается с мая по август. Сушка — в сухих, теплых помещениях с хорошей вентиляцией тонким слоем 1-2 см. В плотно закрытых банках хранится до 3 лет.

Сок готовится из всех частей растения, для чего особенно тщательно следует промывать корневища, дать хорошо обсохнуть, а затем, перекрутив в мясорубке, полученную кашицу отжать под прессом или через марлю. Сок в чистом виде или смешанный с водкой 40° (в соотношении 1:1) хранится в стерильных флаконах с плотно пригнанными пробками. Флаконы следует держать в холодильнике при температуре от +2°С до +4°С. Сок в чистом виде храните не более 6 месяцев, а приготовленный на водке — до 1 года.

Сок чистотела и мазь на его основе применяются при бородавках, мозолях, лишае, чесотке, раке кожи, волчанке, туберкулезе кожи. Мазь готовится на основе вазелина (ланолина): 1 часть сока на 4 части вазелина, с добавлением 0,25%-й карболовой кислоты, чтобы мазь не плесневела.

Настои и отвары из травы в соотношении 1:20 (10 г на 200 мл кипятка) применяют в виде примочек, компрессов, ванночек. В отваре купают детей при золотухе, болезнях кожи. Настои и отвары используют при себорее, псориазе, дерматозах, а также для полоскания полости носа при полипах и горла при папилломатозе гортани.

Наибольшую осторожность следует проявлять при лечении детей. 5%-й водный настой травы применяют внутрь при заболеваниях печени, желчного пузыря, а также как слабительное и мочегонное средство, при язвенной болезни. В народной медицине сок чистотела принимают внутрь при полипозе кишечника, желудка, мочевого пузыря. Этот метод лечения особенно опасен, поэтому приведенные ниже дозировки могут служить лишь ориентиром, но не руководством к действию. Принимать сок натощак, за 40-45 минут до еды, растворив его в 1/2 стакана холодной воды.

Дозировка: 6-8 капель 2 раза в день — первые 7-8 дней; 10-12 капель 2-3 раза в день — 7-8 дней; 15 капель 2-3 раза в день — 7-8 дней; 20-25 капель 3 раза в день — 7-8 дней. Затем перерыв 40-45 дней.

Помните, что лечение чистотелом следует проводить под контролем врача.

Адрес: Ряполову Игорю Дмитриевичу, 305000 г. Курск, ул. Зеленко, д. 6а, кв. 104.

***

Расскажу, как вылечила фиброму матки. Состояла на учете чуть ли не 18 лет. И вот одна из сотрудниц посоветовала мне использовать траву чистотел.

Взять 1 ст. ложку сухого чистотела, заварить стаканом кипятка и буквально несколько секунд прокипятить, затем 40 минут настоять, процедить. На стакан воды добавить 1 ст. ложку настоя, пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды 10 дней. Потом 10 дней перерыв. И так 3 декады.

Одновременно я спринцевалась чистотелом. Тот же раствор: на 1 стакан теплой кипяченой воды 1 ст. ложка настоя чистотела. Спринцевалась 2 раза в неделю 3 месяца.

Гинеколог удивилась моим результатам, но посоветовала продолжить спринцевание еще месяц, чередуя настой чистотела с травой порез в той же пропорции. В итоге с учета меня сняли, и я забыла о фиброме навсегда.

Адрес: Елизаровой Л.П., 414051 г. Астрахань, ул. 6-я Котельная, д. 23.

***

У жены моей полиартрит, на подошвах появились нарывы. Много лет она мучилась, но однажды я нарезал чистотела, пропустил через мясорубку, выдавил сок через тряпку и слил в бутылку. Развел все это спиртом в пропорции 1:1, поставил в темное место. Жена каждый вечер парила ноги, протирала подошвы полученным лекарством и вот уже три года чувствует себя хорошо.

Адрес: Дьяченко Борису Ивановичу, 446186 Самарская обл., Большеглушицкий р-н, пос. Южный, ул. Озерная, д. 13.

***

Соком свежесорванного листа чистотела смазывается папиллома. Сам лист желательно смочить слюной и приложить на папиллому, закрепить пластырем. Через 2 дня все пройдет.

Адрес: Григоренко Марине Михайловне, 140073 Московская обл., Люберецкий р-н, пгт. Томилино, п. Птицефабрика, д. 28, кв. 273.

***

Часто под глазами появляются темные круги, или, как еще их называют, синяки. Избавиться от них можно, промывая глаза настоем из чистотела. Одну чайную ложку травы залить 100 г кипятка, настаивать 1-1,5 часа — лекарство готово. Этот настой я также закапываю в глаза, делаю это вот уже 10 лет. Если бы не чистотел, давно оказался бы в обществе слепых. А так — хорошо вижу до сих пор: мне 71 год.

Адрес: Бухарову Макару Б., 424915 Марий Эл, Кокшайский дом-интернат.

***

Три года назад мне был поставлен диагноз: хронический аутоиммунный тиреоидит, узловая форма. Через полгода лечения таблетками была предложена операция. Но я изначально решила не встречаться со скальпелем хирурга. И начала лечение чистотелом.

Опишу подробно. Собрать траву чистотела вместе с цветками. Мелко-мелко нарезать. Плотно набить бутылку (можно банку из темного стекла) чуть больше половины и залить водкой. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая, затем процедить. Принимать натощак 1 раз в день (утром), начиная с двух капель

на 50-70 мл кипяченой воды, прибавляя по 2 капли каждый день.

Таким образом довести до 16 капель и продолжать пить месяц. Затем сделать перерыв 7-10 дней, а дальше уже пить по 16 капель натощак каждый день в течение месяца. Я пропила чистотел 4 месяца и сделала УЗИ щитовидной железы. Результаты обследования еще больше убедили меня в правильности лечения. Узлы уменьшились.

Продолжала пить траву до 1 года 3 месяцев. При очередном обследовании врач никакой патологии в щитовидной железе не обнаружил. Попутно пришли в норму печень и желчный пузырь. Раньше с ними были проблемы. Врач искренне радовался вместе со мной.

Адрес: Анциферовой Марии Васильевне, 141400 Московская обл., г. Химки, ул. Москвина, д. 4, кв. 46.

***

Удивительная эта история произошла с моим другом. Расскажу сущую правду, без слова вымысла.

Подъехал как-то он к моему дому на спортивном велосипеде. Кажется, ну и что тут такого? А дело все в том, что этот человек три года назад не только на велосипед сесть, он и ходить-то без палочки не мог, и то еле-еле. Диагноз у него был хуже всякого приговора — рак.

Я стоял как громом оглушенный и не мог поверить своим глазам.

— Слушай, — говорю, — ведь ты сам рассказывал, что врачи дали тебе сроку только до осени...

— Да и вспоминать-то страшно, — отвечает приятель. — Ведь тогда за окном только-только весна наступала, вишня цвела, а тут такой приговор...

Накупил на следующий день кучу книг по здоровому образу жизни. Начал с того, что провел очистительные процедуры (клизмы с водой, молочной сывороткой, травами и лимоном). Одним словом, основательно почистил кишечник и весь организм. Затем решил поменять привычный рацион питания и перешел на вегетарианство. И, наконец, начал лечение соком чистотела. Пил по схеме: первый день — 1 капля, второй — 2 и так до 30 капель. Потом в обратном порядке, после чего сделал перерыв на месяц и продолжил лечение.

И вот результат: после пяти курсов лечения соком чистотела я пережил срок, который мне поставили медики, избавился от головных болей. В общем, как заново родился — пигментные пятна и те прошли.

Вот вам и чистотел... Как бы то ни было, а с чистотелом и я решил подружиться. Пью сок по схеме раз в год для профилактики. Голова стала ясная, видно, чистотел и сосуды кровеносные прочищает. Свел соком грибок, который досаждал мне 12 лет. А веточка чистотела, заваренная как чай, налаживает сон.

Так что и вы дружите с чистотелом и запасайте его впрок.

Адрес: Авдееву Андрею Анатольевичу, 301369 Тульская обл., г. Алексин-9, а/я 9/4.

РЕКОМЕНДАЦИИ ФИТОТЕРАПЕВТА А.В.ПЕЧЕНЕВСКОГО

Внимание! Растение ядовито. При сборе чистотела и работе с ним следует руководствоваться следующими правилами:

- собирают растение в период образования семян и стручков;
- сбору подлежат здоровые растения без сухих и пожелтевших листьев (их следует обрывать);
- растение, кроме как для приготовления соков, не моют;
- для лечебных целей используют все части растения, вырывая его с корнем (отряхивают землю и обрывают подгнившие части). Корни отрезают и сушат отдельно. После высушивания траву и корни измельчают до размеров 3-5 мм;
- сбор травы следует вести в перчатках и в одежде (ноги и руки должны быть закрыты);
- при измельчении и работе с сухой травой обязательны маска и очки;
- люди, имеющие чувствительность к чистотелу или случаи аллергической реакции на растение, к работе с ним не допускаются.

Наиболее эффективны лекарственные формы чистотела, приготовленные из свежего растения.

Приготовление густой мази (крема)

Вариант № 1

Поровну вазелин и мелкоизмельченный, просеянный через сито чистотел (по весу) смешать, перед применением перемешивать.

Использование в качестве жировой основы нутряного жира, сливочного масла и других животных жиров позволяет использовать мазь только одну неделю при условии ее хранения в холодильнике.

Вариант № 2

Приготовить густой экстракт чистотела: 2 ст. ложки травы варить в 100 мл воды на медленном огне до выпаривания половины жидкости, процедить, смешать с равным по объему количеством водного ланолина или любого увлажняющего крема ("Детский" и др.).

Приготовление сока

Ферментированный сок

В народной медицине принято собирать траву чистотела в период ее цветения. А чистотел цветет достаточно долго, одновременно образовывая стручки. Исследованиями показано, что наивысшее содержание действующих веществ (алкалоидов) во всех частях растения приходится на период образования семян и стручков.

Собранную траву с корнями дважды промывают, дают воде стечь, а траве обсохнуть, измельчают (изрубить на кусочки 1-2 см), пропускают через мясорубку и отжимают через марлю (капрон). Полученный сок сливают в стерильную посуду и оставляют в незакрытом виде в темном месте для ферментации. Температура при этом должна поддерживаться от +20° до 30°С. Время ферментации обычно 1-1,5 месяца. После этого сок фильтруют, и он готов к применению. Хранить в холодильнике, герметически не укупоривать.

Консервированный сок

После отжима сок смешивают с сахаром 1:1 по весу и добавляют спирт в расчете, чтобы чистого алкоголя в этой композиции было 8-10%. Например: 500 г сока смешать с 500 г сахара, добиться полного растворения сахара перемешиванием и добавить в получившийся раствор (его будет примерно 800 мл) 8-10% спирта, т.е. от 64 до 80 мл 96° крепости. Такой сок может храниться до 2 лет, предпочтительнее использовать его до следующего урожая, т.е. в течение текущего года. Условия хранения — защищенность от света, при температуре от +2° до 20°С, герметически укупоренным.

Приготовление отвара

Отвар чистотела делают редко. Способ приготовления:

1 ст. ложку измельченной сухой травы с верхом помещают в 200 мл кипя-

щей воды (дистиллированная, очищенная).

Выдерживают на водяной бане 30 минут, настаивают 20-30 минут. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день (доза для взрослых!).

Приготовление настойки

20 г измельченной травы заливают на 2 недели 200 мл спирта 40-70 градусов (водкой, самогоном) и настаивают две недели, периодически встряхивая. Процеживают. Принимают по 10-20 капель 3-4 раза в день до еды с водой или настоем трав. Настойка используется и для приготовления жидкой мази чистотела: берут поровну настойку и вазелин, встряхивают до получения однородной смеси.

Приготовление настоя

1 ст. ложка измельченного сырья заливается 1 стаканом кипятка. После 1 часа настаивания процеживается. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Подбор дозы при различных заболеваниях индивидуален!

"ЗОЖ": Оговорили чистотел. Оговорили! Злоумышленников много. И прежде всего из могучего клана производителей лекарств. Мол, мерзкий сорняк и ядовит до ужаса. На самом же деле чистотел слишком хорош, слишком эффективен. Как лечебное средство способен выдержать самую жесткую конкуренцию.

При этом мы лишь "заглянули" в тему, не упомянули о бластофаге и его изобретателе военврачe из Украины Ю.Продане. Словом, считаем, что разговор о чистотеле не окончен, и очень надеемся, что читатели его продолжат.

ПЫЛЬЦА СОСНЫ – ГРОЗА ТУБЕРКУЛЕЗА

Нужды нет много говорить о том, что один из "апокалиптических зверей", терзающих сегодня Россию, — туберкулез. Всем известно — проблема очень велика.

Есть очень верное и проверенное десятками лет средство от туберкулеза легких (и других его форм) — это пыльца сосны. На моей памяти уже не менее 40 лет люди излечиваются сосновой пыльцой от самых злых форм туберкулеза, чему я был многократно свидетелем. О сосновой пыльце в книгах по фитотерапии очень мало, практически почти нет сведений, что довольно странно.

Заготавливать и применять пыльцу сосны сравнительно просто. Делается это так. Обычно сосна зацветает вместе с яблонями, в Средней полосе примерно 9-16 мая. Мужские соцветия, дающие пыльцу, формируются, по большей своей массе, на южной стороне дерева. Готовые "запылить" соцветия по внешнему виду напоминают миниатюрный кукурузный початок, когда с него сняты оболочки и видны зерна.

При заготовке сосновой пыльцы нужно учитывать ряд особенностей. Прежде всего, следить за началом цветения сосны: сосновые почки на концах веток сбросили чешуйки, появились мужские соцветия, вначале зеленого цвета, при надавливании из них течет сок. Затем соцветия начнут желтеть — становятся зелено-желтыми, и при сдавлении из них течет мутный, с примесью незрелой пыльцы, сок. Наконец, через 1-2 дня после этого соцветия желтеют и при сдавлении или не дают сок, или будут чуть сырыми. Вот такие соцветия и нужно сразу же собирать: если отложить "на завтра", то вся пыльца окажется в воздухе. Ведро пыльников обычно дает 1 литр пыльцы, что вполне достаточно для излечения 2-3 больных туберкулезом легких.

Дома мужские соцветия сосны нужно выложить на бумагу, можно на газеты. Следите, чтобы в бумаге не было даже мелких дырочек, иначе пыльца сквозь бумагу просыплется. Пыльники выкладывают в один слой. Место для сушки должно быть сухим и теплым, без сквозняков — чердак, застекленный балкон и т.п. Между листами бумаги нужно обязательно оставлять проход — иначе трудно будет следить за высыханием пыльников.

Когда высохшая пыльца из соцветий просыплется на бумагу, ее просеивают — отделяют от мелких чешуек. Делается это так: на сито с максимально мелкими ячейками надевается полиэтиленовый мешок (можно взять новый мешок для мусора). Мешок закрепляется на сите резинкой. Под мешок надо обязательно подложить бумагу — иначе его можно случайно проколоть, и пыльца высыплется наружу. В конечном счете в мешке у вас окажется пыльца с небольшой примесью очень мелких чешуек.

Если пыльца хорошо просохла, можно приступать к следующему этапу, если нет — то лучше ее еще раз просушить на листе бумаги в теплом, сухом и без сквозняков месте.

Просохшую пыльцу просеивают еще раз и расфасовывают для хранения. Для этого на сухую воронку для розлива жидкостей, на ее широкую часть, надеть капроновый подследник, а узкую ее часть вставить в горлышко полиэтиленовой бутылки и, аккуратно черпая пыльцу ложкой (пыльца очень летуча), просеивать ее через подследник, теперь уже окончательно. Полиэтиленовые бутылки (любые из них) имеют хорошую особенность — крышечка у них устроена так, что из бутылки постепенно в процессе хранения удаляется воздух, что защищает пыльцу от проникновения влаги. Срока хранения пыльца не имеет. Хранить ее нужно в сухом месте.

Способ употребления сосновой пыльцы разный. Например, А.П. Попов в своей книге "Лесные целебные растения" (М., 1978 г.) пишет, что мужские соцветия с пыльцой настаивают на спирте или заваривают кипящим молоком, добавляют мед, масло, яйца: это средство рекомендуется туберкулезным больным. Известный мне рецепт проще, он же дает и очень хороший эффект.

Столовая ложка пыльцы ("горькой") аккуратно смешивается с 1 литром натурального меда до равномерного окрашивания меда в желтый цвет. Засахаренный мед можно растопить на водяной бане при температуре не выше 60°С.

Принимать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды. Последнюю порцию желательно принять не позже 19 часов. Курс лечения — 2 месяца, затем обязательно нужно сделать двухнедельный перерыв. И так лечиться до полного выздоровления.

Не нужно отменять при этом специфическую, противотуберкулезную терапию, так как эффект от лекарств на фоне приема сосновой пыльцы возрастает примерно в пять раз. Но мне приходилось видеть полное выздоровление и только при лечении одной сосновой пыльцой, смешанной с медом.

Запивать пыльцу хорошо отваром трав. Если кашель с мокротой, то применять от-

харкивающие сборы. Есть хорошие аптечные, но можно заготавливать соответствующие травы и самостоятельно. Отхаркивающим действием обладают (В.П. Махлаюк. Лекарственные растения в медицине. Саратов, 1992 г.) алтей, будра плющевидная, буквица, вероника, душица, инжир (ягоды), клевер луговой, липа (цветы), манжетка, мать-и-мачеха, медуница, примула лесная, подорожник, пырей ползучий, синеголовник плосколистый, чабрец, чина луговая, шиповник, яснотка белая.

Если кашель сухой, то применяются алтей, гречиха (цветы), клевер луговой, лен посевной (семена), липа (цветы), медуница, орех лещина (листья), подсолнечник (лепестки), ромашка аптечная, солодка, череда или же аптечные сборы, обладающие мягчительным действием.

При заготовке лекарственных трав желательно учитывать фазы Луны. От новолуния до полнолуния травы будут в большей степени обладать отхаркивающим действием, а после полнолуния, на ущербе, — больше успокаивающим действием.

Обязательно нужно пить кровоочистительные чаи, чтобы выводить токсины. Лимфологи, например, рекомендуют такой чай: 1 литр слабозаваренного зеленого чая, 1 ст. ложка меда, половинка лимона и 1 ст. ложка водки. Такой состав хорошо очищает лимфу.

Можно делать сборы из рекомендуемых В.П. Махлаюком противотуберкулезных растений: береза (листья), будра плющевидная, буквица, вероника, душица, дымянка, зопник клубненосный (наземная часть растения), крапива (особенно ранней весной), манжетка, медуница, полынь обыкновенная, спорыш, сушеница топяная, тысячелистник, чабрец, шалфей лекарственный.

Смесь сосновой пыльцы с медом эффективна также при аденоме предстательной железы, анемии, особенно у детей, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хронической усталости.

Особняком стоит способ лечения гипертонической болезни сосновой пыльцой. Утром, один раз в день, за 1 час до еды, в рюмку сырого молока насыпать на кончике столового ножа сосновой пыльцы, размешать и выпить. Принимать так же 2 месяца с двухнедельными перерывами. Эффект бывает очень хороший.

Аналогичным образом, как пыльцу сосны, можно собирать кукурузную пыльцу, однако она туберкулез не лечит, а обладает хорошим общеукрепляющим действием.

Павел Давыдов.
г. Москва.

"ЗОЖ": Мы связались с Павлом Алексеевичем и выяснили, что по профессии он детский врач-невропатолог, работал в крупнейших больницах Москвы, читал лекции для студентов медвузов. Его родители, сельские учителя, интересовались фитотерапией. Таким образом, интерес к ней Давыдова, по сути дела, наследственный. Кстати, его перу принадлежит и один из лучших материалов прошлого года под рубрикой "Зеленая аптека" — о ряске в "ЗОЖ" (№ 14 (242) за 2003 год). К сожалению, заголовок "Ряска лечит витилиго" не слишком удачный, ибо в материале речь в основном шла о лечении с помощью домашних препаратов из ряски ОРВИ и гриппа.

СОСУДИСТЫЙ ЭЛИКСИР. ВОЗВРАЩЕНИЕ К ТЕМЕ

В "ЗОЖ" (№22 (274) — подписном и № 23 (275) — розничном за 2004 год) мы опубликовали материал врача, кандидата медицинских наук Людмилы Петровны Печениной "О сосудистом эликсире".

Смысл в следующем: широко известный старинный рецепт – в некотором роде профилактика различных сосудистых неприятностей: берутся в разных частях чеснок, лимоны и мед. Чеснок и лимоны прокручиваются через мясорубку. Все смешивается с медом...

Так вот, Людмила Петровна весьма удачно усовершенствовала этот рецепт. Она писала:

..."Когда я попробовала эту кашицу, то проглотить ее не смогла. Горько-кислая пенистая гадость, просто жуть. Тогда я решила усовершенствовать рецепт следующим образом: беру не чеснок, а его настойку, не лимон, а лимонный сок, ну и тот же мед. Все опять-таки в равных количествах.

Настойка чеснока делается следующим образом: очищенный чеснок натереть на крупной шинковке, опустить его через крупную лейку в бутылку, заполнив ее на 1/4 объема, и залить по горлышко водкой. Не спиртом! Он сжигает многие биологически активные вещества чеснока. Далее крепко закрыть бутылку и поставить ее в темный шкаф на 3 недели (можно поставить сразу 2-3 бутылки), за весь период несколько раз состав следует взбалтывать. По истечении времени содержимое бутылки вылить, вытряхнуть, отжать, процедить и, слив в 3-литровую банку, отметить уровень. Добавить столько же меда и столько же сока лимона. Все тщательно размешать до полного растворения меда. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в темный шкаф. Раствор прекрасно стоит без холодильника.

Пить по 2 ст. ложки (или по одному большому глотку) на ночь ежедневно".

На статью "О сосудистом эликсире" я получила целый мешок писем, и они все идут и идут. Вопросы задают по всем заболеваниям. Разумеется, тяжелым больным я отвечу лично, особенно тем, кто живет в отдаленных деревнях, не имеющих участкового терапевта. Все остальное — через вестник "ЗОЖ".

Предварительно условимся, что сосудистый эликсир будем называть С.Э.

— Какими курсами можно принимать С.Э.?

— С.Э. можно принимать постоянно всю свою оставшуюся жизнь, т.к. это не химический препарат, а высококачественный продукт питания.

— А можно ли заменить сок лимона лимонной кислотой?

— Нет, рекомендуется применять только натуральный лимонный сок.

— Можно ли пользоваться С.Э. при сахарном диабете?

— Если у вас сахарный диабет или аллергия на

мед, то рекомендуется следующий состав: настойка чеснока 1/3 часть, а сока лимона 2/3 части. Хранить такой состав в холодильнике. Пить по 1 или 2 ст. ложки в день после еды, независимо когда (после завтрака или после обеда).

— Как пить С.Э., если я не переношу алкоголь?

— Можно С.Э. разводить водой — 1-2 ст. ложки на 0,5 стакана воды или даже на 1 стакан. В таком разведении будет находиться алкоголя столько, сколько в кефире, поэтому такая концентрация алкоголя никому не повредит.

— Можно ли принимать С.Э. при гастрите с повышенной кислотностью и при язвенной болезни желудка?

— Можно, но только вне обострения и после еды, в разведенном состоянии — 1-2 ст. ложки на 0,5 стакана воды 1 раз в день. Предварительно необходимо обследоваться.

— Улучшает ли память С.Э.?

— С.Э. в основном разжижает кровь, очищает сосуды. Дополнительно я бы порекомендовала принимать курсами (согласно инструкции) препараты против атеросклероза: ноотропил (или пирацетам), или пармидин, или атероклефит, или "Источник долголетия", или "Гинкго Билоба" (фирмы "Софья") и другие.

— Как предотвращает С.Э. инфаркт миокарда или ишемический (то есть тромботический) инсульт?

— С.Э. разжижает кровь, улучшает кровоток, но самым сильным препаратом, разжижающим кровь, является гепарин, который применяется только в острых случаях в стационаре и только под контролем анализов крови.

— Что делать, если у человека густая кровь? От чего происходит загущение крови?

— При умеренном повышении протромбина крови в первую очередь нужно пить больше жидкости (от двух до трех литров в сутки), в зависимости от веса тела: до 60 кг — 2 л, 60-80 кг — 2,5 л, а свыше 80 кг — до трех литров в день. Пить жидкость необходимо за 30 минут или лучше за 1 час до еды. Можно пить просто кипяченую и отстоянную воду, отвары трав, отвар шиповника, утром зеленый чай (чуть забеленный молоком для усиления мочегонного эффекта), компоты из сухофруктов без сахара и без гущи, а гущу можно есть в обед, как второе блюдо, и т.д. Больше всего необходимо выпивать жидкости перед завтраком, чуть меньше — перед обедом и еще меньше — в полдник. На ночь не есть, а выпить 1 стакан кефира за 2 часа до сна.

Да, и обязательно принимать С.Э. Если он закончился и вы не успели его заготовить, то можно какое-то время попить аспирин по 1/4 таблетки 2 раза в день после еды, или тромбо АСС, или 1 кусочек лимона в день.

— Можно ли пить С.Э. при стенокардии?

— Даже нужно, но помимо этого необходимо принимать препараты, расширяющие коронарные сосуды, и препараты против атеросклероза. Не забывайте о здоровом питании и здоровом образе жизни, о чем неоднократно информировал вестник "ЗОЖ".

— А если артериальное давление скачет — то низкое, то высокое, можно ли пить С.Э.?

— Возможно, колебания А/D связаны с передозировкой лекарств, которые пьются 1 раз в день, лучше уменьшить разовую дозу, а принимать их 2-3 раза в день. Иногда повышению А/D могут способствовать запоры, в этом случае необходимо применять слабительные средства. Но чаще всего А/D повышается вследствие ожирения, атеросклероза сосудов, заболевания почек.

— Сколько нужно лимонов для изготовления С.Э.?

— На 3-литровую банку — до 20 средних лимонов.

— Можно ли применять С.Э. при вегето-сосудистой дистонии?

— С.Э. можно применять при любых заболеваниях, за исключением высоких цифр артериального давления (свыше 200 мм рт.ст.) и при угрозах кровотечений (например, маточных, при обострениях язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки, язвенного колита, гемофилии и др.).

— Зачем делать С.Э. именно в 3-литровой банке? Для брожения?

— С.Э. не бродит, может храниться при комнатной температуре, а заготавливать С.Э. полную 3-литровую банку не обязательно; делайте С.Э. в 1-литровой банке, но готовить его вам придется чаще.

— Зачем заготавливать столько много настойки чеснока?

— Чтобы быстро сделать новую порцию С.Э. и не ждать, пока настоится чеснок.

Адрес: Печениной Людмиле Петровне, 722030 Кыргызстан, г. Кара-Балта-5, ул. Ленина, д. 12, кв. 14.

ДАЖЕ НЕ ОЖИДАЛА

В "ЗОЖ" (№4 (280) за 2005 год) в рубрике "Отзовитесь!" была опубликована моя просьба о помощи в лечении эрозии пищевода. Даже не ожидала, что откликнется столько читателей. Встречались материалы и коммерческого содержания, но в основном получила добрые письма с рецептами и теплыми пожеланиями. Благодарна всем отозвавшимся.

Адрес: Яценко Елене, 307251 Курская обл., г. Курчатов, ул. Космонавтов, д. 4, кв. 100; e-mail: eljaa@yandex.ru

СНАЧАЛА БЫЛО ХОЛОДНО И СТРАШНО

Каждое утро, как проснусь, первым делом — "Господи, благослови!" — беру в рот ложечку растительного масла – это хорошо чистит желудок и кишечник. Делаю посильную зарядку и направляюсь к тазу с холодной водой. Поначалу обливаться было страшно: ведь мне уже перевалило за 70 лет, но я пересилила себя. Сначала обтиралась смоченным в холодной воде полотенцем. Теперь, спустя три года, спокойно обливаюсь холодной водой на улице. Не поверите, но после этой процедуры даже глаза лучше видят.

Адрес: Ласьковой Тамаре Александровне, 456835 Челябинская обл., г. Касли, ул. Декабристов, д. 78.

ИНСУЛЬТ ИЛИ ИНФАРКТ – ПРИЧИНА ОДНА!

Инсульты и инфаркты, а также закупорка артерий ног (облитерирующий эндартериит), вследствие которой приходится делать ампутацию – суть следствия одного процесса, вырастания на стенках артерий жировых бляшек. Эти бляшки закрывают просвет сосуда постепенно, мы этого не чувствуем, пока не «грянет гром»!

Количество инфарктов и инсультов будет расти до тех пор, пока мы наплевательски относимся к своему здоровью и не принимаем мер для предотвращения сосудистых катастроф. Ведь для того, чтобы избежать беды, теперь есть все – надо только захотеть, однако мы начинаем думать о здоровье обычно тогда, когда отступать уже некуда.

Над тем, как избежать развития атеросклероза, ученые бились уже давно, но только в 2003 году появился натуральный отечественный препарат «Омеганол», который произвел революцию в подходе к проблеме атеросклероза. Никакие химически-синтезированные препараты до «Омеганола» не могли справиться с данной проблемой. «Омеганол» же создан на базе природных незаменимых жирных кислот, добываемых из рыбы Северной Атлантики, аллицина (действующего начала чеснока – мощного стимулятора иммунитета и антиатеросклеротического агента) и каротиноидов красного пальмового масла (защищают мозг и сердце от гипоксии – пониженного содержания кислорода в тканях при недостаточном кровоснабжении). Все эти свойства компонентов «Омеганола» способствуют как предотвращению инфарктов и инсультов, так и профилактике вторичных инфарктов и инсультов. Люди, страдающие ишемической болезнью, уже по достоинству оценили «Омеганол», который на сегодняшний день поступил уже в большую часть аптек страны. Кроме своего прямого действия – очистки сосудов от холестерина, «Омеганол» влияет на сосудистый тонус – способствует снижению артериального давления и обладает антиаритмическим действием, что также существенно влияет на уменьшение частоты сердечных приступов у больных. Наблюдение пациентов кардиологами в течение года показало, что у лиц, принимающих «Омеганол», в три раза ниже количество жалоб на боли в сердце, чем у тех, кто обходится симптоматическими (на короткое время снимающими проблему) препаратами. Немаловажно и то, что «Омеганол» хорошо переносится печенью, в отличие от химически-синтезированных препаратов, требующих постоянного приема для ограничения уровня холестерина.

Нам много пишут люди, страдающие сосудистыми заболеваниями – ишемической болезнью сердца или стенокардиями, гипертонической болезнью, преходящими нарушениями мозгового кровообращения, сопровождающимися головокружениями, зрительными расстройствами, шумом в ушах, обмороками – все это проявления запущенного атеросклероза, который надо лечить.

Вот одно из таких писем нашей читательницы, которое она озаглавила так: «Как я боролась с гипертонией».

«Мне всегда казалось — атеросклероз — это не обо мне. Это болезнь других людей, которые неправильно питаются, мало двигаются, страдают избыточным весом или какими-то другими серьезными недугами. А я — нет! К врачам я не хожу, ни на что не жалуюсь. Но бывает, иногда, особенно ночью, немеют ноги. Ну иногда, когда понервничаю, заколет, заболит сердце — но ведь проходит, и через час-другой забываю об этом. Но однажды вдруг закружилась голова, застучало в висках, перед глазами все замелькало, захотелось присесть.

Померили мне давление — получилось 198/104. На следующий день — еще хуже.

Я попыталась понять, в чем дело. Кажется, питаюсь я правильно: овощи, фрукты, рыбу очень люблю — но это когда успеваю. А обычно — полуфабрикаты из ближайшего магазина. Спортом я тоже занималась... лет 20 назад. А сейчас и не вспомню, когда за город выезжала последний раз. Двигаюсь много — в основном с сумками по магазинам. На работе сижу, да и дома, если выдается свободная минута, сразу в кресло, а еще лучше на диван к телевизору. Курю. А еще люблю кофе с пирожными. Та есть единственное, за что меня может поблагодарить мое сердце — это отсутствие лишнего веса.

Конечно, образ жизни надо если не срочно изменить, то, по крайней мере, хорошо скорректировать: диета, прогулки на свежем воздухе, побольше движения — все это необходимо, но боюсь, что для меня этого уже недостаточно. Тем более что высокое давление скорее заставит лежать, чем бежать. Что же делать?

Пришлось пойти в аптеку за таблетками. И вот в аптеке-то я и увидела плакат «ОМЕГАНОЛ» – №1 в борьбе с атеросклерозом». Про «Омеганол» я уже где-то слышала, а теперь решила узнать поподробнее. Оказывается, основной причиной многих сердечных заболеваний является атеросклероз. С годами наши сосуды изнашиваются, теряют эластичность, забиваются холестериновыми «бляшками», кровь начинает плохо циркулировать, повышается давление, от недостатка кислорода страдает не только сердце, но и мозг, немеют руки и ноги, а отсюда уже недалеко и до инфарктов и инсультов.

Как мне объяснили в аптеке, «Омеганол» блестяще справляется с этими проблемами. Нормализуя уровень холестерина и протромбина, он препятствует образованию бляшек и тромбов, повышает эластичность сосудов, улучшая кровообращение. В результате сердце начинает работать лучше, ритмичнее, уходят боли, снижается давление.

И я решила попринимать «Омеганол». Немаловажным оказалось и то, что производят его у нас, состоит он только из натуральных компонентов, да и цена меня вполне устроила.

Уже через две недели я почувствовала значительное улучшение. А через месяц (рекомендованный курс лечения) мое давление прочно заняло положенное ему место.

Рассказала я про «Омеганол» и подругам. А они, оказывается, уже знают про него — одна маме купила, когда после инсульта на ноги поднимала. Дело сразу быстрее на поправку пошло. Вторая стала мужу давать – он в последнее время часто на сердце жаловался и, на головокружение — ему тоже хорошо стало.

Теперь, глядя на меня, и они собираются «Омеганол» принимать. Я-то точно не буду ждать следующего приступа, а через полгода курс повторю.

Кстати, пирожные мы больше не едим».

Проблема атеросклероза многогранна, нужны не только таблетки, нужны желание, воля, физическая активность, диета и никакого курения, курение во много раз усугубляет течение заболевания. Атеросклероз можно победить, и чем раньше Вы займетесь его профилактикой – тем больше шансов избежать инфаркта, инсульта и других сосудистых катастроф.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Телефон «Горячей линии «Атеросклерозу — НЕТ»:
в Москве (095)788-899-3; в Санкт-Петербурге (812)103-09-59, 320-06-28, 325-17-94 или (812)003

Рег. уд. 006196.Р.643 08 2003

ХВОЩ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Встречала в вестнике просьбы помочь при болезненных месячных. Рецепт прост.

В первый день менструации заварите 1 ч. ложку полевого хвоща стаканом крутого кипятка, дайте настояться и принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа, в последующие дни — реже. Болеутоляющие таблетки станут лишними.

Адрес: Радионовой Т.И., 308517 Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Беловское, ул. Буханова, д. 3.

ЗЕЛЕНЫЙ АЙБОЛИТ

У моей сестры в детстве под коленом образовалась мокнущая рана, видимо, лишай, размером с ладонь, которая долго не заживала.

Мама нарвала листьев тысячелистника, промыла их, промокнула полотенцем влагу, растерла траву руками до появления сока и эту массу приложила на рану, зафиксировав бинтом. Через неделю все очистилось, появилась розовая молоденькая кожица. Потом от раны и никаких следов не осталось.

Адрес: Репко Л.В., 242306 Брянская обл., Брасовский р-н, с. Дубровка.

ОЧИСТКИ НЕ В КОРЗИНУ, А В КАСТРЮЛЮ

Берусь за перо (как ваша постоянная читательница), чтобы внести в нашу копилку рецепты. Первый — от гриппа или простуды.

Мелко нарежьте пол-лимона, большую головку чеснока разделите на дольки и нашинкуйте. Все сложите в пол-литровую банку и залейте холодной кипяченой водой. Пусть настоится в течение суток в тепле, дальше лекарство храните в холодильнике. Пить нужно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Для профилактики желательно принимать настойку 2 раза в год — весной и осенью.

Если вы промерзли, придя домой, выпейте 1 стакан горячей воды, затем 1 ст. ложку подогретого рафинированного масла мелкими глотками, после этого не ешьте хотя бы 30 минут. Обязательно наденьте на голые ноги шерстяные носки, и простуда пройдет.

От бронхита советую такое средство. Картофельные очистки вымойте под проточной водой и прокипятите в кастрюле минут 5-10 до размягчения. Воду слейте, разотрите скалкой шкурки до однородной массы и заверните в марлю. Компресс положите на грудь, сверху накройте целлофаном и газетой и прогревайтесь до остывания картофельной массы. Затем снимите, положите очистки в целлофановый мешочек: ими можно пользоваться несколько раз, предварительно подогрев на водяной бане.

Адрес: Прониной Е. М., 443096 Самарская обл., г. Самара, ул. Чернореченская, д. 41, кв. 69.

ОТИТ ЗАБЫТ!

Я родила сына в 40 лет. Сидеть дома не было возможности, поэтому работала, а сына носила в ясли. Как-то вечером, придя с ним домой, заметила, что у него из уха течет гной. Сыночек стал плакать. На его крик пришла соседка. Она дала такой совет.

Выжать из моркови (сорт "каротель") сок и смешать с растопленным сливочным маслом в пропорции 1:1. Подогреть на водяной бане, набрать в пипетку и закапать в ухо. Затем камфорный спирт развести водой (50+50 мл), смочить в этом составе ватку и заложить за уши, надеть шапочку, предварительно дав ребенку половинку таблетки аспирина.

Мы выполнили все указания соседки. Сын заснул и проспал 18 часов. Процедуры делали в течение 5 дней. На 6-й выделения из уха совсем прекратились.

Адрес: Поповой Юлии Васильевне, 460000 г. Оренбург, ул. 9-го Января, д. 44, кв. 1.

ПАЛОЧКИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ: СОЛЬ, МЕЛ И КРАСНАЯ ТРЯПКА

В рубрике "Отзовитесь!" встречаются просьбы посоветовать, как избавиться от судорог в ногах, руках. В 2003 году я гостила у родственников в Томской области и там в одной старой книге прочла рецепт, который очень мне помог.

Надо взять полстакана кипяченой воды комнатной температуры, хорошо размешать в ней половину чайной ложки соли и выпить за один раз. Этого одного раза будет достаточно.

Через неделю я повторила процедуру, так как редкие слабые судороги у меня еще повторялись. С той поры судороги нас с мамой (мне 58 лет, ей 91 год) не беспокоят.

И еще один совет — Ефимовой Клавдии Ефимовне из Чебоксар. Она спрашивала, как избавиться от рожи на ноге.

Возьмите красную хлопчатобумажную ткань, насыпьте на нее белый мел. Приложите ткань на покраснение мелом к ноге (следите, чтобы он не ссыпался). Плотно прибинтуйте, можно эластичным бинтом. Менять повязку утром и вечером. После каждого применения ткань стирать, проглаживать. У меня самой была эта болячка. Долго лечилась, но с ней справилась.

Адрес: Старченко О.В., 666684 Иркутская обл., г. Усть-Илимск, ул. Дружбы Народов, д. 48, кв. 127.

ПЕЙТЕ ОСИНОВЫЙ КВАС

В "ЗОЖ" (№ 24 (276) за 2004 год) была напечатана моя заметка "Осиновые вершки и корешки". Получила письма из разных уголков России. Многие спрашивали об осине...

Сергей Есенин в стихотворении "Возвращение на родину" писал о деде, который после закрытия церквей ходил в лес и говорил: "Молюсь осинам... Может, пригодится".

В осиновых листьях и коре содержится полезная горечь, которая особенно эффективна при почечных нарушениях. Следует помнить, что горечи помогают избавиться не только от ожирения и диабета, но и от болезней сердечно-сосудистой системы. Б.В. Болотов отмечал, что из коры осины получается хороший квас. Необходима трехлитровая банка. Наполовину заполнить ее корой осины, залить водой, доба-

вить один стакан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Держать в теплом месте две недели. Горлышко банки завязать марлей.

Квас можно пить по 2-3 стакана в день. Выпили стакан — и сразу добавьте в банку стакан воды и 1 ст. ложку сахара. Данного количества заквашенной коры хватает на 2-3 месяца.

Если вам не подходит квас, то понемногу пейте чай из листьев или коры осины. Горечи надо употреблять осторожно.

Адрес: Самойловой В.Г., 213206 Белоруссия, Могилевская обл., г. Чаусы, ул. Пионерская, д. 14, кв. 50.

ПШЕНО ПРОТИВ ЦИСТИТА

Осенью при уборке урожая на огороде попала я под дождь, промокла и заболела. Цистит. Все перепробовала, стремясь вылечиться. А помогла соседка, дала действенный рецепт.

Надо взять 1 кг пшена, хорошо промыть его холодной водой. Затем поместить в стеклянную емкость и залить горячей водой на ночь. А утром воду слить и выпить ее в несколько приемов за день. Пшено опять залить горячей водой. Так можно использовать пшено 5-6 раз. Потом из этого пшена можно сварить кашу.

Лечение длится 15-20 дней. Выздоровление полное.

Адрес: Цеплой Ольге Павловне, 692813 Приморский край, Шиповский р-н, с. Новороссия, ул. Школьная, д. 203, кв. 22.

ТОПЧУ ТРАВУ ПОД СОЛНЫШКОМ

Бывало, у меня даже в парилке подошвы ног замерзали. Тело, уши горят, а ноги — как на льду. Но весной я оживаю. Начиная с мая, набираю большой таз с верхом пвзных трав: краливы, одуванчика, мокрицы, мать-и-мачехи, подорожника и босиком топчу на солнышке, пока сок не выделится. Потом отожму и натираю ноги и руки. После этого до вечера ноги не мою. Такие травяные процедуры делаю все лето.

Адрес: Фархутдиновой Халисе Загидуловне, 422191 Татарстан, г. Мамадыш, ул. М.Горького, д. 29, кв. 77.

ЦЕЛЕБНЫЕ ЦВЕТЫ СИРЕНИ

От пяточной шпоры мне помогла сирень. Цветы ее надо собрать в начале цветения, помыть, слегка подсушить. После этого залить сирень водкой (на 1 стакан цветов 0,5 стакана водки). Дать настояться в течение 7 дней в темном месте. Время от времени встряхивать.

Из этой настойки я делала компрессы на ночь на больное место. И одновременно — что очень важно — принимала ее внутрь один раз в день в течение двух недель. Начала с одной капли в день, на 2-й день — 2 капли, и так далее до 7 капель, а потом назад по убывающей — 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Адрес: Акуловой Вере Аркадьевне, 622000 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Восточная, д. 27, кв. 95.

ПРО ВОДЯНОЙ ПЕРЕЦ

Мне 66 лет. Лечусь травками давным-давно и отметила для себя редкое довольно растение, о котором никогда не читала в "ЗОЖ", — водяной перец. По-другому его называют горец перечный (не путайте с горцом птичьим, гораздо более популярным, и с горцом змеиным).

Поделюсь опытом лечения водяным перцем, так как оказалось, что он помогает и при радикулите, и при геморрое, и при ревматических болях в суставах.

Если у вас суставные боли, заварите 400 г перца кипятком в 2-литровой кастрюле, варите 15-20 мин, настаивайте 1 час в теплом месте и процедите. Затем вылейте в ванну, долейте горячей водой так, чтобы терпело тело, станьте на локти и колени на 10-15 минут (больше будет тяжело сердцу). Желательно сверху укрыться одеялом. После 6 таких процедур суставы у меня болеть перестали.

При геморрое также заварите травку и делайте горячие сидячие ванночки 1 раз в день. Уже после 1-2 процедур вы почувствуете улучшение. Запаренной травкой можно пользоваться 2-3 раза, только нужно убирать отвар в холод.

Водяной перец помогает и при радикулите. Свяжите небольшие веники и в бане натирайте поясницу.

Собираю перец летом. Так что жду сезона – запастись заново любимым моим лекарством, щедрым по своему действию и – бесплатным. А рецепты, дай Бог, полезны будут и вам!

Адрес: Аржанниковой Валентине Ивановне, 633100 Новосибирская обл., г.Обь, ул. Станционная, д.76/2.

"ЗОЖ": И тем не менее, Валентина Ивановна, мы писали о водяном перце. В 16-м номере "ЗОЖ" за 2002 год опубликовали письмо Нины Владимировны Косовой из Котовска (Тамбовская область, ул. Поскокина, д. 6, кв.33). Вот что она тогда рассказывала :

"У меня свекор почти 30 лет мучился от геморроя, чего только не делал, а вылечился простой травкой. Водяной перец, или по-научному горец перечный, заваривал и кипятил минут 20 (примерно 3 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипятка). Укутывал, чтобы настоялось, а потом пил отвар за 20 минут до еды 3 раза в день по полстакана. Если вы хотите только снять воспаление, то хватит 2 дней. Но если решили избавиться навсегда, то надо пить 2-3 месяца. Через несколько лет я сама вылечилась и вот уже лет десять забыла о геморрое.

Водяной перец продается в аптеке. Но если хотите сами собирать, то знайте: трава растет по берегам рек, водоемов. Рвать ее надо, когда она уже цветет, а если раньше, то она очень горькая".

Ну, уж коли заговорили об этом перце, то самое время привести еще пару примеров.

Настой водяного перца очень эффективен при камнях в почках и мочевом пузыре: на 1 стакан кипятка — 1-2 ст. ложки измельченной травы, нагревать на медленном огне или водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить и принимать по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

При отеках сердечного и почечного происхождения надо залить 1 ст. ложку водяного перца 1 стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 2 часов, процедить и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день после еды в течение 3 недель.

Домашний доктор

СТЕБЛИ РЖИ ДЛЯ ЩИТОВИДКИ ХОРОШИ

При обследовании в диагностическом центре у меня обнаружили заболевание щитовидной железы, которое решила лечить сама. Через полгода меня направили на повторное УЗИ. Врач долго с удивлением переводила глаза с экрана на карточку и обратно. Я перепугалась, думала, что обнаружили что-то страшное. Врач переспросила мою фамилию и говорит: "Если это ваша карточка, то я не нахожу у вас того, что в ней написано". И узнав, как я лечилась, даже записала рецепт.

Берем среднюю часть стебля ржи (можно восковой спелости), ножницами режем на кусочки по 1-1,5 см и сушим. Потом горсть высушенного измельченного стебля заливаем 1 л холодной воды, доводим до кипения и томим 30-40 минут в духовке или в печке, на кирпиче, на рассекателе. Теплый отвар пить без ограничений в любое время, можно с медом или вареньем. Только одно условие – во время лечения не употреблять никакой другой жидкости. Курс длится 1 месяц, перерыв – две недели. Мне помогли два курса.

Адрес: Белоусовой Вере Ивановне, 241012 Брянская обл., г. Брянск, ул. XX Съезда КПСС, д. 21, кв. 7.

ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ УСПОКОИТ ГЕРАНЬ

В "ЗОЖ" (№3 (279) за 2005 год) Таткина Мария Ивановна из Воронежской области спрашивала, как лечить воспаление тройничного нерва.

Надо сорвать с комнатной герани несколько листьев, приложить их к больному месту, зафиксировав льняной тряпочкой, бинтом и теплым платком. Процедуры делать 2-3 раза в день.

Адрес: Вдовиной Александре Григорьевне, 456664 Челябинская обл., Красноармейский р-н, с. Канашево, ул. Зверева, д. 6.

ИЗ БАБУШКИНОЙ "КОПИЛКИ"

Бабушка моя — Трофимова Варвара Федоровна, из Самары — прожила 101 год. Здоровье у нее было отменное. Даже очков не носила. Нас, детей, было шестеро. Бабушка сама лечилась и нас врачевала старинными народными средствами.

Если у кого потечет из носа или начнется кашель, она поила настоем чабреца. Настой: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Можно и до еды, и после. В нос при насморке тоже втягивали этот настой. Хорош чабрец и от головной боли: надо положить его в мешочек — и к изголовью, на ночь, дышать запахом.

В нашей семье всегда был настой березовых почек (50 г на 0,5 л водки настаивали 3 суток). Он использовался при любых травмах. Однажды мне сильно прищемили фалангу безымянного пальца с ногтем. Я прибежала к бабушке, она налила настой в рюмочку и обмакнула в рюмку пальчик. Конечно, было больно! Затем бабушка обернула мой палец листом подорожника и забинтовала... Все срослось и зажило без нагноений.

Знала я от бабушки и способ лечить боль в горле и потерю голоса. Нужно пить настой травы девясила (50 г корня на 0,5 л водки, настаивать 3 дня, иногда взбалтывая). Затем 1/3 ч. ложки настоя, не торопясь, залейте в горло так, чтобы настой коснулся и левой гланды, и правой. Слегка покашляйте, но не глотайте настой (пусть он сам постепенно стечет). Во время лечения ни с кем не разговаривайте. О выздоровлении вам скажет ваше самочувствие после того, как вы – через каждый час – сделаете несколько процедур.

Адрес: Горбулевой А.М., 344065 г. Ростов-на-Дону, пер. Днепровский, д. 103/18, кв.120.

ХЛЕБ С МАСЛОМ ОТ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ

Поджарить кусочек белого хлеба на 1 ч. ложке растопленного сливочного масла. Когда хлеб остынет, поместить его в стакан воды на 30 минут. Этот настой и надо пить, готовя его 3-4 раза в день, пока боли не пройдут.

Адрес: Долотцевой Лилии Петровне, 155360 Ивановская обл., г. Пучеж, ул. Гоголя, д. 54.

РЕЦЕПТ ИЗ-ПОД ОБЛАКОВ

Этот рецепт от мастопатии я узнала от своей попутчицы, с которой мы летели в Запорожье. Женщина как раз возвращалась с консультации в Нижегородском онкодиспансере.

Возьмите по 200 г экстракта чаги, травы тысячелистника, по 100 г плодов шиповника, сосновых почек и 5 г травы полыни. Залейте 3 литрами отстоявшейся воды в эмалированной посуде и доведите до кипения. Держите на медленном огне 2 часа, затем тепло укутайте и настаивайте 12 часов. Процедите в трехлитровую банку, добавьте 200 г сока алоэ, 200 г любого коньяка, 500 г меда, перемешайте и плотно закройте. Выдержите 4 дня в прохладном темном месте.

Принимайте первые 6 дней по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, потом – по 1 ст. ложке тоже трижды в день за полчаса до еды. Достаточно одного курса. Но для закрепления, так сказать, результата и большей уверенности можно повторить.

Адрес: Катковой Л.И., 72319 Украина, Запорожская обл., г. Мелитополь, ул. Ленина, д. 137, кв. 201.

ПРО ЭНУРЕЗ И КОТЛЕТЫ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

Я из новеньких. Мне 55, болячек – море, но еще не успела подобрать что-то для себя из вестника. А пока, отвечая на просьбы в рубрике "Отзовитесь!", сообщаю проверенный на родных и близких рецепт лечения энуреза.

Положить "на глазок" полевого хвоща в пол-литровую банку, заварить кипятком, укутать и дать настояться. Пить в теплом виде за 10-20 минут до еды, дневная норма – 0,5 л, курс – 7 дней.

Котлеты для пенсионеров делают из замоченных и затем прокрученных через мясорубку сухих бобов. К ним добавляют специи по вкусу (можно приправу "Кнорр"),

яйцо, манку и воду. Обжаренные котлеты смазывают майонезом и немного тушат. Надеюсь, блюдо понравится.

Адрес: Килиной Марине Михайловне, 663143 Красноярский край, Енисейский р-н, с. Усть-Кемь, ул. Речная, д. 8.

КОМПРЕСС ОТ ШПОР

В 100 мл водки растворить 2 таблетки фурацилина. На ночь сделать марлевый компресс на пятки и надеть теплые носки. Через 4-5 дней лечения ощутите результат.

Адрес: Кирлинской Надежде Николаевне, 249855 Калужская обл., Дзержинский р-н, пос. Товарково, ул. Туркестанская, д. 9, кв. 43.

АНГИНА С ЙОДИНОЛОМ НЕ ДРУЖИТ

Много лет провел в Магадане. Край холодный – замучила ангина. Но когда переехал на новое местожительство, соседка, видя мои мучения, посоветовала смазывать гланды йодинолом, и я забыл о своем прежнем недуге.

Адрес: Кравчуку Александру Емельяновичу, 403434 Волгоградская обл., Кумылженский р-н, п/о Поповское.

РЖАНАЯ МУКА ПРОТИВ ГНОЙНИКА

Однажды бабушка спасла меня чудодейственным средством от сильнейшего гнойника. Она смешала ржаную муку с медом до консистенции сметаны, сделала лепешку и приложила к гнойнику. Сверху обернула бумагой и завязала – скоро все прошло.

При выпадении волос советую залить соцветия календулы 40-процентным спиртом (водкой) в соотношении 1:10. Затем разведите 1 ст. ложку настойки в 0,5 стакана воды и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю.

Адрес: Крыловой Е.В., 385422 Адыгея, Кошехабльский р-н, п. Плодопитомник, х. Отрадный, ул. Интернациональная, д. 21.

ДУРМАН ХРАНИТСЯ ДОЛГО

Часто читатели спрашивают, как избавиться от нежелательных волос на теле. Можно использовать специальный крем "Депиляторный", но есть и другой способ.

Примерно 150 г травы дурмана обыкновенного залейте 1 л воды, кипятите, чтобы получился крепкий отвар. Потом ватным тампоном, смоченным в этом настое, протирайте участки, с которых нужно удалить волосы. Постепенно они выпадут. При появлении новых волосков повторите процедуру.

В прохладном месте отвар хранится долго.

А у меня, в свою очередь, вопрос. Может, кто знает, как избавиться от шума в голове, похожего на звук поскрипывающего на зубах песка?

Адрес: Лебедевой Тамаре Антоновне, 637002 Казахстан, г. Павлодар, ул. Кутузова, д. 4, кв. 37.

ПОМОГАЕТ ЯИЧНАЯ МАЗЬ

Знаю хороший рецепт от болей в суставах и пояснице.

Взбейте одно свежее яйцо, желательно от домашней курицы, затем влейте в него 1 ст. ложку растительного масла. Перемешайте, добавьте 1,5 ст. ложки пищевой 70%-й уксусной кислоты и снова быстро перемешайте. Мазь готова, можете натирать больные места – утром и вечером.

Перед каждым новым использованием мази влажной теплой тряпочкой снимайте предыдущую смазку. Мне такое лечение помогает хорошо.

Адрес: Леоненко Геннадию Васильевичу, 641040 Курганская обл., р.п. Мишкино, ул. Восточная, д. 5.

МАЛЕНЬКОЕ СОЛНЫШКО, Я ТЕБЯ СЪЕМ

Моей маме 83 года, а она удивляет соседей своей трудоспособностью. А секрет в чудо-лекарстве – цветках одуванчика. Мы просто-напросто едим эти цветки. Пыльца и микроэлементы маленького "солнышка" обогащают наш организм, чистят печень и сосуды. В организме появляются новые силы, включается кишечник, перестает беспокоить аритмия, а суставы становятся более гибкими.

Адрес: Лобановой Нине Ивановне, 150014 Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Володарского, д. 7, кв. 19.

БЕРЕЗОВЫЙ КВАС В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ

У нас в Сибири еще холода, а на столе, как летом, окрошка из березового кваса. Чуть запершит в горле от простуды – несколько глоточков или пополоскать этим квасом горло, и недомогание проходит. Сколько же в березе полезных веществ для поддержки здоровья! Заготавливаем сок летом, а пьем сейчас, потому что только через много месяцев квас становится ядреным. Лучшие вкусовые качества – с конца зимы.

Делаем его так: в пластиковые бутылки заливаем березовый сок, на каждый литр кладем 1 ст. ложку сахара, по 7 изюминок темного кишмиша и ставим бутылки в прохладный подвал. Пусть на дворе пока снег, квас и при пурге может быть хорош!

Адрес: Лущенковой Екатерине Петровне, 665770 Иркутская обл., г. Вихоревка, ул. Горького, д. 10а, кв. 51.

МАЧЕХА ДЛЯ ЛИПОМЫ

Я избавилась от липомы листьями мать-и-мачехи. Щепотку или1 ч. ложку измельченной травы смочите каплей-другой теплой воды, немного помните пальцами и, выложив на кусочек бинта, закрепите лейкопластырем на липоме.

Мне хватило двух процедур. Первый раз я держала этот компресс, не меняя, пару дней, второй – три дня. А ведь до этого два года чем только не лечилась!

Адрес: Матуновой М.Т., 692490 Приморский край, Надеждинский р-н, с. Прохладное, ул. Тимирязева, д. 8.

Посоветуйте, как избавиться от послеоперационной грыжи или как-то облегчить состояние. Операцию делать нельзя.

Адрес: Батиевой Н.Д., 362040 Северная Осетия, г. Владикавказ, ул. Ленина, д. 15, кв. 11.

* * *

4 года страдаю нейродермитом. На лице появляются зудящие красные пятна. Мазь, назначенная врачом, не помогает. Отзовитесь, кто смог вылечиться.

Адрес: Ивановой Ирине Анатольевне, 195043 г. Санкт-Петербург, ул. Челябинская, д. 43, кв. 16.

* * *

Внуку 2 года, водянка яичек. Как ему помочь без операции?

Адрес: Халтуриной Екатерине Петровне, 650036 г. Кемерово, ул. Гагарина, д. 122, кв. 39.

* * *

Мне 23 года, с детства страдаю лишним весом. Прошу откликнуться и поделиться опытом тех, кто сумел пройти через это.

Адрес: Сергиенко О.А., 196657 г. Санкт-Петербург, г. Колпино, Заводской пр., д. 42, кв. 35.

* * *

Подскажите, как вылечить гематому (после сильного удара) на ноге.

Адрес: Сиренко Т.М., 652420 Кемеровская обл., г. Березовский, ул. 8 Марта, д. 6, кв. 63.

* * *

Дочери 16 лет. Растет шишка на ноге с внутренней стороны стопы, на косточке у большого пальца. Смазывание йодом не помогает. Посоветуйте, как это вылечить другими средствами.

Адрес: Горнаковой Оксане Валентиновне, 666712 Иркутская обл., Киренский р-н, пос. Алексеевка, ул. Пушкина, д. 12.

* * *

15 лет страдаю ревматоидным полиартритом. Ужасные боли. Помогите советом.

Адрес: Шостиной Алевтине Петровне, 662520 Красноярский край, Березовский р-н, пос. Березовка, ул. Маяковского, д. 21, кв. 47.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить гайморит народными средствами.

Адрес: Богдановой Лилии Павловне, 173008 г. Великий Новгород, ул. Большая Санкт-Петербургская, д. 118, к. 2, кв. 262.

* * *

Помогите вылечить 4-летнего ребенка от лямблий. По ночам жалуется на боли в животе. Семечки тыквы и лекарственные препараты не помогли.

Адрес: Нургалиевой Ильмире, 452967 Башкортостан, Бураевский р-н, дер. Ишмаметово.

* * *

Мне 55 лет. Перенесла операцию по удалению кисты на поджелудочной железе. Подскажите, как лечиться дальше и предотвратить повторное образование кисты.

Адрес: Уткиной Татьяне Ивановне, 172383 Тверская обл., г. Ржев, ул. Красностроителей, д. 26, кв. 51.

* * *

Кому удалось справиться с приобретенной гемангиомой лица (красные пятна), помогите советом.

Адрес: Соломасовой О.М., 656064 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Павловский тракт, д. 229, кв. 144.

* * *

Мне 68 лет, страдаю грудной жабой. Откликнитесь, кто знает, как с ней бороться.

Адрес: Дышековой Казибад Муртазовне, 361200 Кабардино-Балкария, Терский р-н, с. Плановское, д. 16.

* * *

Мне 57 лет, 5 лет назад удалили желчный пузырь. До операции страдала сильными запорами, и вот уже 1,5 года жидкий стул, воспалена двенадцатиперстная кишка, во рту – горечь. В животе после приема пищи урчание. УЗИ не обнаружило отклонений. Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Политовой Нине, 445244 Самарская обл., г. Октябрьск, ул. Северная, д. 3.

* * *

Сыну 23 года, в мочевом пузыре обнаружили камень. Подскажите, пожалуйста, народные средства лечения.

Адрес: Байбиковой Ф., 433970 Ульяновская обл., Павловский р-н, р.п. Павловка, ул. Новая, д. 14.

* * *

Мне 57 лет. 4 года назад удалили желчный пузырь, образовалась послеоперационная грыжа. Может быть, кто-то знает, как от нее избавиться без операции?

Адрес: Егоровой Р.Ш., 442329 Пензенская обл., Городищенский р-н, с. Нижняя Елюзань, ул. Дружбы, д. 16.

* * *

Страдаю аллергическим ринитом и нейродермитом. Отзовитесь, кому удалось вылечиться.

Адрес: Рожковой Татьяне, 142704 Московская обл., Ленинский р-н, п/о Видное-4, ул. Соломатина, д. 18, кв. 27.

* * *

5 лет больна бронхиальной астмой. Не могу обходиться без ингалятора. Мне 56 лет. Откликнитесь, кому удалось справиться с таким недугом.

Адрес: Юрковой Лидии Федоровне, 624130 Свердловская обл., г. Новоуральск, ул. Мичурина, д. 4, кв. 159.

* * *

Мне 73 года. 3,5 года назад перенесла инсульт, парализовало левую сторону. Не могу ходить. Отзовитесь, кто знает методы лечения.

Адрес: Хасановой Х.С., 453480 Башкортостан, Аургазинский р-н, с. Толбазы, ул. Кирова, д. 61.

* * *

Подскажите, как избавиться от описторхоза.

Адрес: Кулевой Евгении Николаевне, 452170 Башкортостан, пос. Чишмы, ул. Ленина, д. 52б, кв. 5.

* * *

Помогите избавиться от храпа!

Адрес: Чернову Александру Степановичу, 390039 г. Рязань, ул. Бирюзова, д. 29, кв. 63.

* * *

Подскажите, как вылечить спастический колит и язвенную болезнь желудка народными средствами.

Адрес: Трубиной Галине Николаевне, 300016 г. Тула, ул. Н. Островского, д. 68, кв. 8.

* * *

В прошлом году был удален желчный пузырь. Страдаю несварением желудка, частыми расстройствами желудочно-кишечного тракта, хроническим панкреатитом. Плохо переношу лечение ферментами. Откликнитесь, кому удалось с этим справиться.

Адрес: Горб Валентине Алексеевне, 352054 Краснодарский край, Павловский р-н, ст. Старолеушковская, ул. Кузнечная, д. 48.

* * *

Мне 22 года, около года назад стало двоиться в глазах. Возможно, это связано с нарушением обмена веществ (я сильно поправилась). Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Ивановой Е.И., 150052 г. Ярославль, ул. Серго Орджоникидзе, д. 28/12, кв. 75.

* * *

Невестке сделали операцию по удалению шишки на ноге. Диагноз: эхинококк. Через несколько лет шишка снова появилась, нога стала болеть. Откликнитесь, кто знает, как вылечиться без операции.

Адрес: Читао С.А, 385336 Адыгея, Красногвардейский р-н, аул Адамий, ул. Богузоковой, д. 2.

ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА «ВЕЧНОГО ПОХУДЕНИЯ»

Полнота и чрезмерный аппетит — лишь следствия, проблема лежит гораздо глубже. Модные диеты и средства для похудения дают «стройность на час», обрекая женщин на бесконечное сражение со своим весом. Новые разработки российских ученых дают надежду вырваться из порочного круга «вечного похудения».

Похудеть нетрудно — я делала это много раз

Принято считать: чтобы похудеть, достаточно меньше есть и больше двигаться. Но с годами этот простой рецепт почему-то перестает работать. Действительно, у каждой найдется подруга или знакомая, которая ест за двоих и остается стройной. А вы постоянно на диете, делаете зарядку, но каждый съеденный кусочек тут же откладывается на боках. Как будто некий внутренний механизм диктует, кому быть полным, а кому худым. И если с возрастом настройка этого механизма сбилась, не помогают никакие усилия. Возможно, все так и есть.

Недавно ведущие медики планеты установили: **«избыточное накопление жировой ткани»** — признак заболевания. Не просто лень или отсутствие силы воли, а сбой в нормальной работе организма. В документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) болезнь именуется «ожирение», но речь не о весе в сотни килограммов, суть проблемы в другом. У здорового человека излишки жира, не накапливаясь, выводятся из организма. А при заболевании ожирением организм начинает **запасать жир впрок**, в итоге нарастает лишний вес и полнота.

Понятно, что скопившийся «на боках» жир — лишь следствие. Удаляя его, **вы не устраняете причину болезни** (нарушения в организме, из-за которых началось «избыточное накопление»). А значит, после всех диет, препаратов и процедур жир снова будет накапливаться. Это все равно, что сбивать температуру при гриппе — временное облегчение дает, но бороться с причиной болезни (вирусами гриппа) не помогает.

А тем временем индустрия торговли «красотой на час» набирает обороты. Излишки жира откачивают, «сжигают», жирам не дают усваиваться, их выводят слабительными, на время снижают аппетит. Но чудес не бывает: через некоторое время после диет и процедур вес 94% женщин возвращался к прежним значениям или даже увеличивался. По сути, реклама толкает людей в **порочный круг «вечного похудения»** (прежде всего женщин, которые страдают от полноты в три раза чаще мужчин).

В итоге число лиц с признаками ожирения нарастает так быстро, что недавно в документах ВОЗ появилось слово **«эпидемия»**. Любителям импортных препаратов заметим, что в США, с их культом здоровья, избыточный вес имеет уже 65% населения. Поэтому сегодня вопрос «Что делать?» актуален, как никогда.

Где искать лекарство от полноты

Чтобы искать лекарство, нужно понять причину болезни. Почему «эпидемия полноты» поразила мир именно сейчас? Ученые считают, что человек создан природой совершенным: внутренние механизмы саморегуляции позволяют нам до старости сохранять крепкое здоровье и нормальный вес. Но для этого организму нужны вещества, в ничтожных количествах входящие в **природную пищу и воду**. Наукой выявлена огромная роль для здоровья человека многих природных микроэлементов.

Например, лишь недавно установлено, что **дефицит хрома** нарушает метаболизм глюкозы и жиров. В результате человек полнеет и испытывает **острую тягу к сладкому и мучному**. При обработке продуктов природный хром почти полностью теряется, поэтому его недостаток испытывает 90% современников.

А ведь, кроме хрома, организму нужны **тысячи других** природных веществ (в том числе органических), состав и роль которых наукой точно не установлены. Причем найти их можно только в живой природе — это, образно выражаясь, «живые витамины» природы.

С развитием цивилизации связь человека с природой все больше нарушается: наша пища многократно переработана, рафинирована, модифицирована. Не получая «живые витамины» природы, механизмы регуляции веса начинают «сбоить» — в этом главная **причина развития «эпидемии полноты»**. Чаще всего от нее страдают женщины после 40 лет, поскольку в этот период на нехватку природных веществ накладывается гормональная перестройка организма. В итоге нагрузки, допустимые в молодости, становятся непосильными, и **механизм регуляции веса «идет вразнос»**.

Где же искать решение проблемы? Вспомним: задолго до открытия учеными витаминов люди спасались от цинги, консервируя на зиму зелень. Потомственные целители, не зная никаких формул, веками передавали секреты целебных трав и лечили болезни. Надо изучить и обобщить этот бесценный опыт. И дать человеку «живые витамины», недостаток которых ведет к сбоям механизма регуляции веса. За ключами от «механизма здоровья» человека следует обратиться к тому, кто его создал — к природе.

Составляющие красивой фигуры

Семь лет назад группа ведущих российских ученых решила создать препараты, устраняющие основные нарушения механизма регуляции веса. **Проект получил название «Мерцана»** (у древних славян — богиня, олицетворяющая живую силу природы). Вот что рассказал нам один из участников проекта, профессор С.Н. Турищев из ММА им. И.М. Сеченова.

В ходе первого этапа работы был создан препарат **«ФЭТ-Х»**, устраняющий **дефицит хрома** в организме. Как известно, хром не только снимает болезненную тягу к сладкому и мучному, но и повышает эластичность тканей («подтягивает» кожу и мышцы).

На втором этапе шел поиск путей устранения других нарушений в организме больных ожирением: биохимии обменных процессов и внутренней «механики» — прежде всего перистальтики кишечника. Эти факторы определяют суть болезни, а **полнота и чрезмерный аппетит — лишь следствия**.

Был принят подход: никакой «химии», исправить нарушения может только сам организм — если дать ему необходимые природные вещества, **стимулировать к восстановлению нарушенных функций**. Именно так действуют целебные травы, хранящие «живые витамины» природы.

В ходе работы мы испытали сотни вариантов, добиваясь воздействия на все стороны процесса. В итоге удалось «нащупать» две уникальные композиции (каждая из семи целебных трав) — **«Стройность»** и **«Зимняя вишня»**.

Клиническая апробация препаратов проводилась в Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии (РНЦВМиК) Минздрава РФ, контролирующем все средства «для похудения». Уже через несколько недель приема препаратов анализы показали «достоверное улучшение углеводно-липидного обмена, снижение триглицеридов, β-холестерина, увеличение токоферола...».

Это была победа. В «переводе с научного», результаты анализов говорят: идет активно **восстановление работы механизмов регуляции веса**. Испытания доказали: «Стройность» эффективно восстанавливает биохимию обменных процессов и, как следствие, **нормализует аппетит**. А «Зимняя вишня» восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, в частности, **избавляет от запоров**. Тем же, кто выдерживает пост или диету и не может совладать с аппетитом, помогут капли **«Стройность плюс»**.

Профессор РНЦВМ Турова Е.А., руководившая испытаниями, рассказала нам: «Была приятно удивлена. Я работала с множеством средств для похудения, но препараты проекта «Мерцана» принципиально отличаются. Они **устраняют нарушения механизма регуляции веса**, что и ведет к улучшению других показателей. Уже через неделю пациенты отмечали «уменьшение аппетита», «регулярный стул», «снижение тяги к сладкому и мучному». Причем препараты совершенно безопасны, их можно купить без рецепта в любой аптеке».

Горячая линия: Москва 101-44-54.
Россия 8-800-200-0280 (бесплатно).

РУ №005855 Р 643 05 2003 (Стройность плюс)
РУ №005839 Р 643 06 2003 (Фэт Х)
РУ №005856 Р 643 05 2003 (Зимняя вишня)
РУ №005857 Р 643 05 2003 (Стройность)

Реклама

Почему АлфаВИТ на 30% эффективнее

Главное достоинство витаминно-минерального комплекса – полнота состава. А если в комплекс входят все 13 витаминов и 10 основных минералов, можно ли улучшить что-то еще?

АлфаВИТ появился в 2001 году и быстро вышел на лидирующие позиции. Широкое признание потребителей[1] обосновано: это первый препарат, в котором теоретические знания о совместимости веществ реализованы на практике.

Подобрать совместимые продукты питания нам помогает вкус. То, что вредно, часто и невкусно. Полезны обычно вкусные сочетания. А как быть с витаминами? Здесь сочетаемость компонентов особенно важна, но вкус нам не помощник – таблетка минует «вкусовой контроль».

Медицине известны факты как положительного, так и отрицательного взаимодействия. Например, витамин Е и селен вместе действуют более эффективно, а витамин D необходим для усвоения кальция. Однако тот же кальций снижает усвоение железа.[2]

Тем не менее в витаминно-минеральных комплексах одна таблетка обычно содержит более 20 витаминов и минералов. Часть из них мешает друг другу. «Полнота состава» оборачивается снижением эффективности. И медицинской, и экономической, так как не все, что мы выпили и за что заплатили, используется.

На основе известных науке фактов о сочетаемости создатели АлфаВИТа нашли три уникальные[3] – без отрицательных взаимодействий – комбинации компонентов:

Таблетка №1 (белая)	B_1, B_2, B_6, Fe, I, Cu, Mo
Таблетка №2 (синяя)	A, E, C, Mg, Mn, Se, Zn
Таблетка №3 (красная)	B_7, B_9, B_5, B_9, B_{12}, D_3, H, K_1, Ca, Cr

Три разные по цвету и составу таблетки принимают по одной за завтраком, обедом и ужином. Интервал в четыре-шесть часов позволяет каждой усвоиться полностью, не взаимодействуя со следующей. Подробнее – на сайте www.alphavit.ru

По мнению специалистов, эффективность поливитаминной профилактики при этом возрастает на 30%.[4] Этот факт в сочетании с полнотой состава позволяет говорить об АлфаВИТе как о первом витаминно-минеральном препарате нового поколения.

И.А. Гагарин.

[1] Дипломы Российского Фонда защиты прав потребителей и Общероссийского Фонда перспективного планирования в номинации «Доверие потребителей» (2004).
[2] Машковский М.Д. Лекарственные средства. М., 2000. Т.2.
[3] Патент РФ № 2195269.
[4] Коровина Н.А. Витаминно-минеральная недостаточность // Русский медицинский журнал. №22, 2003.

КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА

– Сынок, кем ты хочешь стать?
– Космонавтом...

Зимние холода, сквозняки, эпидемии гриппа делают свое дело – ваш ребенок заболел. Опять. И снова вызов врача, пропуски занятий в школе и тренировок в спортивной секции... Какая уж тут мечта стать космонавтом. Увы, 75% детей врачи относят к категории ***«часто болеющие дети» (ЧБД)***; «часто» – означает более 2 раз в году или длительное время (10-14 дней). В чем причина заболеваний?

50 лет назад нам советовали «помогать ослабленному организму», теперь так же непонятно говорят о «плохом иммунитете», но вопрос остается прежним: как помочь ребенку и эффективно укрепить его здоровье?

Врачи рекомендуют препарат «Веторон». Его эффективность проверена временем: уже более 10 лет «Веторон» успешно используется в ведущих медицинских центрах России.

Сравнительное клиническое исследование Минздрава РФ продемонстрировало самую высокую эффективность «Веторона» в предупреждении заболеваний и реабилитации часто болеющих детей. Было установлено, что в результате применения «Веторона» у 94% исследованных детей значительно улучшилось самочувствие, нормализовались аппетит и сон, сократились число и длительность заболеваний.

Причиной высокой эффективности «Веторона» является его главный компонент *бета-каротин.* Это природное вещество, придающее целебные свойства облепихе, шиповнику и моркови. Однако в овощах и фруктах бета-каротин усваивается только с жирной пищей, что не всегда удобно и не всем полезно. А вот в «Веторене» он содержится в форме водного раствора, благодаря чему максимально быстро и полностью усваивается организмом при любых условиях.

Препарат идеально растворяется в воде, молоке, компоте и любых других напитках, не меняя при этом их естественного вкуса. «Веторон» не вызывает аллергических реакций и за всю свою десятилетнюю историю не получил ни одного нарекания.

Врачи рекомендуют пить «Веторон» курсами в особенно «опасные» периоды: во время эпидемий гриппа, весной, когда особенно остро ощущается недостаток витаминов и, наконец, просто когда вы беспокоитесь за здоровье ребенка.

Таким образом, применение «Веторона» – это проверенный и эффективный способ обеспечить вашему ребенку безболезненное детство, а вам – спокойствие за его здоровье.

Выберите «Веторон» – и ваш ребенок не пропустит занятий в школе и в спортивной секции и, может быть... исполнит свою самую заветную мечту!

ПОЗДРАВЛЯЕМ, НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ!

В том, что читатели "ЗОЖ" – люди отзывчивые, всегда готовые прийти на помощь, поделиться советом, поддержать в трудную минуту, мы не сомневались ни на миг.

Еще раз убедились в этом, просматривая редакционную почту последних дней. В ней было письмо от Н.Е. Петровой из Волжского района города Самары:

"31 марта 2005 года исполнилось 86 лет Николаю Николаевичу Штабу. К сожалению, он сейчас нездоров. Надеюсь, что мое, пусть и запоздалое, поздравление принесет ему несколько приятных минут. А уж если его поздравит на своих страницах "ЗОЖ", – это будет для доктора настоящим праздником!"

"ЗОЖ": Конечно же, и мы шлем верному другу вестника, мудрому сельскому фельдшеру Николаю Николаевичу Штабу самые искренние поздравления с днем рождения.

Многолетний врачебный опыт Николай Николаевич приобрел, работая среди людей, которые не имеют возможности пользоваться платными медицинскими услугами и дорогими лекарствами. Наверное, поэтому Штаб близок и понятен нашим читателям, ведь многие из них – его пациенты. Очевидно, и читательница "ЗОЖ" из Самары – среди них. Вот ведь как бывает: живет человек на берегах Волги и знает о том, что происходит в не близком Краснодарском крае.

Мы позвонили Николаю Николаевичу в день рождения, поздравили с праздником. Надеемся, что и зожевцы тоже присоединятся к нашим поздравлениям и от всей души пожелают ему долгих лет активной жизни, здоровья и успехов во всех делах и начинаниях!

ЧЕРЕЗ ЛЕС, ЗА ТУМАНОМ

Впервые села на велосипед минувшим летом. Мне 58 лет, пенсионерка. Теперь навещаю свою маму – она живет в поселке, где нет магазина, — не только на лыжах, но и оседлав велосипед. Дорога идет лесом, красота – удивительная и зимой и летом!

До мамы добиралась летом минут за 15. Однажды смотрю – что-то плывет, движется поперек железнодорожного полотна. Оказалось, это туман. Ощущение было — будто живое существо перемещается через лес. Я стояла не шевелясь и смотрела, как туман медленно движется мимо меня, скрываясь за деревьями.

Такого явления я никогда не встречала, хотя хожу по этому лесу много лет.

Адрес: Горевой Ольге Трифоновне, 606420 Нижегородская обл., Балахнинский р-н, п. Большое Козино, ул. Железнодорожная, д. 66.

КОНЦЕРТ МОЦАРТА ДЛЯ ФОРТЕПЬЯНО С... СИНИЦАМИ

Мы с сыном подкармливаем синичек. В кормушке постоянно семечки, а рядом – сало. Но если вдруг и забывали, синички тут же стучали в окно, и мы наполняли кормушку.

И вот однажды я на кухне готовила, а сын поставил пластинку Моцарта. Вдруг крадется ко мне на цыпочках и шепчет: "Скорей, скорей, иди посмотри!" Мы тихонько зашли в комнату, а там на форточке сидят шесть синичек плотно друг к другу и поют под музыку! И так они заливались чудесно, прямо соловьями, не обращая на нас никакого внимания, пока не закончился концерт Моцарта.

Потрясающее выступление! Я бы его назвала "Концерт для фортепьяно с синицами", правда, фортепьяно не было.

И ничего. И без него славно!

Адрес: Калмыковой Г.И., 188300 Ленинградская обл., г. Гатчина, ул. Киргетова, д. 6, кв. 30.

ЕСТЬ И НА РУСИ ЛУКОВЫЙ СУП

Увидела заметку А. А. Тимофеевой "Ешьте луковый суп" в "ЗОЖ" (№1 (277) за 2005 год), где было написано, что луковый суп – национальное французское блюдо, и решила написать, что на Руси тоже есть луковый суп.

Мои родители, уроженцы села Новые Ичалки в Мордовии, оказались вынужденными переселенцами на Дальний Восток, где мы стали жить с большой родней. Так зимой и летом в нашей семье варили луковый суп: резали несколько картофелин и луковиц (с косы, висящей за печью), заливали холодной водой и ставили на печь. Солили сразу холодным. Подавали на стол со сметаной. Такой суп мой отец называл "орловским". Ранней весной в него добавляли щавель, крапиву и лебеду (молодые листья или побеги).

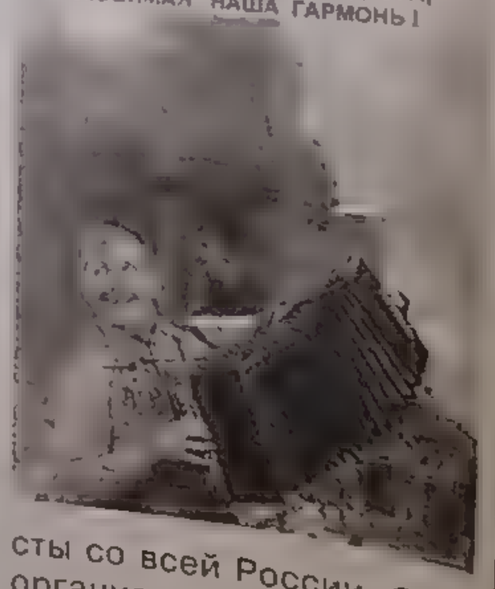
А вот зимний вариант супа: свинину и лук нарезать кусочками, залить холодной водой, варить до полуготовности, добавить нарезанный картофель. Было очень вкусно и, оказывается, еще и очень полезно. Суп варили часто, почти каждую неделю. И что любопытно, в нашей родне я не помню случаев переломов костей, а ведь среди нас есть довольно пожилые люди.

То, что рассказала, – кулинарные рецепты российской глубинки XIX века, которые наша семья любила в XX веке, а мои сестры и я используем в XXI. Так что есть и на Руси луковый суп.

Адрес: Киселевой (Назаровой) Надежде Николаевне, 664075 Иркутская обл., г. Иркутск-75, а/я 3802.

АЙ ДА ГАРМОНИСТ!

Недавно в Коломне в доме на улице Пушкина собрались пенсионеры. Они пришли на встречу с одним из лучших гармонистов России, лауреатом международных фестивалей, руководителем ансамбля "БиС", заводилой народных гуляний, поэтом и композитором Сергеем Борискиным. Это был замечательный концерт. Да и человек Борискин удивительный. Все его концерты – благотворительные. Борискин продал свою квартиру, построил дом, куда к нему приезжают гармонисты со всей России. Он – организатор многих фестивалей. Рассказывают, что одна из исполнительниц, узнав от врачей о своем печальном диагнозе, все же решилась петь с Борискиным. И теперь поет уже 16 лет!



С гармонью на Руси связано немало примечательных историй. В 1937 году одного знаменитого гармо-

...ста приговорили к расстрелу. Но исполнитель приговора узнал в нем того самого гармониста, который играл на его свадьбе, и сумел спасти "врага народа".

Не раз выручала гармошка своих владельцев и во время Великой Отечественной войны. Сергей Борискин даже организовал фонд для постройки памятника гармони в Орехово-Зуеве. Во славу любимого инструмента Борискин сочинил такие строчки:

Напрягайся до накала.
Пой, играй и голоси,
Чтобы жить прекрасней стало
Под гармошку на Руси.

Мне остается только пригласить вас на очередной подмосковный фестиваль гармонистов "Субботея", который состоится в Орехово-Зуеве 9 Мая 2005 года в парке Победы.

Адрес: Серебряковой Галине Васильевне, 140400 Московская обл., г. Коломна, Москворецкий пер., д.3, кв. 4.

ЧЕТВЕРОНОГИЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ТОСКИ

Мне 18 лет. Подписалась на "ЗОЖ" и поняла, какие замечательные люди живут на земле русской! Печалюсь с ними, когда кто-то испытывает одиночество.

Хочу предложить свой маленький личный опыт, пусть даже многим он известен. Советую: заведите собаку – забудете о тоске и боли. Так не хочется выходить холодным вечером на улицу, но надо – любимая Жуля должна погулять. А выйдешь — с таким удовольствием идешь и дышишь. Вот и зарядка, вот и свежий воздух перед сном! И страха одиночества нет!

Или возьмите котеночка. У моей мамы трое таких подкидышей. Конечно, забот с ними много, но одиночество и тревогу забываешь, когда пушистое тельце согревает и избавляет от боли...

Живу отдельно от мамы, и я – за такие живые четвероногие лекарства от тоски. Они хорошо дополняют сознательную человеческую поддержку, которую я чувствую с тех пор, как вступила в круг зожевцев.

Адрес: Ляминой Татьяне, 630078 г. Новосибирск, ул. Блюхера, д.15, кв. 52.

БОЮСЬ СГЛАЗИТЬ

Печальный рассказ о коте Кеше в "ЗОЖ" (№20 (272) за 2004 год) не выходит из головы. Меня поразила и сама история, и что в газете для нее нашлась страничка. Я очень люблю животных, и мне тоже есть что рассказать на эту тему.

Наша собачка, любимица всей семьи, пекинеска Кеся умерла вскоре после родов, оставив нам недельных щенков. Все говорили, что пекинесы не выкармливаются, потому что у них нет носов. А мы с мужем днем и ночью спасали их — кормили из шприца. Держу на ладони крошку, боюсь за головку брать: темечко ведь мармеладное! Они смесь из шприца сосут, а лапки начинают разминать в воздухе, ища мамино брюшко – инстинкт! Муж палец указательный подставлял. Так мы их выходили. Оставили себе мальчика Оскара – наша живая награда.

Когда мы работали по контракту во Вьетнаме, научилась вышивать иконы крестиком. Для меня это лекарство самое ценное – рецепт от душевной хвори. Недавно моя тетя долго лежала в больнице. Речь уже шла о кардиостимуляторе. Принесла ей схему. Она стала вышивать "Богоматерь с младенцем". И что вы думаете? Боюсь сглазить...

Адрес: Павловой Олесе Владимировне, 355007 Ставропольский край, г. Ставрополь, пр. Красноярский, д. 75.

ПОДСНЕЖНИК

Уже не первый день Аленочка задает отцу один и тот же вопрос:

— Папа, когда пойдем за цветами?

...Склон горы смотрит на лес. Теплое солнце старается: греет целый день. Ручейки разговаривают, захлебываясь, на разные голоса. Рыжая сухая трава ломается под ногами. Над первыми . проталинками поднимается еле заметный легкий парок. Подсыхает, греется земля.

— Аленка! – зовет отец девочку. — Иди-ка сюда!

Подбегает запыхавшаяся, веселая.

— Вот, смотри! – показывает родитель. — Этот цветок люди зовут подснежником.

— Я не буду его рвать, — предупреждает дочка, наклоняясь над синим нежным первенцем весны.

Отец улыбается. Кажется, все кругом пахнет подснежниками. А вокруг синий лес, небо и глаза любимой дочери Аленки...

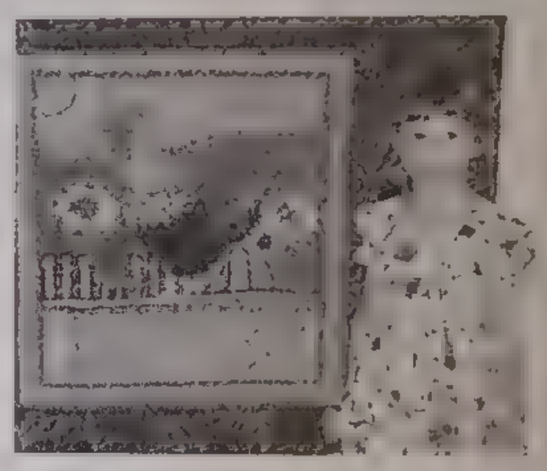
Адрес: Стороженко В.П., 403601 Волгоградская обл., р.п. Рудня, ул. Толстого, д. 77.

ВЫШИВАТЬ ТЕПЕРЬ ПОМОГАЕТ ПРАВНУЧКА

Наконец-то исполнила свое обещание и сделала еще одно панно для "ЗОЖ".

Настроение и здоровье хорошие. До начала работы, управлюсь бывало с козами, сяду у окна и семечки лущу, будто отдыхаю. И так — каждый день. Однако вскоре почувствовала: дело худо, стали болеть плечи, руки, появился хруст в шее. Сделала по "ЗОЖ" "бабушкину растирку" и взялась за вышивание.

Кстати, после публикации моего письма в вестнике получила много посланий от читателей. Просят научить мастерству, сделать панно за деньги, прислать схему, иглу. Но для продажи я ничего не делаю, схемы и игл нет, беру рисунки с чего попало: открыток, тканей, календарей или сама придумываю, добавляю что-то от себя. Конечно, подготовка к вышивке сложна: нанести на бумагу, перевести на ткань... Проблематично достать льняную подбортовку, ведь ее сняли с производства. Пришлось заменить старыми скатертями, покрывалами. Иглу делал муж. Вышивка одного панно занимает 6-10 дней.



Раньше делали вдвоем с мужем, но его не стало. Теперь мне помогает шестилетняя правнучка Андриана (внучка умершей дочери), ее мечта – научиться вышивать, как бабушка. Когда я затрудняюсь в подборе рисунков, думаю, как лучше сделать, она всегда посоветует.

Вечерами читаю вслух "ЗОЖ". Андриана любит слушать стихи и рассказы из "Творческого клуба".

Адрес: Герман Александре Викторовне, 665302 Иркутская обл., пос. Куйтун, пер. Крупской, д. 4, кв. 2.

"ЗОЖ": Спасибо, Александра Викторовна! Панно получилось просто замечательное. Оно займет достойное место в редакционном музее, как и другие ваши подаренные нам работы. Еще раз спасибо! Берегите себя и малышку Андриану.

Обняла меня весна

Весна, обласканная солнцем,
К калитке сада подошла.
Ее увидел из оконца
И удивился – хороша!
Поют скворцы, не умолкают,
Трава зеленая вокруг.
Из улья пчелка золотая
Разведку сделала на луг.
Подснежник, мальчик
синеглазый,
В ручей, как в зеркало, глядит.
Его заметили мы сразу,
На листьях капелька блестит.
Весна ручонкой своей
нежной
Меня тихонько обняла...
Еще чуть-чуть –
и белоснежный
Подарит яблоням наряд!

Адрес: Стороженко В.П., 403601 Волгоградская обл., р.п. Рудня, ул. Толстого, д. 77.

Склероз

Ох, замучилась склерозом,
Ничего не помню я!
Знать, в мозгах сидит
заноза,
От того такая я.
Имена перезабыла,
Телефонов номера,
С кем была, куда ходила,
Я не помню про вчера.

В магазин пошла,
забыла
На прилавке кошелек.
Всё в руках его носила –
Ну никак пропасть не мог!

А очки как исчезают?
Как живые убегают!
Вот сейчас на мне ведь
были –
Что за чудо? Будто
сплыли!

Может, где-то прочитала,
От кого-то я узнала,
Чтобы память
возвратить,
Ее нужно похвалить!

По утрам теперь,
вставая,
Память я свою хвалю:
"У меня ты золотая,
Ах, как я тебя люблю!"

Хочешь верь или не верь,
Но теперь я без потерь.

Адрес: Кузнецовой Лидии Павловне, 429120 Чувашия, г. Шумерия, ул. Ломоносова, д. 58, кв. 59.

Работаю топором, а иногда пером

Плоховато владею пером,
Но, говорят,
хорошо – топором.

Старшим в четыре года
остался в войну,
До сих пор эту лямку тяну,
Образования,
к несчастью, нет,
Как у Горького, жизнь –
мой университет.

Адрес: Грачеву Ивану Архиповичу, 640016 г. Курган, пос. Учхоз, ул. Центральная, д. 18.

Петрович, нам не прожить без друзей!

В нашей семье «ЗОЖ» живет уже третий год. Мы с ним и советуемся, и в чем-то спорим. Но, как равноправный член семьи, он уже занял свое надежное и прочное место.

Февраль я провел в больнице. В нашей палате лежал Василий Петрович, человек мужественный. Все, что выпало на его долю, переносил безропотно. Он мне очень помог своей стойкостью. Вот такие строчки сложились у меня.

Помнишь, Петрович,
ненастье февральское,
Тихий поселок Донской?
Встретились мы,
горемыки несносные,
В общей палате восьмой.
Нам не впервой
по больничному кругу
Ездить, ходить и лежать,
Но помогали с тобой мы
друг другу
«Хвост пистолетом держать».
Будет пора в нашей
жизни хорошая,
Ведь вера спасает людей.
В этой стране,
где народ позаброшенный,
Нам не прожить без друзей.

Адрес: Манжинову Виктору Семеновичу, 347780 Ростовская обл., п. Веселый, ул. Ленинская, д. 173.

«КОМУ ХОЛОДНОЙ? РУПЬ – НЕ БЕДА!»

Первое послевоенное лето. Выжженная жарой базарная площадь напоминает раскаленную сковородку.

– Кому холодной криничной воды?! Рупь – не беда, пожалуйте сюда! – разрезают раскаленный воздух тоненькие детские голоса. Это я и моя подруга и тезка Люська. Она уговорила меня заняться вместе с ней прибыльным делом, чтобы на вырученные деньги купить по баночке квашеного молока с золотистой корочкой.

Краснея и прячась за спину подруги, вторю ей шепотом. Люська – реалистка. Для нее любой труд ради куска хлеба – благо.

А труд наш был нелегкий. Больше километра мы по очереди тащили «товар» из единственной в нашем городке водонапорной башни. К базару приползли с кровоподтеками от коромысел на плечах и замызганными ногами, нестерпимо ноющими от ссадин и колючек. А мне так совсем стало худо. Поняла, что заболела, но подвести Люську никак не могла.

Раздался грохот грузовика.

– Почем водичка, красавицы? – громким басом обратился к нам верзила с лучезарной улыбкой. Бесстрашная Люська от неожиданности лишилась дара речи. Тогда я в полубреду, еле шевеля языком, спешу ей на помощь: «Кому холодной... Рупь – не беда...»

– А если оптом, скидка будет? – опять засиял улыбкой верзила. Мы с Люськой не знаем, что такое «оптом», и обалдело смотрим на парня. Воспользовавшись замешательством, верзила, как пушинки, подхватывает наши ведра, мигом бухает их в радиатор и с веселым возгласом: «Спасибо, красавицы!» – молниеносно исчезает из нашего поля зрения.

– А деньги, дядя?! – обретает дар речи Люська. – Чтоб тебе пусто было! Чтоб ты лопнул! – яростно ругается она, размазывая по пыльным щекам обильные слезы. «Люсь, давай на него жалобу напишем. Товарищу Сталину! Я и номер его запомнила: РА–13–39!» Продолжение Люськиного «митинга» я уже не слышу.

Очнулась от прикосновения чьей-то мягкой руки и пронзительного запаха квашеного молока. Надо мной склонилось лицо хохлушки в белоснежном платочке: «Кушай, дитонька. Мабуть с голоду сомлила, сердешна?»

Все проходит. Прошли и 60 послевоенных лет.

Не берусь судить о причудах нашего времени. Убеждена лишь в одном: история повторяется. На том же злополучном базаре иногда две уже совсем немолодые женщины предлагают покупателям свой нехитрый товар. Чтобы выжить. Это я и моя тезка и подруга Люська.

Стоим мы у самой дороги, по которой снуют грузовики. «Помнишь?» – часто спрашивает она меня, улыбаясь.— "Конечно, помню, – отвечаю ей, – РА–13–39».

Адрес: Габелкиной Людмиле Тихоновне, 344020 г. Ростов-на-Дону, ул. Грисенко, д. 18/9, кв. 18.

Реклама

КРЕМ «СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ»

Как избежать операции на венах

К нам пришло письмо, автор которого, хирург с 25-летним стажем, поднимает очень важную проблему новых, эффективных и вместе с тем щадящих методов борьбы с сосудистыми заболеваниями ног. Публикуем его полностью.

Как врач я считаю своим долгом поделиться с вами открытием, которое сделал для себя совсем недавно. Скажу прямо: лучше поздно, чем никогда.

За 25 лет работы сосудистым хирургом-ангиологом я сделал тысячи операций на венах, главным образом у женщин. Привыкаешь, конечно, ко многому, и все же тяжело смотреть, как уродует женские ноги варикозная болезнь, преждевременно старит и нередко делает инвалидом.

Склерозирование, или удаление, вен уже почти 200 лет остается самым радикальным способом борьбы с варикозной болезнью. Хотя мы-то, врачи, знаем, что со временем болезнь, как правило, возвращается и захватывает все новые вены. Ведь при операции устраняется лишь один из симптомов болезни; причина же заболевания, а именно: слабость мышечно-эластических волокон стенок вен, часто передающаяся по наследству, остается. Но что делать?..

И вот недавно произошла такая история. Три года назад я провел одной из пациенток операцию по удалению варикозно расширенных вен. Однако, как и следовало ожидать, уже через полгода на оперированной ноге появилась мелкая сеть расширенных вен, а на второй – весь набор предвестников варикозной болезни, включая утомляемость, сосудистую сеточку и отечность лодыжки к концу трудового дня. От предложения устранить мелкие ветви варикозно расширенных вен методом склеротерапии пациентка отказалась, так как уже убедилась в бесперспективности операции. Мне оставалось только посоветовать ей следить за здоровьем, по возможности поменять работу, а еще попробовать гирудотерапию (лечение пиявками). Прогнозы для больной были весьма неутешительными.

В багаже памяти каждого врача наверняка найдется не одна «история болезни», где в графе «Исход заболевания» можно поставить прочерк – дальнейшая судьба пациента не прослеживается. Моя история имела продолжение. Свою бывшую пациентку я случайно увидел спустя два года. На вопросы о здоровье она ответила, что все прекрасно, и охотно показала обе ноги. К моему огромному удивлению, болезнь не прогрессировала, дискомфорт в ногах исчез, рецидивные вены едва просматривались. Что же произошло?

Как выяснилось, больная, в соответствии с моей рекомендацией, прошла курс гирудотерапии. В клинике услышала о креме СОФЬЯ с экстрактом медицинской пиявки, который пациенты очень хвалили. Она стала регулярно пользоваться этим кремом и вскоре почувствовала значительное улучшение: прекратились отеки, боли, постепенно подтянулись вены, кожа ног из сухой и синюшной вновь приобрела здоровый вид. Исчезли даже мелкие сосудистые паутинки на коже бедра.

Я решил изучить этот феномен основательно. Оказалось, что крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ существует уже почти четыре года и прошел не только проверку временем, но и серьезные клинические испытания в самом авторитетном научном Центре – НЦ сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева. Исследования на больных с хронической венозной недостаточностью и лимфостазом нижних конечностей показали:

– снижение утомляемости,

– уменьшение отека,

– уменьшение количества телеангиэктазий (сосудистых звездочек),

– нормализацию микроциркуляции.

Официальное заключение: **«Крем для ног СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ является эффективным средством для длительного домашнего применения у больных с хронической венозной и лимфатической недостаточностью и может быть рекомендован для постоянного применения».**

Такой вывод меня не удивил. Дело в том, что у крема очень продуманный, действенный состав: это не только экстракт пиявки, но и самые эффективные при варикозной болезни лекарственные растения, которые тонизируют и укрепляют стенки сосудов, снижают вязкость крови, обладают выраженными лечебными свойствами. А самое главное – уникальная микрокапсульная структура крема, благодаря которой активные вещества беспрепятственно преодолевают анатомические барьеры кожи и оказывают непосредственное действие на сосуды.

Всесторонне изучив препарат, я стал рекомендовать крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ своим пациентам. Хорошие результаты – исчезновение усталости, прекращение болей, судорог, отеков, заметное уменьшение кожных проявлений, более быстрое заживление трофических язв – наблюдались практически у всех больных, которым я назначал крем.

Сожалею, что раньше не было этого эффективного и одновременно щадящего средства помощи при варикозной болезни – крема СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ. **С ним многих операций на венах можно было бы избежать.** Ценно то, что кремом больные могут пользоваться самостоятельно и в течение длительного времени, так как он не вызывает привыкания и аллергических реакций, а также вполне доступен по цене. Не использовать эту возможность помочь больным я бы назвал врачебной ошибкой. Надеюсь, что мой опыт будет полезен как больным, так и врачам-флебологам и дерматологам.

Хирург с 25-летним стажем ОСИПОВ Олег Андреевич.

Подробную информацию можно получить по телефонам:

Москва 786-34-00, 366-09-44, 126-92-87, 456-20-39. **Благовещенск** 42-83-50, 52-75-03. **Брянск** 66-16-26. **Владивосток** 34-26-92, 48-04-92, 28-64-80. **Волгоград** 44-00-51. **Вологда** 21-98-61. **Екатеринбург** 36-01-55, 74-89-39, 355-04-38, 375-85-70, 78-87-15, 352-28-48, 376-66-31. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 37-63-81, 39-32-89. **Иркутск** 29-16-58. **Казань** 73-91-74, 54-47-11. **Калининград** 36-02-01. **Краснодар** 60-56-45. **Красноярск** 52-94-77. **Набережные Челны** 58-70-18 **Находка** 64-19-13. **Нефтекамск** 4-26-14, 4-04-43. **Нижний Новгород** 66-56-61, 78-66-82. **Новосибирск** 66-63-93. **Омск** 65-12-36, 65-05-72. **Оренбург** 58-76-77. **Пермь** 18-14-88, 41-42-61. **Ростов-на-Дону** 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40. **Салават** 6-18-16. **Самара** 35-19-84, 99-39-23, 42-33-28, 28-04-04. **С.-Петербург** 322-98-15, 103-45-30, 596-22-22, 567-01-29. **Саратов** 73-62-88. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 3-49-44. **Ставрополь** 23-01-18, 28-00-47. **Старый Оскол** 44-74-12. **Стерлитамак** 24-72-17. **Тамбов** 56-66-66. **Тольятти** 51-03-03,35-06-71, 50-88-50. **Томск** 43-00-44. **Тюмень** 37-34-40. **Уфа** 35-01-42, 52-43-45, 51-05-51, 24-05-66. **Хабаровск** 31-82-99, 55-36-25. **Чебоксары** 64-80-65. **Челябинск** 34-18-17, 41-83-25. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79. **Актау** 51-39-04. **Алматы** 79-26-66. **Караганда** 73-21-21. **Костанай** 54-16-65. **Киев** 552-22-58, 552-81-28, 417-81-85. **Горловка** 3-36-51. **Донецк** 381-11-38. **Львов** 67-09-70. **Новоград-Волынский** 5-61-62. **Одесса** 22-01-75, 22-24-08, 35-82-39. **Полтава** 50-82-89. **Симферополь** 51-04-87. **Харьков** 783-95-97. **Чернигов** 10-63-26.

Серт. № РОС RU ПК 08.В03090

Рег. св. МЗ Украины №05.03.02-03/4469 от 10.02.04 и №05.03.02-03/4435 от 13.04.04

КАПЛИ «ОВЕСОЛ®» - ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЧИСТКА ПЕЧЕНИ!

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения есть не что иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Существует множество лечебных и профилактических методик очищения. В условиях стационара детоксикацию организма проводят гемодиализом и плазмаферезом, а дома до сих пор применяют «варварский» метод очищения печени, чередуя прием растительного масла и сока лимона (что часто заканчивается осложнением).

Сегодня ученые компании «Эвалар» предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени - **капли «Овесол».** Капли **«Овесол»** буквально «промывают» печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени **каплями «Овесол»** – благо для всего организма. И уже после первого профилактического курса «трудиться» печень будет налегке – без шлаков и токсинов. Чистка печени **каплями «Овесол»** полезна здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте, людям с заболеваниями печени и желчного пузыря, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе). Ведь именно с очищения печени начинают лечение опытные врачи.

СПРАШИВАЙТЕ КАПЛИ «ОВЕСОЛ» В АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 3 флаконов СКИДКА! **Цена со скидкой за 1 флакон (100 мл)** - 110 руб. Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

***«Линия Здоровья «Эвалар»:** консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74*

Эвалар – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

СЭЗ № 77.99.20.918.Б.000774.05.04

БЕСПЛАТНО!

1. Почтовый каталог самых популярных книг по **оздоровлению, народной медицине, домоводству** (более 600 наименований).

2. Почтовый каталог **семян цветов и овощей** селекционно – производственного предприятия «Сортсемовощ» (основано в 1938 году).

Укажите каталог, который вы хотите получить, ваш почтовый индекс, подробный адрес, ФИО.

Заказ каталогов по адресу:
190000 г. Санкт-Петербург, а/я 333,
«Невский Почтовый Дом»

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Лиц №17424/8883 МДКЗ

«Наши врачи направили меня на операцию по поводу миомы матки и эндометриоза. Но моя знакомая прекрасно вылечилась и без операции у гомеопата. Посоветуйте недорогой гомеопатический центр».

Пескова Т.И., г. Климовск.

Отвечает гл.врач гомеопатических центров «АКОНИТ», к.м.н. Е.Г. Воронкова: « За четырнадцать лет работы наших центров более десятка тысяч женщин с этими диагнозами вылечились полностью. За вклад наших врачей в лечение этих сложных заболеваний наш **«АКОНИТ»** награжден двумя золотыми медалями ВВЦ и Дипломами Российского фонда защиты прав потребителей как **лучший в России. Мы также гарантированно** излечиваем любые заболевания щитовидной и молочных желез, дисфункции и кисты яичников, эрозии. Цены за лечение и обследование **низкие** - их может позволить себе любой, лекарства дешевые (один препарат на 3 мес.- 29 руб.). Обращайтесь – мы Вас вылечим!».

Центры «Аконит» работают **ежедневно** с 9.00 до 21.00.**Тел.: (095) 782-8138, 682-7812, 682-7833.** *Предъявителю «ЗОЖ» - 7% скидка.*

Книга-почтой

Дорогие читатели!

Предлагаем вашему вниманию новую книгу фармацевта Н. Заботиной об **аспирине.** Инфаркт, инсульт, атеросклероз и боль в суставах отступают под воздействием хорошо знакомого и доступного препарата, который на Западе давно занял заслуженное место среди самых популярных профилактических средств сердечно-сосудистых заболеваний.

В новой авторской редакции вышла книга **Н.Шевченко «Методика Шевченко: побеждать!»** с практическими советами и примерами лечения самых тяжких болезней водкой с маслом.

Если вы закажете всю серию «Травы спасения», то получите 4 книги по цене 3-х (за 105 рублей)!

Мы ждем ваших заказов по адресу:
192242 Санкт-Петербург, а/я 300, ООО «Ареал».

Цены в купоне указаны без стоимости доставки.
Почтовые расходы составят около 35% от суммы заказа.
Книги высылаются наложенным платежом.
Заказы принимаются на сумму от 70 рублей.

КУПОН ЗАКАЗА чит.бил.№_____

Фамилия И.О._____
Индекс_____, область _____
район_____, нас.пункт_____
ул._____, дом_____корп.___, кв.____

лот	Автор, наименование книги	цена	шт
9992	**Заботина Н. Аспирин очищает сосуды, бережет сердце**	37 р.	
2502	Шевченко Н. Хвори. Методика исцеления	43 р.	
2501	Шевченко Н. Рак: безнадежно больных нет	43 р.	
2500	**Шевченко Н. Методика Шевченко: побеждать!**	43 р.	
4595	Неумывакин И. Перекись водорода. Мифы и реальность	37 р.	
4517	Неумывакин И. Чайный гриб – природный целитель	37 р.	
4495	Неумывакин И. Соль. Мифы и реальность	37 р.	
5110	Болотов Б. Здоровье человека в нездоровом мире. 480 стр., тв. пер.	137 р.	
6415	Лавренова Г. Тысяча золотых рецептов народной медицины. 352 стр., тв. пер.	179 р.	
6319	Лавренова Г. Энциклопедия лекарственных растений народной медицины. 272 стр., тв. пер., цв. ил.	349 р.	
	Новая серия «Травы спасения»		
9999	Стеблин И. Золотой усатый лекарь: очищение и лечение	35 р.	
9995	Стеблин И. Сабельник болотный, отсекающий боль	35 р.	
9994	Заботина Н. Боярышник, исцеляющий сердце	35 р.	
9993	Солнцева У. Очанка – трава прозрения. Книга про зрение	35 р.	

Предложение действительно до 31.05.2005

℗ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р - печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22. Заказ № 1520

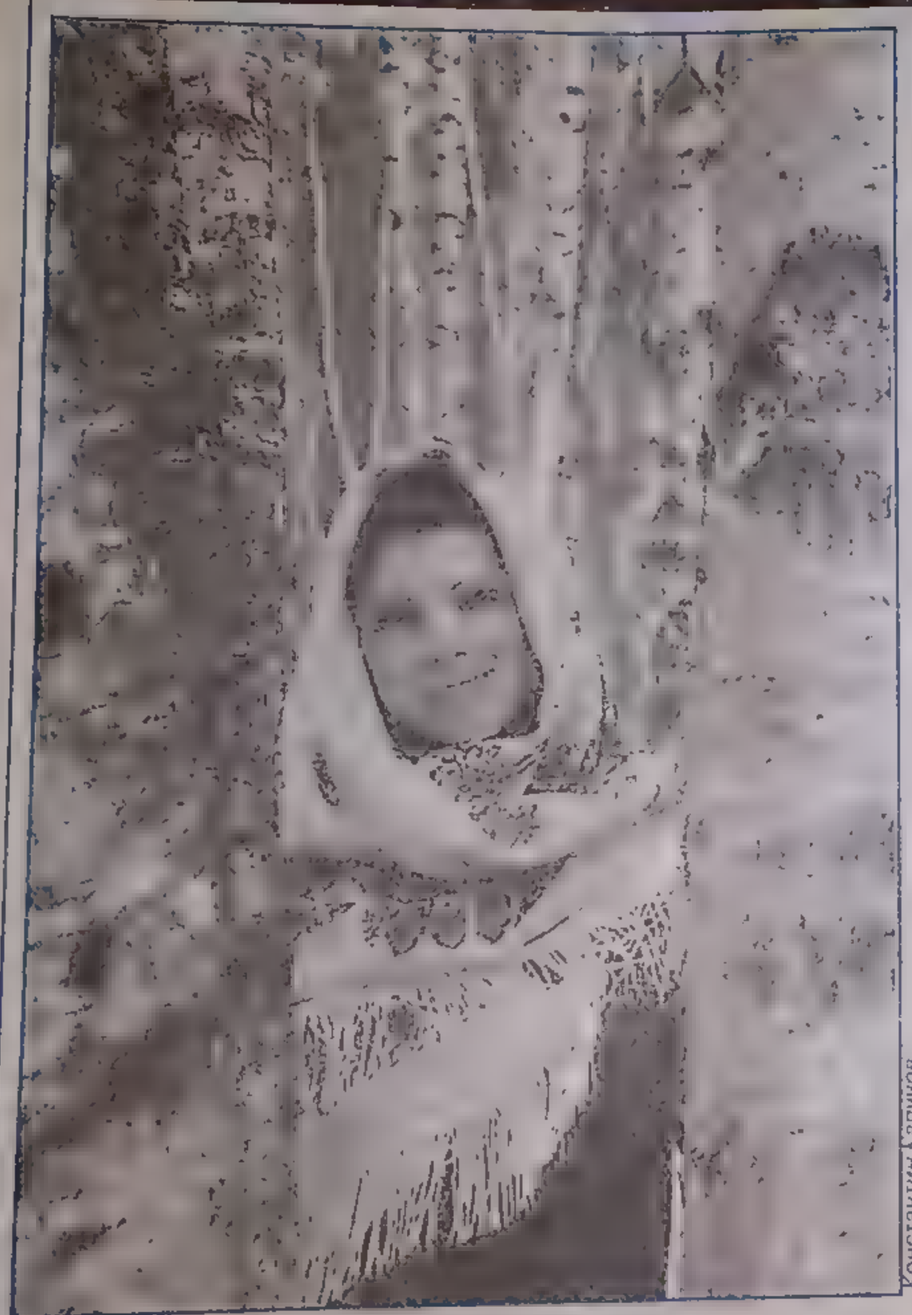
Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: редакция и издательство: 687-82-99, 215-39-26, 687-06-50 и факс: 682-50-03.
Отдел распространения: т/ф 687-85-96
Отдел подписки. 261-62-93
«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».
Индекс 50153. **Издается с ноября 1992 г.**
Объем 5 п. л. Цена свободная. Общий тираж 3.187 574 экз.
Тираж «Московской правды» 1.128 848 экз. Подписано в печать 07.04.2005
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 8 (284), апрель 2005 г.



Константин Капинов

Светло в России от берез...

Цитата номера

Меня взволновали публикации о малой родине в последних номерах газеты. Читаю — и такое впечатление, что это я написала, ведь все это про меня, только окраина России другая и имена иные. Спасибо, что вы заставили меня вспомнить, откуда мы все выходили в жизнь. Мне открылось, что «ЗОЖ», видимо, и создан для того, чтобы мы могли Заново Осмысливать Жизнь.

Адрес: Мельниковой Вере Тимофеевне, 174110 Новгородская обл., Новгородский р-н, д. Б. Гора, д. 128а.

Письмо в номер

ПЕСНЮ ЯРКУЮ СЛОЖИЛИ

Мы с мужем — ветераны Великой Отечественной войны и труда. Василий Федорович прошел всю войну: через Крым, Сталинградскую битву, Орловско-Курское сражение. А День Победы он в составе прославленной 70-й Гвардейской стрелковой дивизии встречал в Праге.

Во время войны мой будущий муж, будучи солдатом-радистом, руководил маленьким солдатским хором. В перерывах между боями они пели: "В землянке", "Соловьи", "Вася-Василек" и другие русские и украинские народные песни.

Вспоминаю, как мы познакомились. Шли по улице и запели... Так нас свела песня. Вот, думаю, всю жизнь бы так пройти! И нельзя сказать, что песню яркую сложили, но горя я не знала, жила и припевала, бывали и разногласия порой, но мы дружно разрешали их своей большой семьей.

В следующем, 2006 году мы с Василием Федоровичем отметим 60-летие совместной жизни. Мы счастливы тем, что у нас большая и дружная семья: трое детей, пятеро внуков и трое правнуков. Собираясь вместе, мы поем наши любимые песни. Надеемся, что они будут жить долго, освещая путь еще многим поколениям людей, обогащая их жизни светлыми и добрыми мгновениями!

Адрес: Карповым Анне Степановне и Василию Федоровичу, 141080 Московская обл., г. Королев, ул. Горького, д. 33а, кв. 118.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почтовых отделениях России на 2005 год в двух агентствах:

АПР *(агентство подписки и розницы)* со старыми индексами: вестник **«ЗОЖ»**, индекс 50153, журнал **«Предупреждение»**, индекс 26062 и журнал **«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»**, индекс 41777;

МАП *(межрегиональное агентство подписки)* с новыми индексами: соответственно 99607, 99608 и 99609.

ГДЕ ТВОЯ МОГИЛА, ОТЕЦ?..

В прошлом году я наконец-то получил сведения об отце, которого искал 60 лет. Знал, что он пропал без вести в 1944 году, писал во все инстанции, и вот в апреле 2004 года пришел ответ, что отец умер от ран 11 февраля 1942 года и похоронен в селе Крутояровка Первомайского района Харьковской области. Однако из военкомата сообщили: в списках захороненных в этом селе отец не значится. Я написал в Крутояровку, но ответа нет.

Вот и думаю: может, среди читателей "ЗОЖ" есть жители этого села, которые расскажут, где и как похоронен отец. Одному мне это не пробить. Я – инвалид, хожу с палочкой, но все равно непременно к 60-летию Великой Победы побываю на могиле отца, если, конечно, она отыщется.

Адрес: Воронкову Ивану Ивановичу, 346919 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Отечественная, д. 77а.

ЗЕНИТЧИЦЫ ИЗ ВОЕННОГО ДЕТСТВА

Сейчас мне пошел 70-й год, а когда началась война, не было шести. Мы тогда жили в Воронежской области — в совхозе "Правда". В 1942-43 годах (не помню точно) у нас стояла воинская часть. Однажды к вечеру приехали девушки-зенитчицы – запыленные, уставшие, но веселые, шумные.

В селе им помогали – несли поесть, грели воду. Девушки помылись и стали такие красивые! Спать в доме не захотели и в стогу сена сделали себе постель: ночь была очень теплая. Светила большая луна, на небе были видны крупные яркие звезды.

Вдруг я услышала пение и игру на гитаре. Пела девушка, которую подруги называли Галей. Я подошла послушать и увидела, что другая девушка, маленькая, черноволосая, очень горько плакала. Ее утешали: "Не плачь, Рита, все уже позади!"

Вот так они пели и плакали, совсем еще девчонки, у которых война отняла и юность, и любовь.

Адрес: Пузаковой Марии Ивановне, 606635 Нижегородская обл., Семеновский р-н, д. Филиппово, д. 40.

ЧУЖОЙ БОЛИ НЕ БЫВАЕТ

В "ЗОЖ" (№5 (281) за 2005 год) было опубликовано письмо Федоровой Веры Ивановны, в котором она просила кого-нибудь из читателей сфотографировать братскую могилу, где покоится прах ее дедушки, защитника Старомышастовской станицы, Джабарова Кяльбы Гамидовича. Я попросил своего племянника Сергея сделать фотографию и с радостью высылаю ее в газету.

Адрес: Лавриненко Николаю Максимовичу, 353220 Краснодарский край, Динской р-н, ст. Старомышастовская, ул. Шевченко, д. 14.

"ЗОЖ": Мы ни минуты не сомневались, что просьба Веры Ивановны будет выполнена. Вопрос состоял только в том: кем и как скоро? Первым откликнулся Николай Максимович Лавриненко. Величайшее вам спасибо.

Только мы написали эти строки, как почта принесла письмо от Павлины Васильевны Косорез — председателя совета ветеранов станицы Старомышастовская. В нем был еще один снимок братской могилы.

Мы переслали фотографии Вере Ивановне. Надеемся, что к Дню Победы снимок непременно будет стоять на ее столе рядом с поминальной рюмкой, накрытой кусочком черного хлеба.

МЫ – ВАШИ ДЕТИ

Наконец-то в свои 60 я познакомилась с тобой, "ЗОЖ"! Хочу жить твоими заботами, переживаниями и составлять частичку твоего "самого дорогого". Сейчас на твоих страницах одна из наиболее важных тем – 60-летие Победы.

Я – дочь погибшего солдата и знаю, что вы, живущие сейчас ветераны, сменили наших дедов и отцов, принеся Победу, добив врага в его логове. Вот что написала я в память об отце.

...Во мне та боль
открытой раной,
Боль, что понятна
лишь бойцу.
И в День Победы
утром ранним
Спешу я –
гостем постоянным –
Вновь к памятнику,
к ветеранам,
Как на свидание к отцу.

Адрес: Майской Любови Александровне, 393130 Тамбовская обл., р.п. Умет, ул. Солнечная, д. 9.

ДЕРЖАЛСЯ НА ФРОНТЕ, ДЕРЖУСЬ И СЕЙЧАС

Никогда не забуду 8 мая 1945 года. В тот день мне исполнилось 33 года – возраст Христа. И более семи лет уже воевал – сначала с белофиннами, потом с гитлеровцами.

В 1943-м был ранен, оказался в госпитале. Был тогда помощником командира взвода связи и под Старой Руссой получил свою первую награду – солдатский орден, так называли медаль "За отвагу".

Выписался из госпиталя и снова на фронт. Участвовал в прорыве блокады Ленинграда, в других крупных операциях наших войск. Но вот до Берлина не дошел и войну закончил далеко от столицы поверженного рейха.

В сентябре-октябре 1944 года я был среди тех, кто освобождал Прибалтику от гитлеровских захватчиков. 29 вражеских дивизий группы армий "Север" были разгромлены, но фашисты не хотели сдаваться. Еще целых полгода шли бои.

Вспоминаю, что ни на минуту нельзя было даже выглянуть из укрытия. Каждый метр был напичкан свинцом, не переставая, рвались мины и снаряды. Ни одна полевая кухня днем не могла добраться до нас, так что ели мы только ночью.

Уже фашистская Германия подписала акт о безоговорочной капитуляции, а мы все еще бились с обезумевшим врагом. Мало кто об этом знает. Вместе с известием о Победе был получен приказ о наступлении. В той последней атаке никто не хотел умирать, но и оставлять врага на родной земле было невозможно. Мы выполнили приказ, фашисты были разгромлены.

Никогда не забыть мне той оглушительной тишины, наступившей после боя. Огромное — в полнеба — солнце садилось в холодное Балтийское море. Кровавым заревом полыхал последний закат войны. Я стоял около молоденькой березки, гладил ее шершавую израненную кору. Подошел ко мне помощник командира взвода и сказал:

— Валентин, у тебя же сегодня день рождения. Поздравляю...

60 мирных весен отшумело с той поры. В канун Великой Победы мне исполнится 93 года. Я дожил до этого святого дня, а мой родной брат Александр погиб в декабре 1944 года. Светлая память ему и всем солдатам, сложившим головы за счастье и мир.

Ну, а в том, что я разменял десятый десяток, "виноват" и "ЗОЖ", рецептами и советами которого я пользуюсь настолько исправно, что о лекарствах уже давно забыл. Держусь!

Адрес: Данилову Валентину Ивановичу, 420029 Татарстан, г. Казань, ул. Дружбы, д. 10, кв. 5.

"ЗОЖ": Спасибо за письмо, Валентин Иванович! Спасибо за то, что остались живы! Держитесь! И примите наши поздравления.

ть
ом...
линградом
да
кенатым
овей,
учатам,
рузей...
ом,
ясь,
есь низко,
вас.
, 606523 Ни-
Заволжье, пр.
кв. 5.

е был
йне
ссказам,
мне
авказе.
тишине
он наград,
огне
инград.
ойне
ова строки,
а к ней
е нежестоком.
лет ракет,
за мирный атом,
в мирных лет,
ый в сорок пятом!
., и Н.Я., 347905
г. Таганрог, ул.
д. 23.

овы войны
вшие, красивые,
щинки возле глаз.
ть нации, России,
осталось вас.
руки сложены,
ают они –
ы всё на свете
можете -
ет, за днями дни...
лыми девчонками,
вадебный венец?
черной – похоронка
мертью храбрых ..»
Всё?.. Конец!..
ца и всякой меры...
е и тонкий голосок...
фермы и карьеры –
их рук –
быстрей и в срок!
Прощания и встречи,
овия судьба...
ка, правнука и щебет:
ачешь, миленькая, ба?
еревой-Брциевой Л.К.,
дловская обл., д. Кур-
билейная, д. 1, кв. 1.

МЫ СЕГОДНЯ УЖЕ ДРУГИЕ

За окном глубокая ночь. Сижу и читаю ваши письма. В принципе, ищу что-то под рубрику "Личный опыт", наверное, самую сложную в вестнике. Рецепт, то есть "Домашний доктор", – это просто. В конце концов, сегодня на полках книжных магазинов поистине несметные полчища объемистых справочников и энциклопедий по народной медицине: рецепты, рецепты, рецепты... И, наверное, нет издательства, которое бы не поучаствовало в этом прибыльном мероприятии. Хотя...

Мне кажется, что интерес к рецептам несколько, а может, и значительно, ослабел. Тешу себя надеждой, что не без помощи вестника. Наши читатели становятся грамотнее, просвещеннее, что ли, в вопросах оздоровления. Людей уже в большей степени интересуют методики исцеления, нежели рецепты. Рубрика "Личный опыт" и предназначена именно для писем, содержащих методики.

Да, за окном ночь, и я сижу и читаю ваши письма. Думаю, что за 12 лет работы мы сумели сделать немало. И не только в плане помощи в лечении "болячек".

Скажем, фраза типа: "ЗОЖ" заставил меня изменить свою жизнь" — сегодня отнюдь не редкость. Надеюсь, что какую-то роль здесь сыграла рубрика "Спорт и ты. Про-фи-лак-тика". На первых порах она казалась мне эдакой чужеродной. Но по мере восприятия ее читателями я стал понимать, что она едва ли не ведущая.

В двух последних номерах мы дали гимнастику, подготовленную нашим германским корреспондентом Юлием Костинским. Гимнастика эта проста и доступна абсолютно для всех. Абсолютно! Но я долгое время не ставил ее в номер – мучился сомнениями: нужна ли, примут ли ее читатели? Теперь, исходя из писем и звонков в редакцию, выяснилось: и нужна, и принята.

Кстати, мы и в сегодняшнем номере публикуем, я считаю, очень интересный материал о простеньком упражнении – приседаниях. Обратите на него внимание. Дело даже не в эквивалентности приседаний бегу. Упражнение вовлекает в работу большие группы мышц, прекрасно массирует, а лучше, наверное, сказать – тормошит органы брюшной полости и таза. То есть чудо, а не упражнение. Только – особенно это касается людей в возрасте – не гонитесь за скорыми результатами. Терпение и упорство в выполнении упражнения обязательно приведут вас к успеху.

Да, сегодня мы все вместе – и читатели, и, так сказать, издатели – уже не те, что были вчера. Учитесь и познаете не только вы, но вместе с вами учимся и познаем мы.

Скажем, чтение читательских писем для каждого из наших журналистов – это определенный сеанс психотерапии, где в конечном счете преобладают положительные эмоции. Возьмите хотя бы сегодняшнюю "цитату" на первой странице. Или фраза из письма – мы его публикуем в номере – Зои Васильевны Чигиревой: "Осенью 2000 года врач-психотерапевт посоветовал мне найти газету "ЗОЖ"..." Важно, что не просто врач, а именно врач-психотерапевт. Неприметная вроде деталь, но какой замечательный подарок, какой бальзам на раны по поводу: а туда ли идем?! Если уж психотерапевт посоветовал, значит, туда!

Собственно, не сочтите за льстивый реверанс, я это чувствую опять же по письмам читателей. Из затерявшихся на бескрайних просторах России провинциальных городков, заброшенных поселков, умирающих деревень люди пишут такие письма, что только и думаешь: откуда что берется? Если бы еще всем этим людям достойную жизнь. Хотя бы без мучительных дум о хлебе насущном...

Но об этом как-нибудь в следующий раз. Думаю, в будущем, может быть, недалеком, мы издадим сборник лучших писем и стихов, опубликованных за 12 лет в "ЗОЖ". В 1912 году некто С.Грэхэм издал книжку для западного читателя "Неизвестная Россия". Мы назвали бы нашу так же — "Неизвестная Россия". Но для читателей наших. Точнее, власть предержащих.

Вот, собственно и все. Грядет великий праздник – День Победы. Мы поздравляем наших читателей. И не только ветеранов Великой Отечественной, но и всех тех, кто так или иначе причастен к событиям тех военных лет.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 9-й, номер "ЗОЖ" выйдет 10 мая с.г.

ДЕРЕВНЯ ЖДЕТ НОВЫХ ХОЗЯЕВ ЖИЗНИ

Я родилась в войну, так что сполна испытала горести холодного и голодного детства. Родительский дом стоял на берегу озера окнами на воду. А в другие окна можно было наблюдать восход солнца и закат – в этом и заключалась вся радость жизни. В каждом доме имелось множество ребятишек. На печках да на полатях места всем хватало. А на пасхальную неделю отец вешал качели на брус в доме (на улицу-то выйти было не в чем). И мы целыми днями качались и пели. Позднее мастерили качели и на улице по всей деревне. Больше всего любили песню "Вьется дорога длинная, здравствуй, земля целинная!" Теперь качели некогда делать и песни не поют – готовые слушают. А жаль!

Ведь качаться и петь – это двойная польза для организма. Я нынче в церковь хожу. Послушаешь в церкви православное пение, будто в колыбели покачаешься. До чего же хорошо успокаивает нервы! И хвори отступают.

В нашей деревне остались в основном старики, молодежи мало – разлетелись по новостройкам Сибири и Дальнего Востока. Озеро усохло, и дом наш тоже опустел. Мама переехала к сестре, отец – ветеран войны и труда — умер, оставив детям и внукам в наследство конную телегу со сбруей. Он до конца жизни верил, что придут времена, когда снова, спустя годы после раскулачивания, в крестьянских хозяйствах заведут коней. Только отучили от коневодства народ, молодежь тянется больше к технике. А так хотелось бы передать подрастающему поколению наш деревенский опыт жизни, мудрость сельского бытия. Вот и хочу сказать молодым горожанам: не спешите отрываться от родных корней, от родимой земли. Деревня ждет новых хозяев жизни!

Надежда Глебовна Бурова.
Новосибирская обл.
(Адрес в редакции).

ВОТ ТАК И НАЧАЛАСЬ НАША ПЕРЕПИСКА

"Пишу вам из города Элиста, а причина в том, что в вестнике "ЗОЖ" (№ 13 (241) за 2003 год) увидела фото юного рыбака Паши с котом Елисеем на реке Дема. И вот перед глазами встают мое детство, юность и любимый город Давлеканово... Просто душа не выдержала" — так начиналось адресованное мне письмо Ираиды Савельевны Болдиной (Тарасенко).

Родились мы в одном городе, правда, в разное время. Я – послевоенная, она прошла войну. В 1943 году Ираида добровольно ушла на фронт. Были призваны ее одноклассники и знакомые. Не вернулся с поля боя ее брат Борис Тарасенко, погиб любимый человек. Думала найти его часть и все узнать, но, увы.

9 Мая 1945 года она встречала в Берлине. После войны вернулась в родной город, работала в народном суде. Потом вышла замуж и уехала в Калмыкию. С 1960 года живет в Элисте. Город чистый, ухоженный, много солнца и тепла. Весной цветут тюльпаны, растут дыни, арбузы. Но вот что она писала: *"Я до*

сих пор тоскую по своей малой родине, пишу, а слезы заливают лицо. Все мои мысли на реке Дема, где мы жили у берега по улице Набережной, возили сено на лодках, рыбачили, отдыхали на природе. Река была нашей кормилицей.

Мне уже 77 лет. Две дочери и пять внуков, получаю хорошую пенсию. Болею сахарным диабетом, спасаюсь травами, читаю "ЗОЖ".

Вот так и началась наша переписка. На письмо я ответила сразу, послала фотографии города, реки, вырезки из местной газеты "Знамя". Вскоре получила ответ:

"Мне кажется, что я побывала дома, побродила по улочкам-переулочкам и даже повстречалась с вами. Река на фото – просто красавица: голубая вода, кувшинки и лилии, дикие утки плавают. Видна моя улица.

Все эти дни я хожу в приподнятом настроении, просто помолодела. Верю, что человек сам себе врач. Завела альбом, где храню все письма, фотографии, материалы о городе, поздравления, рецепты. В дни депрессии, тоски, когда не могу выходить из квартиры, я открываю эту живительную тетрадь. Она, как бальзам, снимает боль, придает веры и надежды".

Адрес: Михайловой Людмиле Ивановне, 453403 Башкортостан, г. Давлеканово, ул. Высоковольтная, д. 13, кв. 7.

И НА ДУШЕ СТАНОВИТСЯ ГОРЬКО

В нашей семье младше меня было 2 брата и сестра, поэтому мне приходилось и гусей пасти, и за малышами смотреть. Однажды встаю с русской печки, смотрю: висит люлька с ребенком. Спрашиваю у старшей сестры, где взяли. Она отвечает: "Мама сказала, что нашла в капусте", — и ушла доить корову. Вот, думаю, как же я не увидела! Опять мне еще одного пацана нянчить, а мне это так надоело! Поверив сестре, решила на следующий день пойти сама поискать в капусте. Все подготовила, даже оторвала у соседа доску в огороде, решила: как найду нового ребенка, подброшу соседям. Много искала, заглядывала под листья капусты – не нашла.

Вскоре началась война. Окончила 4 класса и пошла работать. После Победы – мне было 15 лет – мы стали возить зерно с поля. За это получали от колхоза за трудодни иногда 2 мешка пшеницы, а иногда 1,5. Всегда хотелось чистого хлеба. Ах, как он пахнет! А в 1947-1948 годах нас, девчонок, послали в леспромхоз под Хабаровск валить лес. Я это вот к чему рассказываю.

Недавно по слепоте своей села на коммерческий автобус. Так меня на второй же остановке выставили как преступницу. С таким презрением! А я – ветеран тыла, 42 года стажа и всю жизнь на тяжелых работах. Воспитала 2 детей: сын – доктор медицинских наук, дочь – инженер-геолог, есть внуки, правнуки. Наши правители никак не могут договориться, чтоб себя не обидеть, воду в ступе толкут, кричат, обещают и ничего – знай только из автобуса выкидывают. И так становится горько и обидно...

Понимаю, письмо сердитое, хотя по натуре я добрая. Поэтому закончу на светлой ноте: несмотря на все, надо жить и радоваться каждому дню. Вот пришла весна, будем копаться в земельке в садах – это наше спасение. Кстати, если вдруг у кого пятка лопнет, купите в аптеке березовый деготь. Это чудо, а не мазь.

Адрес: Корчинской Коммунаре Степановне, 675011 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Б. Хмельницкого, д. 54, кв. 85.

"ЗОЖ":Коммунара Степановна, простите их, хамов. Не огорчайтесь. Мы, в свою очередь, просим у вас прощения за них.

ЭТОТ РОДНИК НИКОГДА НЕ ИССЯКНЕТ

Босоногое детство мое пришлось на пору войны. Жили мы тогда в совхозе (где отец до войны был директором), затерявшемся в степях Воронежской области. Какие же там душистые цветы и травы!

А в войну все те степи заросли бурьяном, полынью, ковылем и всякими съедобными травами, которые мы рвали охапками и набивали ими вечно урчащие животы. Самая большая мечта была – вдоволь наесться хлеба.

Вскоре после войны переехали в районный центр. Благодатный и удивительный край, высокие холмы из белой глины и мела, а вокруг них — плодородные черноземные долины, переходящие в степи, где протекают речушки – притоки Дона, в которых полно раков. И хотя все тогда жили бедно, но домики-мазанки стояли все беленькие, с хрустально чистыми окнами и цветущими геранями. А внутри и летом, и зимой все стены были увешаны душистыми травами: чабрец, душица, мята, липа, донник, тысячелистник, хмель, пучки калины и земляники. В урожайные годы землянику мы собирали ведрами, сушили на зиму и делали вареники. А зимой пекли пироги с калиной. В тех краях чай и кофе не в почете. Зимой пьют компоты из сухофруктов, кисели, а летом – квасы, только несладкие. А чайный гриб в каждом доме.

Всю жизнь я рвалась туда, но, приехав в Москву учиться, так и застряла в столице. А дочь и внук родились здесь и не хотят уезжать.

А вообще я живу в курортном месте, на берегу реки. Кругом леса, поля и всего 25 км от МКАД. Летом собираю лечебные травы, ягоды, грибы.

Напрасно вы беспокоитесь, куда плыть дальше кораблю "ЗОЖ". Вы мудро избрали главной темой общение, а этот родник никогда не иссякнет, потому что исток у него — народ. А народ у нас талантливый и душевный.

Веками люди собирали крупицы знаний о себе и о природе. И как мудро поступают те, кто объединяет новое со старым. Кстати, это делает и "ЗОЖ".

Адрес: Близнюк Лидии Ивановне, 142047 Московская обл., Домодедовский р-н, д/о "Москвич", д. 2, кв. 6.

НАШ ГОРОД УМИРАЕТ ПОТИХОНЬКУ

А ведь это идея! И какая! Это я о письме К.А. Юрьевой "Записала, что с детства знала" в "ЗОЖ" (№ 17 (269) за 2004 год). Она составила — по памяти — целый сборник русских народных песен, целых 115 произведений. Вот молодец! Я бы с удовольствием пела старые песни, что родители наши пели, да и мы сами раньше. Это перестройка многих отучила петь. Но по прошествии 20 лет мы уже привыкли к жиз-

ненным невзгодам, потихоньку учимся их преодолевать. "Нашу песню не задушишь, не убьешь", и вновь душа возрождается и просит песен, отдохновения от этой жизни, которая далеко не всегда радостна. А петь-то к тому же и полезно для здоровья.

"ЗОЖ" выписываю с 1999 года. Все номера храню в папках, перечитываю, веду каталог, даю почитать знакомым.

Мне 61 год. Немного подрабатываю. Муж — инвалид. Живем с дочерью и внуком 10 лет. Имеем огород. Забот хватает. Наш город умирает потихоньку. Было 115 тысяч жителей, осталось 90. Молодежь уезжает, старики умирают. Все заводы и организации: химкомбинат, фармкомбинат, сользавод, кожевенный, клеевой, завод горного оборудования, завод ЖБИ, кирпичный, хлебомолокозаводы, различные СМУ и ДОЗ разорили, обанкротили, жизнь в городе еле теплится. То же самое происходит и с соседними небольшими городами, они превращаются в городские поселения. Страшно за будущее детей и внуков.

Но все-таки пессимизму поддаваться не хочется. А чтоб больше было оптимизма, надо петь, несмотря ни на что.

Адрес: Дынкевич Антонине Егоровне, 665470 Иркутская обл., г. Усолье-Сибирское-13, а/я 41.

ПОЛОСЫ ТЕМНЫЕ — ЧТОБЫ ЦЕНИТЬ СВЕТЛЫЕ

Молва о "ЗОЖ" передается из уст в уста. Я, например, услышала о нем, стоя в очереди. Огромное вам спасибо: вы и мои родные смогли спасти меня от страшной депрессии после гибели мужа в 2001 году. Хотя рядом были любящие родители, дети, друзья, родственники, мысли о его смерти не покидали меня. Ревела каждый день втихомолку, чтобы никто не видел. Понимала, что прошлого не вернешь, "в одну реку не войдешь дважды" — только чувства не поддавались голосу разума. Но рядом был еще и "ЗОЖ" с рассказами о семьях, потерявших детей, родителей, с трагическими историями о Великой Отечественной войне, войнах в Афганистане и Чечне. Авторы этих писем стали для меня примером мужества и стойкости.

Только в этом году мне захотелось жить, активно, с интересом работать, появились желания и стремление следить за собой. Вы помогли мне восстановить душевное равновесие. А рубрика "Спорт и ты. Профи-лак-ти-ка" стала моей тропинкой к здоровью.

В феврале у меня появился внучек. Стала также пчеловодом, а раньше, будучи городским жителем, даже не представляла, как нож точится! А теперь знаю, что такое в хозяйстве 2 коровы, 2 телки, 3 козы, гуси, куры, утки, могу рассказать, что такое косьба, молоток, пила, плоскогубцы, деревообрабатывающий станок... Ведь не боги же горшки обжигают! Да и хороших людей вокруг много: никто не откажет в совете или помощи. Так что черные полосы в жизни просто необходимы, чтобы ценить светлые. Так устроена жизнь у зверей и у людей, и нам надо, приняв ее, только "лапки" не складывать.

Адрес: Морозовой Людмиле Александровне, 171640 Тверская обл., Кашинский р-н, д. Маслятка, д. 31.

СОЛОВЬИ, СОЛОВЬИ, НЕ ТРЕВОЖЬТЕ СОЛДАТ

В годы войны я жила в полосе боев Курско-Орловской дуги. До сих пор с ужасом вспоминаю: чудовищный гул, день не отличишь от ночи, штабеля мертвых солдат, прикрытых соломой: их не успевали хоронить.

Помню, в пятидесятых годах, когда еще были живы родители, я каждое лето ездила в отпуск. Спала всегда в саду, в шалаше. Отец с фронта вернулся контуженным. И вот глубокой ночью слышу, как отец с костылем ходит по саду. Я выглядываю из шалаша и спрашиваю: "Папа, почему ты так долго не спишь?". А он в ответ: "Никак не дают уснуть соловьи".

В годы войны вслед за фронтом шли прифронтовые ансамбли. Они-то и не давали народу падать духом.

Однажды один такой ансамбль расположился в соседском саду на пригорке. Артисты исполняли в основном русские народные песни. Военные и гражданские люди сидели все вместе на пригорке прямо на густой мягкой траве. Нам хорошо было видно артистов, а им — нас, зрителей.

Рядом с нами сидел молодой солдат, разговаривал, шутил с маленькими ребятишками. Объявили русскую народную песню "Хуторок". Вдруг этот солдат вскочил, опрометью помчался вниз и очутился на сцене. И запел таким громким красивым, неповторимым голосом, что мы все слушали его с замиранием сердца. И когда пропел последний куплет: "И теперь в хуторке уж никто не живет, лишь один соловей громко песни поет", — певец вдруг защелкал по-соловьиному на разные лады. Точь-в-точь соловей.

Долгие годы потом, когда слышала по радио песню "Хуторок", вспоминала солдата-артиста. Он так и стоит перед моими глазами: на всю жизнь пленил.

Адрес: Сухочевой Прасковье Кирилловне, 152900 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Пароходная, д. 55, кв. 14.

ТЕПЕРЬ УЖ НЕ РАССТАНУСЬ НИКОГДА

С "ЗОЖ" познакомился еще в прошлом веке. Небольшие заметки в "Советском спорте", "Белые вороны", "Клуб любителей бега" заворожили меня, круто изменили мою жизнь.

Со спортом дружу с детства. В школьные годы бегал на лыжах, во дворе крутился на самодельном турнике, занимался в секции бокса, были и гантели, и гири, и штанги. В армию ушел неплохо физически подготовленным. Затем работа, учеба в институте, женитьба. Скитания по съемным квартирам надолго отучили меня от прежних увлечений. И вот случайная встреча с "ЗОЖ". Бросил сразу все вредные привычки, следуя советам вестника, перестал есть мясо, отдавая предпочтение кашам, рыбе, овощам, фруктам и зелени. Возобновил занятия бегом: начинал с одного круга по стадиону, затем кружил часами, дойдя до 40 км дистанции.

Ценный опыт

Не кончусь!

Приемник или плеер возьму с собой — и вперед. В любую погоду и зимой, и летом на мне — лишь шорты и кроссовки. Если на лыжах, то в майке и легких штанах в любой мороз. Купался в проруби. Втянул жену и детей, приучил к зарядке и бегу.

Был одним из основателей местного клуба атлетической гимнастики. Нам выделили помещение на стадионе под трибунами. Я принес из дома 8 гирь, шесть пар гантелей и две штанги. И все это к великой радости домочадцев, поскольку во время уборки они невольно приобщались к атлетической гимнастике. В зале установили самодельные тренажеры. Желающих заниматься было много как среди молодежи, так и среди взрослых. Это были счастливые 15 лет. Затем развод с женой и безработица выбили меня из колеи. Целых 8 лет длилась темная полоса в жизни.

И опять выручает "ЗОЖ". Увидел знакомое издание и тут же купил. К этому времени я уже накопил несколько камней в почках. Беспокоило повышенное давление. Начал пробовать рекомендации читателей вестника. Сначала перекись водорода, затем спорыш, семена укропа, петрушку, редьку. В прошлом году УЗИ показало, что камни исчезли.

Закаляюсь каждый день, обливаюсь из ведра, всю зиму купаюсь в речке. Во дворе у меня целый гимнастический комплекс. Соорудил турник. Занимаюсь ежедневно. На "ЗОЖ" подписался и теперь уж не расстанусь никогда.

Адрес: Казакову Валерию Борисовичу, 461900 Оренбургская обл., г. Сорочинск, ул. Карла Маркса, д. 101, кв.4.

А я за стеной услышал детские голоса...

Мне под 70, позади – тяжелая жизнь. Война, Освенцим...

Зимой 1942 года нашу семью, как и сотни других ни в чем неповинных семей, отправили в лагерь смерти. Там погибли родители, нас, детей, разлучили.

После освобождения попал в госпиталь. Видно, не жилец был, бросили меня в мертвецкую. А во мне жизнь хоть и чуть-чуть, но теплилась. Услышал я за стенкой детские голоса, подполз к стенке, постучал. Пришли солдаты с носилками, удивились: мы, мол, хоронить его собрались, а он живой. Потом военврач скажет: выкарабкался мальчонка.

45 лет проработал монтажником-высотником, жил в Орске Оренбургской области. Когда ушел на пенсию, переехал с женой в Самарскую область, в село Васильевка. Чувствуете, какое красивое название? И места у нас просто сказочные. Для меня уже стало законом – в любую погоду отправляться на прогулку. Жена и соседи нет-нет да покачают головой: мол, охота тебе в такую даль идти. Но я не обращаю внимания на это, ухожу в лес, брожу по знакомым только мне тропинкам. Ежедневная норма – от 8 до 16 километров. И на велосипеде много езжу. Когда хожу, дышу по Стрельниковой, физические упражнения делаю, травы собираю: я уже давно не принимаю никаких лекарств, лечусь по "ЗОЖ".

Выручает тибетский массаж, золотым усом лечу суставы, яблочным уксусом – опрелости в паху, никаких мазей не требуется. Был у меня хронический бронхит, справился с ним с помощью растирки касторового масла со скипидаром в равных частях. Уже 10 лет не покупаю чай – завариваю разные травы. Давно забыл о куреве, да и к рюмке не тянет. Конечно же, в День Победы поднимем чарку, не без того...

За плечами у меня трудная, порой горькая жизнь. Но добропорядочность, честь и совесть не растерял. Помогаю старушкам, инвалидам. Ловлю рыбу и на их долю, когда грибы собираю, обязательно и им приношу. Делюсь травами, рассказываю, как их заваривать, готовить настои и отвары. Я-то все это из "ЗОЖ" знаю. Так и живем, в дружбе и согласии. Вечерами смотрю на закат и думаю: не должно черстветь сердце. Несмотря ни на что...

Адрес: Рыбакову Алексею Ивановичу, 445130 Самарская обл., Ставропольский р-н, с. Васильевка, ул. Озерная, д.6.

"ЗОЖ": Не печальтесь, Алексей Иванович. Все хорошо! И пусть рыбка ловится, и грибочки сами в лукошко лезут, чтобы и вам хватало, и старушкам да инвалидам перепадало. Спасибо вам за помощь людям, за то, что не очерствели душой и сердцем.

Счастливая в буднях

Я инвалид II группы. Окончив техникум и железнодорожный институт в Ленинграде, работала по специальности недолго. По состоянию здоровья пришлось оставить проектную группу в строительной организации...

Мне было трудно смириться с тем, что надо сидеть дома и думать о своих болячках. Председатель общества инвалидов Михаил Николаевич посоветовал пойти на предприятие реабилитации инвалидов, где пришлось учиться с нуля. Я благодарна сотрудникам небольшого швейного предприятия "Ржана", созданного обществом инвалидов.

Наш коллектив очень дружный. Не могу представить своей жизни без подруг. Каждая из них – индивидуальность: Наташа – озорная девчонка; Валя – наша гордость, передовик; Лена – оптимистка, несмотря на то что инвалид I группы; Тамара – мудрый советчик; маленькая Анечка – золотые ручки; Света – добрая, внимательная, но медлительная.

Хожу на работу с удовольствием, получаю там заряд оптимизма и хорошего настроения, забываю про маленькую зарплату.

Всем читателям "ЗОЖ" хочу посоветовать прислушаться к словам: "Мы часто сетуем на то, что у нас нет денег на ботинки, а у других нет даже ног, чтобы обуть эти ботинки".

Еще у меня к вам просьба. Если кто-нибудь из зожевцев, как и я, болеет склерозирующим холангитом как последствие неспецифического язвенного колита, пожалуйста, напишите и поделитесь опытом лечения.

И напоследок процитирую четверостишие Эдуарда Асадова:

...Красоту увидеть
в некрасивом,
Разглядеть в ручьях
разливы рек!
Кто умеет в буднях
быть счастливым,
Тот и впрямь
счастливый человек!

Адрес: Энтиной Ольге Ивановне, 241023 г. Брянск, ул. Бежицкая, д. 136/1.

НЕ КОПИРУЙТЕ СЛЕПО

Взяться за перо подтолкнуло меня письмо Светланы Климушевой в "ЗОЖ" (№ 24 (276) за 2004 год). Ситуация у нас с ней схожая: у Светланы полиартрит, нет подвижности в суставах; у меня двусторонний коксартроз тазобедренных суставов и незначительная амплитуда движений. Роковыми для меня стали 2001 и 2002 годы — ноги свело крестом, передвигался только с двумя тросточками.

Заглянув в бездну обездвиженности, стал искать выход из создавшегося положения. Спасибо, люди помогли. Совсем незнакомая женщина посоветовала принимать ванны с отваром пихты через день. Наилучший вариант — баня и бочка с отваром пихты через день.

Делал я эту процедуру 8 месяцев. Отвар, даже в ванне, прогревает очень сильно. Поэтому сердечникам лучше к такому лечению не прибегать. В ноябре-декабре 2003 года я в дополнение ко всему провел курс рисовой диеты: 45 дней отварной рис на завтрак, затем 4 часа не есть, не пить.

Положительный эффект своего лечения я увидел в феврале 2004 года. В это время я много ходил — от 2 до 4 часов ежедневно. Но, честно сказать, большой пользы от ходьбы суставам не было. А в начале 2004 года я увидел где-то заметку о лечении радикулита. Человек вешал себе на плечи рюкзак 20-30-килограммовой тяжести, ходил с ним день — и приступ отступал.

Чисто интуитивно я почувствовал, что в этом что-то есть. Конечно, 20-30 кг при моих суставах — это самоубийство. Я начинал с 2 кг. Ходил 1 час утром и 1 час вечером. Сейчас, спустя год, мой рюкзак весит 12 кг. Пока была зима, ходить 2 раза в день не получалось. Но один раз — необходимо, иначе прогресса не будет. Осенью 2004 года опять провел курс рисовой диеты.

Результаты лечения обнадеживают. Подвижность в суставах растет, хотя и не так быстро, как хотелось бы. Большие надежды возлагаю на кубанское лето, когда можно и прогреться, и время ходьбы увеличить.

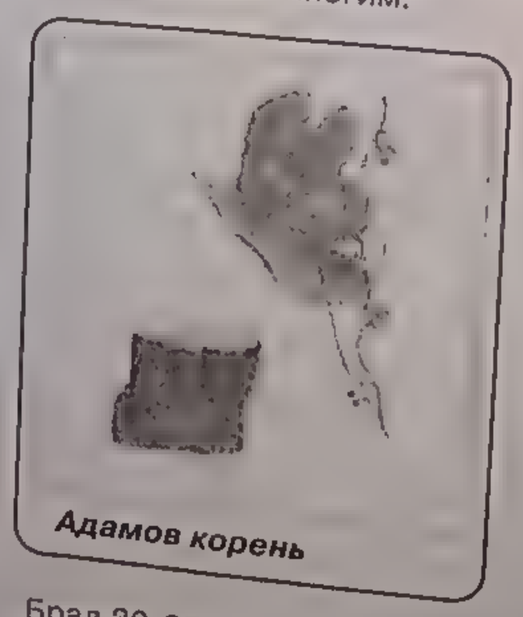
Болезнь откорректировала и питание, и мысли. Не надейтесь на хороший результат, если нет настроя на победу, любви к людям. Настрои доктора Сытина, отжимания и подтягивания — это тоже часть моей жизни.

Дорогие зожевцы, не копируйте слепо мой опыт борьбы с болезнью. Слушайте свой организм, анализируйте свои ощущения и двигайтесь, двигайтесь. Вам здорово повезло, если рядом есть кто-то, кто вас понимает и поддерживает.

Адрес: Гусеву Владимиру Павловичу, 352320 Краснодарский край, ст. Ладожская, ул. Первомайская, д. 69.

ИЗЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНО, ЕСЛИ НАЙДЕТЕ НЕДОСТУП

Дорогие друзья, мне 76 лет. С юности очень страдал холециститом! Мучили сильнейшие боли в поджелудочной железе и в правом боку. Врачи ничем не смогли мне помочь. Случайность свела меня с человеком, который лечил лекарственными травами. Он посоветовал сделать настойку из так называемого "адамова корня" (другое название этого растения: тамус или недоступ). С немалым трудом достал я этот недоступ и... абсолютно избавился от проклятой болезни. И на своем долгом веку помог вылечиться очень многим.



Адамов корень

Брал 30-35 г корня, тер на мелкой терке, укладывал в бутылку емкостью 0,5 л и до горлышка заливал водкой. Плотно закрывал пробкой, ставил в темное прохладное место на 2 недели (каждый день обязательно взбалтывал); затем процеживал и пил по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Придерживался диеты: не ел жирного, очень соленого, очень кислого, и самое главное — не ел горький перец. Забыл до конца дней своих, что он есть на свете. Это наш враг номер один.

Когда таким образом — по 1 ст. ложке в день — выпивал всю бутылку, делал перерыв на 2 недели. За это время готовил еще 1 бутылку и повторял лечение.

После этого курса смог, не боясь неприятностей, есть все. Кроме, естественно, горького перца. Оставался здоров, и меня переставали мучить боли и кошмары.

Не мог не написать этот рецепт в "ЗОЖ" потому, что, сам испытав ужасные страдания при обострении холецистита, знаю, что есть люди, которые мучаются от этой болезни, и хочу, чтобы они были здоровы и веселы.

Кто при помощи этого рецепта поправит здоровье, прошу разделить радость — сообщить мне о результате:

Адрес: Гульпе Василию Дмитриевичу, 353236 Краснодарский край, Северский р-н, пос. Афипский, ул. Первомайская, д. 8.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШИЙ ВРАЧ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИК!

В 1971 году я заболел неспецифическим язвенным колитом. А это серьезная болезнь.

Мне сильно повезло, что я дожил до своих 79 лет. Благодарю судьбу за то, что попал когда-то к хорошему терапевту. Он назначил лечение тысячелистником, и это буквально спасло меня.

Способ борьбы против болезни оказался несложен:

2-3 ст. ложки цветков тысячелистника заливал доверху кипятком в 0,5-литровой эмалированной кружке, плотно закрывал и оставлял на 30 минут. Потом процеживал, доливал до полного объема кипяченой водой и пил по 0,5 стакана перед едой.

Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв 10-15 дней. При обострении болезни перерыв делал не больше 1 недели.

Отмечу, что при лечении язвенного колита тысячелистником нужно кое в чем себя ограничить. Не пугайтесь, ничего особенного: в пище соблюдайте диету, избегая острого и соленого. (Некоторым не подходят молоко и молочные блюда, мне это не

мешало.) И ... не катайтесь на велосипеде — при язвенном колите это противопоказано.

Вот и все ограничения, во всяком случае, по моему опыту.

...Через год я чувствовал себя неплохо. Позже вообще стал пить только отвар тысячелистника, особо его не настаивая и не чаще 8 раз в год.

Цветы тысячелистника собирал во время цветения. А цветет он, к счастью, долго...

Тысячелистник

И тут на меня свалилось новое испытание — в декабре 2003 года меня укусила за руку крыса. Результат — заражение! Потребовалось вмешательство хирурга, и была необходима прививка. А при моем неспецифическом колите прививка строго-настрого запрещена. Решили все же рискнуть. После прививки снова появились боли.

Что ж! Я решил вновь начать лечиться тысячелистником. И не ошибся!

Вернулся к настою. Пил спасительный напиток в течение всего года — делал перерывы не больше 1 недели. Сейчас чувствую себя хорошо. Вот такое лекарство тысячелистник. И вот что такое хороший врач!

Кстати, алкоголь не употреблял. И не советую тем, кто лечится.

Алексей Анатольевич Лейбе.
Воронежская обл.
(Адрес в редакции).

УКОЛОЛСЯ О РЫБИЙ ПЛАВНИК

Много лет я ходил в море. Один раз, обрабатывая рыбу, укололся плавником. Через два дня палец слегка опух, и появилось красное пятно. Потом оно пропало, но... с противоположной стороны пальца стало болеть. Врач, к которому я обратился, сказал, что в ткань проник чужеродный белок и истребить его можно только одним способом: повысить температуру тела в больном месте.

Я стал держать палец в горячей воде как только мог терпеть. Помогало мало, поскольку человек не может выдержать температуру свыше 55 градусов. А краснота и опухоль продвигались вверх и грозили перекинуться на другой палец.

Это случилось далеко от Родины, за границей. Что было делать?

Один человек посоветовал мне растопить парафин в стакане и окунать туда палец. Как только его вынешь, парафин начинает застывать и выделяет тепло. Ожога не бывает. Окунул я палец пять раз за один сеанс — и все прошло без следа.

Этот способ помог и еще одному человеку, который уколол палец ржавым гвоздем. Палец стал пухнуть. А после использования парафина опухоль спала, палец зажил.

Адрес: Лисицыну Василию Васильевичу, 601500 Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, Теплицкий пр-т, д. 30, кв. 23.

ЛЕГКАЯ ЕДА

Я хочу рассказать о том, что для многих не ново. Но "повторенье — мать ученья", особенно если учесть наше пренебрежительное отношение к правильному питанию.

Неупорядоченный режим питания нарушает ритмичность работы кишечника. А забота о перистальтике кишечника очень важна, и не только пожилым людям. Этому помогут продукты, богатые клетчаткой (ржаной хлеб, фасоль, гречневая, пшенная и перловая крупы). Полезно употреблять овощи и фрукты, обладающие послабляющим действием: свеклу, морковь, капусту (квашеная капуста — санитар кишечника), тыкву, огурцы, помидоры, репу, морскую капусту, яблоки, сливу, виноград. Не будем забывать и о сухофруктах (чернослив, курага, инжир, изюм), молочных продуктах (творог, кефир, однодневная простокваша), меде. На ночь рекомендуется выпивать по стакану кефира с ложкой растительного масла, а отруби по столовой ложке добавлять в любую пищу. Стоит ежедневно натощак подолгу "жевать" столовую ложку подсолнечного масла.

Улучшить работу кишечника можно слабительными сборами. Например: лист сенны, кора крушины, плоды жостера, семена аниса, корни солодки (5:5:5:5:2). 1 ст. ложку сбора надо залить стаканом кипятка и настоять. Пить по четверти стакана на ночь.

Послабляющая паста: чернослив (400 г) и инжир (250 г) пропустить через мясорубку, добавить мед (250 г) и измельченный александрийский лист (15-30 г). Принимать по чайной или столовой ложке, хранить в холодильнике.

Послабляющая и очищающая паста: пропущенный через мясорубку изюм, мед, оливковое масло (по 100 г) и измельченная и просеянная через марлю сенна (40-50 г) плюс 2-3 ложки льняного семени. Принимать вечером по 1 ч. ложке, заливая водой. Тем, кто хорошо переносит сенну, в дальнейшем дозу можно увеличить до 80-100 г.

Врачи — специалисты по ЖКТ советуют "убегать" от запора, выпивая утром натощак не только теплую воду, но и приготовленную с вечера смесь из нежирного кефира (150 г) со свежим свекольным соком (30-50 г) и 1 ч. ложкой морской капусты.

На подошве у нас расположены биологически активные точки, которые стимулируют работу ЖКТ, печени и поджелудочной железы. Поэтому целители считают, что очень полезно ежедневно несколько минут посвящать гимнастике ног. Сидя на стуле, весьма полезно катать ступнями взад-вперед круглую палку. Упражнения можно дополнить питьем слабительного отвара из смеси листа сенны, ромашки, плодов жостера (3:2:1) по четверти-половине стакана 1-2 раза в день.

Способствует пищеварению и "салат красоты": стакан молока, 2 ст. ложки сырой овсянки, 1 ст. ложка грецких орехов, тертое яблоко, апельсин и 1 ст. ложка меда.

Для стимулирования нервной системы пожилым людям, страдающим атеросклерозом, пригодится народный рецепт настойки.

Ее делают из свежего шалфея (90 г), водки (800 г) и воды (400 г), настаивая в течение 40 дней на свету в закрытой стеклянной посуде. Принимают по 1 ст. ложке пополам с водой перед едой. А вообще, принимаясь за отвары, начинайте с половины или четверти дозы, чтобы организм привык. К тому же надо прислушаться к своему организму, определяя, подходит ли этот настой, отвар или паста именно вам. Ведь все мы — люди разные.

В. Страшевская.
г. Таганрог.
(Адрес в редакции).

ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО – МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ

У меня четверо чудных ребятишек. Как-то в гости к нам пришел один мальчик, и мы все долго играли. А через три дня его мама позвонила и сообщила, что у него ветрянка. Вскоре заболели и мои дети. Как только у детей показались первые прыщики, я стала тщательно смазывать их зеленкой. Каждый-каждый прыщик, даже едва заметный. Ежедневно все обливались холодной водой, первые 2-3 дня почти ничего не ели, зато очень много пили жидкости.

Я сделала детям хвойный отвар, овсяный кисель из грубого овса, который покупала в зоомагазине в отделе кормов для птиц, клюквенный морс, ромашковый чай, настой из чаги. (Его я делала так: на 1 л брала 1 кубик чаги в 3-4 см, заваривала кипятком в термосе и сутки настаивала.) По утрам поила детей свежевыжатым яблочным и морковным соком. Давала по 1 ст. ложке смеси провернутого через мясорубку лимона, чеснока, смешанных с медом. 2-3 корня хрена пропускала через мясорубку и давала детям им подышать, а потом по 1/2 ч. ложки съесть (через час после еды, чтобы не раздражать желудок), заедая кусочком ржаной лепешки или медом.

Первые два дня болезни я детей не купала. Но затем каждый вечер после душа снова смазывала зеленкой все их высыпания, а примерно через час (на ночь) — пихтовым маслом. Этим маслом с момента первых высыпаний смазывала всю кожу. Просила не расчесывать прыщики.

Болели мои дети 4-5 дней, а когда через 10 дней мы пришли к врачу, она не поверила, что у детей была ветрянка, — кожа совершенно чистая, ни одного рубчика.

Однако главное лекарство для ребенка — материнская любовь и забота. Тогда и болеть можно весело, с задором.

Адрес: Макаровой Ольге Александровне, 107014 г. Москва, ул. 3-я Сокольническая, д. 7, кв. 15.

ДЛЯ ЗОБА ИКРА НЕ ЗАМОРСКАЯ — ЛЯГУШАЧЬЯ

Газету выписываю давно, с 1999 года. Первую подписку на полгода мне подарила подруга. Вот с тех пор и читаю вестник. Радуюсь всему на свете, где поплачу, а где посмеюсь. Когда сделала операцию и была между жизнью и смертью, поняла, что хныкать не надо, какие бы болячки ни донимали.

Люблю природу: лес, поля, цветы, животных. В саду у нас живут собачки: раньше было пять, а теперь три. Когда к ним приедешь, так радуются, разве что сказать не могут. Ездим кормить их и в пургу, и в дождь, знаем, что нас ждут верные друзья.

Вспоминаю свою маму. Сколько же она дала мне для жизни! Иной раз я отмахивалась от ее советов. Теперь понимаю — зря. "Смотри, дочь, эта трава от того, а эта от другого", — говорила мне мама. Всего не запомнила, но один рецепт у меня в голове сохранился. Весной, когда лягушки мечут икру, мы с мамой ходили вылавливать эту икру, клали ее на чистую тряпочку и сушили, но не на солнце, а в тени. Когда у кого в деревне появлялся зоб, мама привязывала к шее компресс из сушеной лягушачьей икры, и через некоторое время зоб исчезал.

Адрес: Иванищевой Лидии Сергеевне, 156003 Костромская обл., г. Кострома, ул. Боровая, д. 14, кв. 15.

МИЛЮЛЕЧКИ-КРАСОТУЛЕЧКИ, СЧАСТЬЯ ВАМ

Когда ушла на пенсию, думала, сойду с ума в четырех стенах. И вот услышала, что по воскресеньям в лесу ходит "группа здоровья". В лесу-то их и нашла. Сперва познакомилась с очаровательной Эммой Ивановной, главой группы, милой, отзывчивой, доброй женщиной, а после приобрела множество новых друзей. Какие же это простые, доброжелательные люди! И вот уже 3 года занимаюсь с ними, нашими ветеранами.

Занятия начинаются в 7.15 утра и проходят 3 раза в неделю. В основе лежит хатха-йога с элементами аутотренинга. Ни одна мышца тела не остается без внимания. Занятия заканчиваем добрыми пожеланиями друг другу и словами "милюлечки-красотулечки".

А в воскресенье всей группой в любую погоду идем в лес и проходим 10-12 км. Ох, какая красота! А праздники — Новый год, Рождество Христово, Масленицу, Пасху — тоже встречаем в лесу. Разжигаем костер, и что там только творится! Льются песни, шутки и смех, читаем стихи. У леса черпаем здоровье и энергию. После такого отдыха хочется жить заново!

Адрес: Белоскудцевой Анастасии Климентьевне, 640006 Курганская обл., г. Курган, ул. Аргентовского, д. 42, кв. 8.

"ЗОЖ": Вот всем бы так, кто оказался "в четырех стенах", объединиться!

ОБЩЕНИЕ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Здравствуйте, дорогие мои зожевцы! Хочу всем пожелать сибирского здоровья и поздравить с новой долгожданной весной. С первой ласточкой и первой кукушкой!

"ЗОЖ" — это большая дружная семья, и я в ней много лет живу. Надеюсь, что живу на радость людям. А люди — в радость мне! Я по газете столько заочных друзей нашла! И это здорово! Уже несколько лет со многими переписку веду, мы душевно помогаем друг другу. Сейчас, в 79 лет, иногда бессонной ночью лежу и думаю: не будь нашей газеты, не могли бы люди таким образом излить радость и боль, не могли бы так друг с другом общаться и дружить.

Какими деньгами это можно купить?! Ведь общение — это здоровье!

Адрес: Козак Ирине Филипповне, 662353 Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Трясучая, Еловское п/о.

УС, КОНЕЧНО, ЗОЛОТОЙ, НО...

В последнее время часто пишут о лечении золотым усом. Я его развела и решила применить. Начала лечить пародонтоз: разминала лист и прикладывала на ночь к деснам. Воспаление и кровоточивость уменьшились, однако на следующий день поднялось давление. Стала бороться с панкреатитом: настояла большой лист золотого уса в литре кипятка и 2 раза выпила по 50 г. Через несколько часов давление подскочило до 200/100. Взялась за кишечник: делала микроклизмы по 150 г из настойки для лечения панкреатита, и снова через несколько часов давление за 200.

Так я неоднократно пыталась лечиться золотым усом, но он вызывал у меня гипертонические кризы, хотя почти везде его рекомендуют использовать от гипертонии. Мое мнение такое: золотой ус не так безвреден, и может быть индивидуальная непереносимость его.

Адрес: Дьячек А. К., 660125 Красноярский край, г. Красноярск, ул. Водопьянова, д. 6а, кв. 64.

"ЗОЖ": А о чем мы всегда продупреждаем читателей: осторожнее ищите лучшее средство для вашего организма.

СВЕТИК, ПУШИСТОЕ СОЛНЫШКО

Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных высотой 25-30 см с мощным стержневым корнем. Листья — прикорневые, собраны в большую плотную розетку, глубоко подрезанные, состоят из треугольных долей.

Об этом "солнышке" рассказывает кандидат медицинских наук, врач Евгения Абрамовна ЛАДЫНИНА, которая занимается лекарственными растениями 35 лет, по праву считаясь одним из основоположников отечественной фитотерапии. Она автор 4 монографий, 50 научных работ. Сегодня у Евгении Абрамовны — много учеников и последователей и, конечно, тысячи благодарных пациентов.

Однако все знают одуванчик, конечно же, благодаря ярким, золотисто-желтым цветкам, которые расположены на верхушке полой цветочной стрелки. Цветет это пушистое солнышко с апреля до конца лета. Плоды — веретенообразные семянки с белыми хохолками-летучками — созревают в мае-сентябре. На изломе растение выделяет млечный сок. Растет одуванчик всюду — куда ветром занесет его семена-парашютики, и повсеместно, кроме районов Крайнего Севера.

В народе одуванчик часто называют светиком, воздушным, масляным, коровьим цветком, млечным цветом и мартовским кустом.

С лечебной целью используют "вершки и корешки" растения. Из корней выделены тритерпеновые соединения, близкие по строению к гормонам надпочечников, так называемый "сложный сахар" — инулин, каучук, жирное масло и другие вещества.

Листья одуванчика содержат витамины А, B_1, B_2, С, каротин, фосфор, железо, — всего более 50 биологически активных веществ и микроэлементов.

Одуванчик — универсальное растение, поэтому он и находит широкое применение в народной медицине. Растение действует обшеукрепляюще при малокровии и астении, тонизирует и в то же время успокаивает нервную систему, снижает уровень холестерина в крови. Рекомендуется при атеросклерозе, неврозах и бессоннице.

Одуванчик улучшает аппетит, нормализует пищеварение, применяется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно показан при запорах, так как действует послабляюще. Имеется практически только одно противопоказание — его не следует применять тем, у кого склонность к поносам.

Корень и трава одуванчика используются как желчегонное, мочегонное, противовоспалительное средство, они нормализуют обмен веществ, эффективны при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, желтухе, холецистите.

В народной медицине одуванчик употребляют при заболеваниях почек, поджелудочной железы, ревматизме, подагре, аллергиях и диатезе, геморрое, лихорадке, фурункулезе, авитаминозах. Он стимулирует выделение молока у кормящих женщин, млечным соком растения выводят бородавки, мозоли, осветляют веснушки и пигментные пятна.

Летом на даче настойка одуванчика незаменима при укусах насекомых, ее можно использовать для компрессов при ушибах и заболеваниях суставов. Издавна порошок из сухих корней одуванчика употребляли внутрь — при плохом аппетите, хронических запорах. Небольшую дозу порошка — на кончике ножа — принимали 3 раза в день, запивая водой, за 20-30 минут до еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

Однако при всех его достоинствах одуванчик все же лучше принимать в составе растительных сборов: грамотно составленные, они, как правило, более эффективны, ибо усиливают положительное действие входящих в сбор компонентов, нивелируя при этом отрицательные качества отдельных растений.

К слову, адепты китайской медицины работают с фитосборами, содержащими от 40 до 200 (!) компонентов. Хотите верьте — хотите проверьте!

Вот некоторые сборы с одуванчиком, проверенные на моей многолетней практике.

Сбор №1 — для лечения малокровия — анемии:

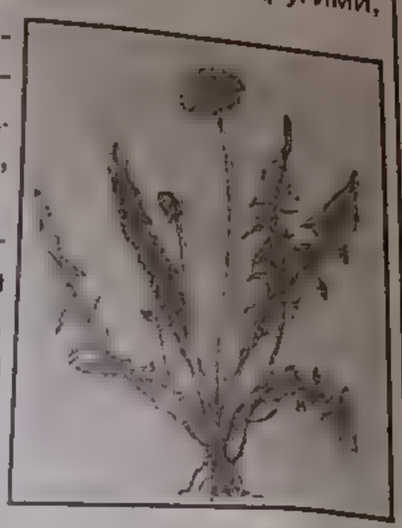
корень одуванчика — 5 ч., трава дымянки — 2 ч., лист березы — 4 ч., трава зверобоя — 3 ч., лист крапивы — 5 ч., соцветия клевера красного — 1 ч.

Вечером засыпать 1 ст. ложку сбора в термос, залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать до утра. Выпить настой за 3 раза в течение дня за 20-30 минут до еды в теплом виде. Принимать 25 дней, затем перерыв на 5 дней. Курс лечения — 2 месяца.

Сбор №2 — для профилактики и лечения атеросклероза:

трава одуванчика — 3 ч., трава донника — 2 ч., цветки клевера красного — 5 ч., трава душицы — 2 ч., трава шалфея — 2 ч., плоды боярышника — 4 ч., трава сушеницы болотной — 2 ч.

Сбор этот заметно снижает уровень холестерина в крови. После 2-3 месяцев приема сбор следует заменить другими, поскольку лечение атеросклероза длится порой не один год.



Принимать, как сбор № 1.

Сбор №3 — помогает при бессоннице, чрезмерной нервной возбудимости:

корень одуванчика — 4 ч., трава душицы — 5 ч., трава омелы белой — 3 ч., трава Иван-чая — 4 ч., трава мяты перечной — 3 ч., корень валерианы — 1 ч.

Принимать, как сбор №1. Курс лечения — 2-3 месяца.

Сбор №4 — улучшает функцию печени при хроническом гепатите:

трава одуванчика — 2 ч., цветки бессмертника — 3 ч., трава зверобоя — 3 ч., трава Иван-чая — 5 ч., цветки ромашки — 2 ч., листья березы — 5 ч.

Принимать, как сбор №1. Курс лечения — 2-3 месяца. Сборы необходимо менять: фитотерапия хронического гепатита проводится годами.

Сбор №5 — эффективен при фурункулезе и юношеских угрях:

корень одуванчика — 5 ч., корень девясила — 3 ч., корень цикория — 2 ч., чабрец — 3 ч., трава фиалки — 3 ч., трава чистотела — 4 ч.

Все эти сборы применяются, как сбор № 1, в течение 2-3 месяцев.

И напоследок — весенний салат из одуванчика, который можно готовить, как только пробьются первые листочки этого замечательного растения.

Свежие листья тщательно промойте, переберите и опустите на 30 минут в соленую воду, чтобы исчезла горечь. Затем слегка подсушите на полотенце, мелко нарежьте, посолите, заправьте сметаной или майонезом. И — приятного аппетита!

Но не забывайте о послабляющем действии одуванчика. Чтобы его уменьшить, добавьте в салат листья подорожника, смородины, ежевики, липы, горца змеиного, клевера, щавель, петрушку или лук. Вариантов столько, сколько растений у вас на даче.

А НА ДЕСЕРТ БАЛЬЗАМ ИЛИ МЕД

Про салат из одуванчиков "ЗОЖ" уже рассказывал. Теперь самое время поговорить о десерте. Многие варят из одуванчика мед или варенье.

Нарвите 400 цветков одуванчика (с чашечками, но без стеблей), выложите их на бумагу или полотно — чтобы выползли все жучки-паучки, хорошенько промойте и залейте водой на сутки. Потом еще раз промойте, высыпьте в кастрюлю, в которой кипит 0,5 л воды. Добавьте 1 ч. ложку лимонной кислоты и, поварив 15 минут, положите 1 кг сахара. Прокипятите, снимите с плиты, остудите и процедите. Если воды добавите побольше, мед получится не такой густой.

Можно приготовить бальзам или "Вино из одуванчиков" (помните, так называлось одно из произведений Рея Брэдбери). Цветки надо собрать рано утром. На 100 г сырья потребуется 0,9 л воды, пара долек лимона без шкурки. Кипятите на слабом огне 45 минут, процедите. Затем насыпьте 1 кг сахара и кипятите еще 1 час.

Бальзам хорошо тонизирует, снимает утомляемость, повышает работоспособность. Его можно добавлять в чай, алкогольные напитки или принимать, как говорится, в чистом виде по "наперстку" — 1 ч. ложке натощак.

Адрес: Пахомовой Елене Гавриловне, 305040 г. Курск, пр. Энтузиастов, д. 5, кв. 66.

ПАТЕНТ С ОДУВАНЧИКОМ

В нашей республиканской газете я прочитала материал о молодом ученом из Мордовского государственного университета Дмитрии Башмакове, который не так давно получил патент на очистку почвы при помощи... одуванчика. Оказывается, это растение лучше, чем какое-либо другое, поглощает из земли вредные химические элементы. Другими словами, одуванчик может "лечить" загрязненные почвы.

А поэтому ученый предостерегает земляков: заготавливать в лечебных целях это замечательное растение следует только в 30-50 км от крупных промышленных городов, в 0,5 км от железной дороги и в 300 м от автомагистрали. Особенно должны учитывать это те, кто намерен употреблять листья одуванчика в пищу в свежем виде, варить варенье, готовить настои и мед.

Думаю, эти сведения о любимом растении будут не лишними, особенно сейчас, когда совсем скоро луга, опушки, парки и улицы расцветут веселыми желтыми одуванчиками.

Адрес: Денисовой А.А., 430000 г.Саранск, ул. Пролетарская, д. 44а, кв. 42.

РЕКОМЕНДАЦИИ ФИТОТЕРАПЕВТА А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО

С лечебными целями используют корень, листья, траву, цветы, соки одуванчика.

Корни собирают осенью или весной до начала сокодвижения. Отряхивают от земли, отрезают подгнившие или отмершие части. Сушат на солнце или при температуре 40-50°С. Высушенные корни ломаются с треском. Срок годности до 5 лет.

Лист и траву одуванчика собирают в период цветения. Используют лист (после 30-минутного замачивания в соленой воде) для приготовления или добавления в салаты или супы, вторые блюда.

Лист и траву используют также для приготовления сока из одуванчика. Растение выкапывают полностью, тщательно промывают, дают стечь воде и обсохнуть. Измельчают до 1-3 см, пропускают через мясорубку и отжимают сок. Смешивают в пропорции 1:1 с сахарным песком, вымешивая до полного растворения сахара. После этого добавляют спирт или водку, чтобы в готовом растворе доля спирта составляла 8-10%. В таком состоянии сок может храниться в холодильнике от 1 до 3 лет в герметично закупоренной стеклянной посуде. Суточная доза (для взрослых) — 2-4 ст. ложки.

Цветы одуванчика лучше собирать в сухую, солнечную погоду с ветерком. Используют только цветы без ножки. Укладывают слоями по 5 см в банку, пересыпают сахарным песком такой же толщины. Каждый слой хорошо уплотняют. Верхний слой всегда сахарный.

Банки ставят в темное прохладное место. После того, как цветы пустят сок, вся масса в течение 10-15 дней несколько раз прессуется деревянной скалкой или толкушкой. В результате цветы всплывают под сиропом. Их можно вынуть и хранить в холодильнике для приготовления или добавления в травяные чаи. Сироп сливают в стерильную стеклянную посуду с наклейкой "Домашний одуванчиковый "мед" собственного приготовления" с указанием даты и методики изготовления. Используют для добавления в травяные и обычные чаи, другие напитки. Суточная доза для взрослого — 1-1,5 ст. ложки в сутки.

Приготовление порошка корня: высушенные корни измельчают в кофемолке. Принимают как антисклеротическое средство по 0,5 ч. ложки 3-4 раза в день длительно, месяцами и годами. Если порошок смешать в пропорции 1:1 с твердым медом, накатать из смеси шарики размером с лесной орех и подсушить, лекарство будет полезно вдвойне.

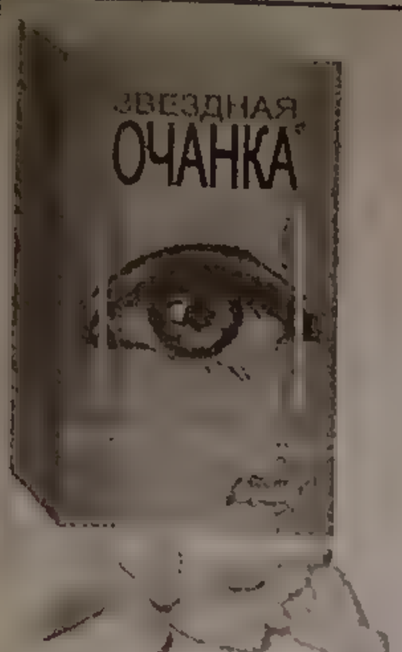
Для онкологических больных, проходящих "химию" и лучевую терапию и имеющих низкие показатели лейкоцитов, хорошо принимать порошок корня по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды (или медовые шарики по 8-10 шт. в день), пока уровень лейкоцитов не нормализуется.

Приготовление настоя: 1-2 ст. ложки измельченного корня заливают 0,5 л кипящей воды, выдерживают на водяной бане 30 минут и процеживают через 1 час. Принимают полученный настой трижды в день до еды.

Приготовление отвара: 1-2 ст. ложки измельченного корня варят в 0,5 л воды 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают. На 3 приема до еды.

Приготовление настойки корней: 50 г измельченного корня на 0,5 л водки или 40°-го спирта. Настаивают 2 недели, встряхивая 2-3 раза в день. Принимают по 30-50 капель 3-4 раза в день до еды с 30 мл воды.

Приготовление настойки цветов: 50-70 г цветков на 0,5 л водки. Выдерживают, встряхивая, 2 недели. Принимают по 30-50 капель 3-4 раза в день с 30 мл воды до еды.



«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА®» – СУПЕРЗВЕЗДА ВАШЕГО ЗРЕНИЯ!

Как сохранить зрение? Какой из натуральных препаратов предпочесть? Кому поможет «Звездная очанка»?
На вопросы отвечает окулист Татьяна Павловна АШМАРИНА.

– Татьяна Павловна, никто не усомнится в истине, что глаза беречь надо с самого раннего возраста...

– Вот поэтому-то я и назначаю всем «Чернику-Форте» с витаминами и цинком». Их рекомендую детям уже с трехлетнего возраста. На сегодняшний день это самые популярные витамины для глаз. Они необходимы школьникам при нынешних нагрузках! Да и студентам, часами просиживающим за книгами и компьютером... Комплексный препарат «Черника-Форте» с антоцианами черники и суточной дозой витаминов группы В, цинком надежно защищает сетчатку глаз от весеннего солнца и компьютерного излучения.

– Бесспорно, хорошие витамины для глаз не помешают никому. Но как быть, если зрение с возрастом резко ухудшается?

– Я бы посоветовала новый препарат «Звездная очанка». Это натуральное средство, реально способное затормозить процесс потери зрения. «Звездная очанка» обязательно поможет всем, для кого меркнет свет. Офтальмологи всего мира назначают препараты с очанкой при дегенеративно-дистрофических процессах оболочек глаза, катаракте, для повышения остроты зрения и ... даже при аллергических реакциях со стороны слизистой глазного яблока. Я бы хотела особо отметить, что в основе «Звездной очанки» – уникальный экстракт, в десятки раз превышающий силу «глазной травы», подкрепленный еще витаминами и микроэлементами. Такой мощный комплекс сдерживает созревание катаракты, улучшает питание и приостанавливает помутнение хрусталика.

– Татьяна Павловна, обо всем этом вы говорите так уверенно... Эти наблюдения из вашей практики?

– Да, я практиковала лечение больных с возрастной катарактой в ее начальной и незрелой стадии, назначая им «Звездную очанку». Уже через месяц пациенты меньше жаловались на усталость глаз, пелену перед глазами. А через два месяца существенное улучшение я отметила практически у всех. У больных улучшились острота зрения, состояние глазного дна, повысилась прозрачность хрусталика. А у больных глаукомой повышенное внутриглазное давление пришло в норму.

Хорошие отзывы о препарате «Звездная очанка» можно прочитать и в письмах. Нина Иосифовна Сакаш из Белгородской области пишет: «С одной упаковки «Звездной очанки» почувствовала определенное улучшение. Ушла с глаз слезливая пелена, краснота век, опухлость. Лучше стала видеть.» Судя по этому письму, у Нины Иосифовны возрастная катаракта. А «Звездная очанка», улучшив белковый и водно-солевой обмен, дала как раз заметный эффект.

Делится своей радостью Зоя Михайловна Пермякова из далекой Якутии: «Теперь иду и вижу дорогу. В магазине могу прочесть самостоятельно ценники, а ведь раньше все было, как в тумане. «Звездная очанка» помогла.» Валентину Федоровну Мишулинскую из Красноярска перестали донимать «летающие мушки». У Зиновии Никифоровны Гущиной из Ставрополья исчезла пелена с глаз. А вот свердловчанка Мария Владимировна Макарова вовсе настроена по-боевому:

«Пью «Звездную очанку», – пишет она, – и чувствую, что скоро читать буду без очков – настолько улучшилась острота зрения.»

– Помогает ли «Звездная очанка» при конъюнктивитах и блефаритах?

– Применение «Звездной очанки» в комплексном лечении блефаритов и конъюнктивитов, в том числе и аллергических, значительно сокращает сроки выздоровления.

– А если устали глаза после напряженной работы?

– И тут мой совет уместен – «Звездная очанка». Хочу заметить, что повышенные зрительные нагрузки многие создают себе сами... Долгие посиделки у телевизоров провоцируют зрительное и нервное возбуждение. После долгих телесериалов без «Звездной очанки» уж точно не обойтись.

– Недаром «Звездную очанку» называют суперзвездой. Сегодня этот препарат для зрения — среди лидеров аптечных продаж.

Ольга ВОЗЧИКОВА.

СПРАШИВАЙТЕ ПРЕПАРАТ «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» В АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок – СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку (30 капс.) – 79 руб.

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве: (095) 101-40-74

Эвалар® – здоровья дар!

ЛЕКАРСТВО ОТ ПСОРИАЗА ЕСТЬ!

Псориаз (чешуйчатый лишай) – хроническое незаразное заболевание кожи, характеризующееся образованием на коже обильно шелушащихся, сильно зудящих бляшек, а также поражением внутренних органов и суставов. Обычно псориаз плохо поддается традиционной терапии, но есть препарат, позволяющий обуздать коварную болезнь.

Гомеопатическое лекарство **ПСОРИЛОМ®** оказывает влияние на механизмы роста и деления клеток кожи, формирует физиологически здоровую модель развития клеток, значительно облегчает течение псориаза и продлевает период без обострений.

Кроме того, специально для больных псориазом, атопическим дерматитом, себореей выпускается лечебно-косметическая линия **ПСОРИЛОМ®**: спрей, крем, гель для душа и шампунь. Клинические испытания убедительно показали, что выраженное, длительное улучшение при комплексном применении гомеопатического препарата и косметики **ПСОРИЛОМ®** достигается у 80% больных, что делает **ПСОРИЛОМ®** наиболее эффективным средством для лечения псориаза.

Консультация врача с 10 до 18 час.
по рабочим дням: (095) 518-98-19.
Вы можете заказать всю линию ПСОРИЛОМ®
по телефону: (095) 509-22-19.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Лицензия 64/0167-Л/03 ВТУ 13-237-98

МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ «ДЮНЫ»

Американо-Российская Торгово-промышленная палата (ARCCI) и Американо-Евразийская Торговая палата (AECC) ЗА ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО продукции (for high quality of production) наградили изготовителей «Дюны-Т» золотой медалью. Это уже седьмая по счету международная награда. Качество прибора настолько высоко, что позволяет устанавливать гарантию в 3 года, **не ограничивая срока службы.**

«Дюна-Т» своими красными и инфракрасными лучами исцелила тысячи больных. Как и все приборы квантовой медицины, она активизирует организм на клеточном уровне, и тот сам справляется с недугами. Проникая в глубь ткани, **волшебные лучи** прекрасно снимают боль, лечат артрозы, артриты, остеохондроз, астму, гипертонию, невралгию, ожоги, ушибы, лишай, псориаз, краснуху, нейродермит, прыщи и угри, отиты, гаймориты, простуду, простатит, геморрой, анальные трещины – более 100 заболеваний, но особенно хорошо – **суставы, простуду и кожу.** Лечиться «Дюной» легко и просто – прилагается доходчиво написанная инструкция. Она поможет сэкономить немало денег, поскольку прослужит не один десяток лет. Причем обычно ею пользуются все члены семьи.

Цена: 1300 р. Читателям «ЗОЖ» – **скидка** 100 р. Тел.: (095) 739-06-02. Высылаем наложенным платежом. Адрес для заявок: 119313 Москва, а/я 13 или duny@yandex.ru. За рубеж – по предоплате. Высылаем «Серебряную таблетку» (лечит **желудок и кишечник**) – 600 р., «Невотон» (300 р.) и «Невотон-люкс (700 р.), стиральные машинки «Бионика-турбо» (1300 р.) и «Ретона» (2700 р.) (Стирают и выводят пятна – **проверено!**) Почт. расходы – 5 %.

Рег. уд. МЗ РФ №29/06070977 от 25.10.2000г.

«КАТРЕН» – КАЧЕСТВО ЗАСТРАХОВАНО

Потребитель, обращающийся в аптеку либо лечебное учреждение по факту ухудшения здоровья, всегда хочет иметь гарантии того, что он приобретает нефальсифицированные, зарегистрированные и эффективные препараты. О том, как защитить себя от покупки поддельных медикаментов, и пойдет речь дальше.

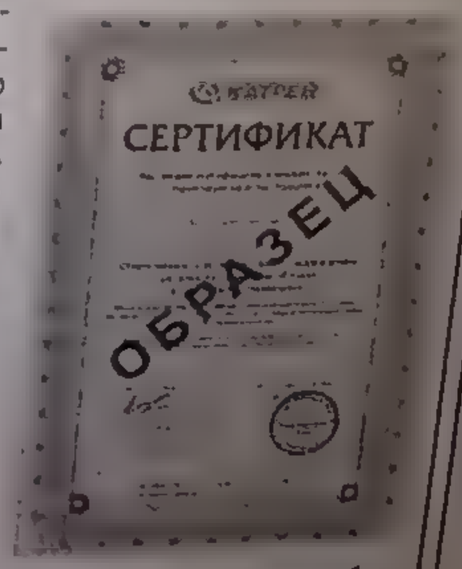
В настоящее время в нашей стране существует целый ряд крупных фармацевтических компаний – поставщиков лекарственных средств в аптеки и ЛПУ. От надежности поставщиков зависит успешность бизнеса последних. Качество товара, совершающего свой путь от производителя до потребителя, может быть проконтролировано как раз на уровне компании-поставщика, с которой у аптеки складываются долгосрочные партнерские отношения. Крупные фармацевтические компании, работающие на рынке много лет, уделяют вопросу обеспечения качества лекарств самое пристальное внимание. Но аптечные учреждения работают не с одним, а со многими оптовиками. Встречаются среди них и недобросовестные компании, поставщики некачественных или фальсифицированных препаратов. Статистика показывает, что до потребителя доходит около 12 % фальсифицированного товара.

Поэтому компания «Катрен» с целью повышения ответственности перед конечным потребителем осуществляет страхование качества всего товара в тех аптеках, в которых она является одним из основных поставщиков. Компания «Катрен» работает на фармацевтическом рынке уже 12 лет и имеет филиалы и представительства во всех регионах России. Руководство компании «Катрен» доверило страхование ответственности за качество одной из 5 крупнейших страховых компаний в России – ОАО «АльфаСтрахование».

По договору компания ОАО «АльфаСтрахование» обязуется возместить ущерб, связанный с нанесением вреда жизни и здоровью потребителей, физическое состояние которых ухудшилось вследствие приема некачественных лекарственных средств, приобретенных в тех аптеках, качество медикаментов в которых застраховано компанией «Катрен». Расходы на лечение включают также затраты, связанные с проведением экспертизы, подтверждающей отравление по причине использования некачественных препаратов. При наступлении страхового случая покупателю необходимо обратиться в аптеку и уточнить контактный телефон Страховщика. При себе необходимо иметь чек, подтверждающий приобретение медикаментов и экспертизы, фиксирующей отравление от данных медицинских препаратов. Представитель Страховщика обязательно свяжется с покупателем, проинформирует о том, какие действия ему следует предпринять дальше, поможет оформить необходимые документы и проследит за оперативностью выплат.

Убедиться, что качество товара аптеки застраховано, довольно просто: такие аптеки обладают Сертификатом Качества «Катрен». Таким образом, для конечного покупателя медикаментов сертификат – это гарантия защиты его прав потребителя.

КАТРЕН

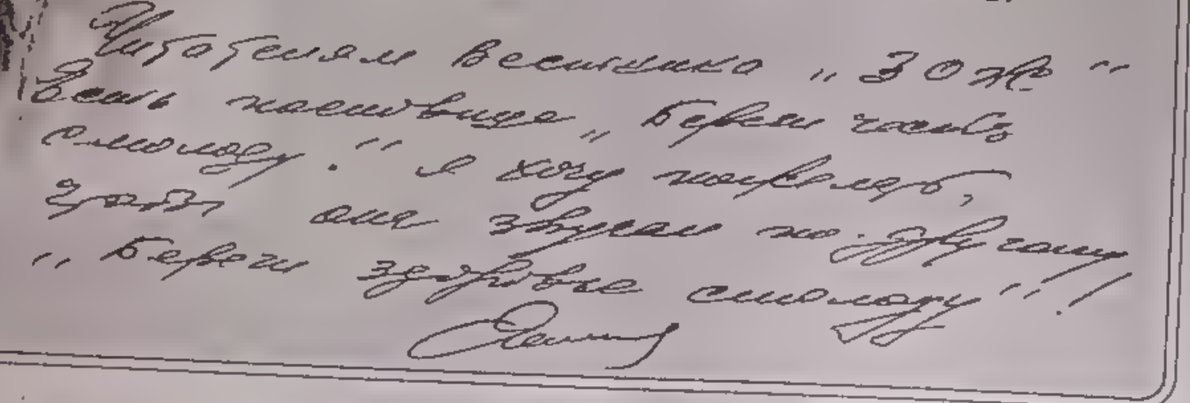


«КАТРЕН» – ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА МЕДИКАМЕНТОВ

Евгений ЧАЗОВ:

ВРЕМЯ СТРЕССОВ И СТРАСТЕЙ

...Зашла в кабинет генерального директора Российского кардиологического научно-производственного комплекса Министерства здравоохранения Российской Федерации, академика Российской Академии наук, лауреата Ленинской и Государственных премий Евгения Ивановича ЧАЗОВА, и первое, что бросилось в глаза: на столике, сбоку от письменного стола, выстроились в ряд коробочки с надписями: «Боярышник», «Женьшень», «Пустырник». И вопрос, который хотела задать в конце нашей беседы, как-то сам собой переместился в ее начало.



«ЗОЖ»: Лекарственные травы у вас, представителя официальной медицины? Значит ли это, что вы, Евгений Иванович, берете на вооружение то, что создано природой?

Евгений ЧАЗОВ: А что в этом удивительного? 40 лет я создаю лекарства. В составе нашего Центра работает завод по производству современных лекарственных препаратов. Большинство из них имеют растительную основу. Не секрет ведь, что далеко не все наши сограждане могут покупать заграничные лекарства по бешеным ценам. А в то же время отечественные препараты порой в аптеках и не найдешь. Люди обращаются к нетрадиционным методам лечения, привлекая немало ценных рецептов из, скажем так, «бабушкиной» копилки.

Кстати, при ранних стадиях гипертонической болезни полезно попить аптечную спиртовую настойку пустырника – по 30 капель три раза в день до еды. А уж если смешать в пропорции 1:1 сок клюквы и мед и принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды три раза в день, то, поверьте, это не только полезно и вкусно, но и в определенной степени может служить отличным профилактическим средством для людей, у которых повышается артериальное давление.

«ЗОЖ»: Поговорим о делах сердечных. Если верить статистике, почти в половине случаев люди гибнут от болезней сердечно-сосудистой системы. Из жизни уходят те, кто еще мог бы жить и работать. Что можете сказать по этому поводу?

Е.Ч.: Приведу, в свою очередь, еще несколько цифр, которые станут ответом на ваш вопрос. За десять лет, начиная с 1991 года, смертность среди людей в возрасте 20-25 лет увеличилась на 80%, а в возрасте от 25 до 30 лет – примерно на 70%. Из жизни уходят люди репродуктивного, трудоспособного возраста. Сейчас наша страна переживает тяжелейшую демографическую ситуацию, не имеющую аналогов ни в предшествующей истории Отечества, ни в других странах, переживших, как наша, серьезные социальные потрясения.

«ЗОЖ»: В чем же видятся вам причины этой, мягко говоря, тревожной ситуации?

Е.Ч.: Удивляться тут нечему. Скажем, по потреблению табака жители России, увы, впереди планеты всей: завзятыми курильщиками являются 73% мужчин и 14,5% женщин среднего возраста. А разве не настораживает то, что средний россиянин, включая младенцев, выпивает в год 8,7 литра спирта! Это очень страшные цифры, за ними – загубленное здоровье людей. Вспоминаются слова Гете: «Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым».

«ЗОЖ»: Чем же вы объясните сложившуюся печальную картину? Очевидно, появились еще какие-то, неизвестные ранее факторы риска?

Е.Ч.: Безусловно. В обществе изменился психо-социальный фактор, возросло психо-эмоциональное напряжение, стрессы, депрессии.

Данные многолетних исследований нашего Центра профилактики, посвященные изучению депрессивного состояния людей, позволили сделать очень серьезные выводы. В 35 городах страны мы анализировали состояние тех, кто приходит на прием в поликлинику к врачам самых разных специальностей. Оказалось, что у 44% людей имелись симптомы расстройства депрессивного спектра и выраженное депрессивное состояние. Депрессия – это не просто определенное психологическое состояние человека, она сопровождается выраженными нарушениями функции ряда органов и систем организма, которые в свою очередь могут способствовать изменениям воспалительного характера в стенках сосудов. Рукой подать до формирования атеросклеротических бляшек и тромба. Вот вам один из механизмов обострения сердечно-сосудистых заболеваний при депрессии.

«ЗОЖ»: Известно, что депрессия в два раза увеличивает смертность среди людей с заболеваниями сердца и сосудов. Можно ли бороться с ней?

Е.Ч.: Мы стоим на пороге нового направления в медицинской науке — нейробиологии психо-социальной сферы жизни человека. Будем продолжать углубленные многоцентровые исследования роли психо-социального фактора в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний. Это дело будущего, пусть и не такого далекого, но все-таки будущего.

Пока же порекомендую

простой, испытанный способ, который помогает справиться с депрессивным состоянием. Берем по одной части корня валерианы и шишек хмеля, по две части листьев мяты и травы пустырника. 1 ст. ложку смеси завариваем стаканом кипятка. Пейте в течение 3-4 недель по 1/3 стакана до еды 3 раза в день или по 1/2 стакана утром и вечером.

«ЗОЖ»: Время, в которое мы живем, — это время стрессов и страстей. Вы назвали стрессы в числе причин, которые вызывают сердечно-сосудистые заболевания...

Е.Ч.: Значит, надо создать такие условия – дома, на работе, чтобы было их поменьше. Как это сделать? У меня есть своя точка зрения, которой придерживаюсь всю жизнь. Нужно научиться блокировать стресс, не принимать все близко к сердцу, забывать о каких-то негативных явлениях, неприятных моментах. Каждый человек просто обязан сам защититься от агрессии, выйти из подавленного состояния, сказать себе: «Не стоит обращать внимание на все, что отражается на моем здоровье, и прежде всего на сердце. Поднимется давление, придется вызывать «скорую». А там и до инфаркта миокарда недалеко».

Читатели «ЗОЖ», наверное, думают: «Легко ему говорить»! Нет, совсем нелегко, поверьте. Сколько раз за свою жизнь оказывался я в сложнейших ситуациях!

Достаточно вспомнить, как в начале 60-х годов я ввел себе неизвестный, неиспытанный препарат, растворяющий тромбы: боялся, что мне не дадут довести работу до конца.

А разве не стрессовые ситуации возникали во время моей работы в 4-м Управлении, в «Кремлевке»? Бессонные ночи, психологический прессинг, никаких выходных и отпусков... И колоссальная ответственность — за здоровье первых лиц страны, известных ученых, писателей, артистов.

«ЗОЖ»: Как же вы справлялись со всем этим?

Е.Ч.: Когда-то я лечил великого скрипача Давида Ойстраха. Перед выходом на сцену у него возникали приступы – болело сердце, он не мог играть. Сказал ему: «Бросайте свою концертную деятельность, подумайте о здоровье». Услышал в ответ: «Я всегда боялся большой аудитории, заранее думал, что что-то произойдет, не так сыграю. Теперь-то точно знаю: человек должен себя воспитать, подготовить к чему-то». Что он и сделал в дальнейшем.

Вот и я себя воспитывал. С самого раннего детства. Моя мама во время Гражданской войны была арестована колчаковцами. Чудом осталась жива, ее нашли лесники. Она ушла к красным, в партизанском отряде познакомилась с моим отцом. Ей было уже за тридцать, когда она окончила медицинский институт, стала врачом-терапевтом. Это, бесспорно, определило и мой выбор.

Когда началась Великая Отечественная война, мама собрала мне котомочку, положила в качестве разменной монеты махорку (я никогда не курил!) и отправила меня, 12-летнего мальчишку, к родственникам в Сибирь. А сама была начальником военного госпиталя. Так я получил первый жизненный урок, закаливший меня и физически, и психологически.

Я серьезно занимался спортом, легкой атлетикой. Был чемпионом по марафонскому бегу среди студентов. Учился в мединституте, работал, тренировался. Из детства, из семьи пришли многие жизненные постулаты. Никогда не был гурманом – на столе всегда самая простая пища.

Кстати, недавно получены интересные данные о взаимосвязи между потреблением рыбы и коронарной болезнью сердца. У тех, кто ел рыбу более одного раза в месяц, смертность от коронарной болезни сердца меньше, чем у тех, в чей рацион рыба не входила. Стоит задуматься!

Вес держу один и тот же, памятуя о том, что лишние 10 кг веса повышают артериальное давление на 5 мм.

За всю свою долгую жизнь был в санатории три или четыре раза – после тяжелейших автомобильных катастроф, в которые попадал. Последние десять лет я не хожу в горы, а вот свой 60-й день рождения встречал на вершине Эльбруса.

Сейчас стараюсь вести активный образ жизни – хожу за грибами, иногда рыбачу. Очень люблю Волгу, я ведь там родился. Выберешься на природу, вздохнешь полной грудью — и забываешь о неприятностях, о стрессе. В этом помогает и контрастный душ, по себе знаю.

Телевизор практически не смотрю, а музыку слушаю. Люблю романсы в исполнении Ивана Козловского (я лечил этого замечательного артиста), Анны Герман, Вадима Козина.

Все вместе это возвращает хорошее настроение, сердце бьется ровно, и неприятности кажутся такими пустяками... А уж если все сказанное мной не поможет выйти из стрессового состояния, попейте мелиссу – 1 ст. ложка на стакан кипятка.

«ЗОЖ»: Известно, Евгений Иванович, вы одним из первых в мире предложили систему лечения инфаркта миокарда. Что это за система?

Е.Ч.: Мы занялись этой проблемой в 1959 году, когда каждый второй заболевший инфарктом миокарда погибал, смерть наступала в первые три дня от осложнений, возникающих при инфаркте миокарда. Это и кардиогенный шок, и падение артериального давления, и сердечная недостаточность, и нарушение ритма сердца. Необходимо было срочно справляться с этим.

Мы выдвинули три принципа лечения: широкое внедрение тромболитической терапии, в том числе и на догоспитальном этапе, создание специализированной скорой помощи, палат интенсивной терапии и дальнейшей реабилитации. Сейчас мы с улыбкой вспоминаем об этом, но тогда это было здорово! Смертность резко снизилась, а что может быть радостней для врача! Более того, эта система позволила в 80% случаев возвращать больных к прежней жизни. Система была признана всем медицинским миром и считается приоритетной в отечественной кардиологии.

Сейчас в практику лечения тромбоза внедрен первый в России полученный с помощью генно-инженерной технологии тромболитический препарат нового поколения – проурокиназа, который в 80% случаев позволяет восстановить коронарный кровоток. Препарат не дает никаких побочных действий, он недорогой. Минздрав его у нас закупает и централизованно распределяет.

«ЗОЖ»: Так что скоро мы сможем говорить о победе над тем же инфарктом миокарда?

Е.Ч.: Надеемся, тем паче что наука ведь не стоит на месте. Это вполне решаемая проблема.

"ЗОЖ": У вас, Евгений Иванович, столько званий и титулов. Какой из них самый дорогой?

Е.Ч.: Лекарственные травы вы заметили, а на фонендоскоп не обратили внимания. Прежде всего, и навсегда, я – врач...

Беседу вела
Светлана ПАЛЬМОВА.

Распрощайтесь с радикулитом и гипертонией

По себе знаю, что радикулит, свойственный большинству мужчин, настигает в самый неподходящий момент. Мои друзья по службе все бывали в "лапах" этой неприятной болезни по два раза в год. А причина, считали, кроется в раннем подъеме по тревоге. Приходилось подвешивать на самолеты боекомплект, когда человека только что "сдернули" с постели и организм еще не успел разогреться. К общему удивлению, меня радикулит обходил стороной.

Друзья шутили, что мне не миновать общей участи. Но я уже знал, что эта напасть меня минует. Пытался им объяснить метод спасения, давал читать статью, которую посылаю и в вестник.

Это было в 1983 году. Я забежал на минутку в свой кабинет, где обычно сидели инженеры и в мое отсутствие для связи со штабом дежурил писарь-солдат у телефона. Заметил, что солдат быстро спрятал журнал и вытащил из пишущей машинки какой-то листок. Парень явно не рассчитывал на мой приход.

Я молча достал журнал, увидел статью Генриха Эппа "1000 приседаний". Все находящиеся в комнате притихли в ожидании разноса. Но проглядев статью, я сказал солдату, чтобы отпечатал мне десяток экземпляров для друзей-велотуристов из Риги.

"ЗОЖ": Позволим себе привести с небольшими сокращениями эту статью из журнала "Физкультура и спорт" за 1983 год...

СЕКРЕТ
1000 ПРИСЕДАНИЙ

Своим здоровьем я занялся с большим опозданием, когда уже достиг пенсионного возраста. Начал с бега. Первый километр одолел в три приема, хватая воздух открытым ртом. Дело было поздней осенью, и я подумал, что непременно простужусь. Решил ограничиться приседаниями, чтобы дать сердцу ритмичную нагрузку.

Первый раз присел 10 раз, предел положила одышка. Через 2 месяца усердных тренировок уже мог похвастать своему сотруднику, что делаю 25 приседаний. Тот сообщил, что его результат в 2 раза лучше. А потом услышал от молодого практиканта: "Подумаешь, у нас парень в общежитии на спор сделал тысячу приседаний подряд".

Эта установка придала мне сил, и через 125 дней я добрался до сотни, а еще через неделю — до 200 за 10 минут! Через полгода я настолько окреп, что прибавлял каждую неделю по новой сотне, а добравшись, наконец, до 1000, вышел снова на беговую дорожку. Легко преодолел 8 км, пульс — 170, и главное — никакой одышки.

Если исходить из формулы, согласно которой предельно высокий пульс должен равняться 220 минус возраст, то за полгода приседаний, выходит, я омолодился на 12 лет, поскольку мне тогда было 62 года.

В дальнейшем я тренировал сердце и себя то бегом, то приседаниями. Убедился, что 100 приседаний и 1 км бега за одинаковое время эквивалентны. А проведя множество опытов, понял, что уровень пульса легко регулируется темпом и количеством приседаний.

При приседании я всегда стараюсь вовлекать как можно больше мышц и суставов в работу, развивая выносливость, гибкость и силу. Плохо подготовленному новичку можно к приседанию добавить отжимания от края стола, держась в метре от него. Если выбрасывать руки вверх — это тренировка вестибулярного аппарата, если при приседании тянуться руками к полу, значит, развивать гибкость. Выбирая любую комбинацию, следует учитывать, насколько поднимается при этом пульс, что, естественно, приходит с опытом. Постепенно время приседаний можно довести до 30 минут. Характер приседаний, тех-

Йога для всех

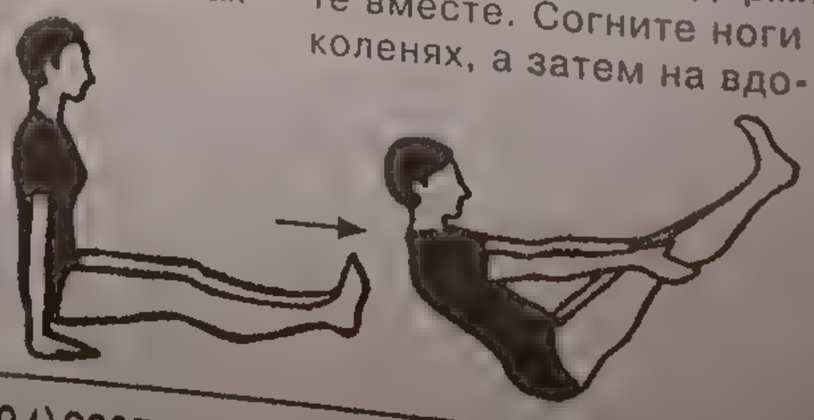
ОЗДОРАВЛИВАЕМ ПОЯСНИЦУ И ЖКТ

Продолжаем занятия по программе «Йога для всех» (начало см. в «ЗОЖ» (№10 (262) за 2004 год). Сегодня мы разучим «позу лодки», которая поможет укрепить спину и поясницу, увеличить силу и энергию, справиться с проблемами желудочно-кишечного тракта.

«Поза лодки» (*навасана*) в йоге считается одной из самых полезных. Она помогает наладить работу желудка, стимулирует перистальтику кишечника, нормализует пищеварение, улучшает аппетит, устраняет икоту и отрыжку, изгоняет газы, являясь мощным целительным средством при запорах и грыже. Эта поза тонизирует все органы брюшной полости, включая печень и почки, помогает при болях в спине и пояснице, укрепляет мышцы живота, устраняет жировые отложения и уменьшает объем талии. Она развивает чувство равновесия и устойчивости, помогает обрести душевное равновесие и способность к сосредоточению.

Но особенно полезной эта поза считается благодаря ее воздействию на солнечное сплетение. Называется оно так совсем не случайно. Йоги считают, что здесь у нас находится своеобразная батарея, или аккумулятор, внутренней энергии, которая необходима организму для поддержания здоровья и долголетия. Как же зарядить эту батарею? Один из методов – выполнить «позу лодки». Эта поза обычно выполняется двумя способами.

Первый способ. Сядьте с прямыми ногами, выпрямите спину, стопы держите вместе. Согните ноги в коленях, а затем на вдо-



ника исполнения, количество движений и темп индивидуальны, в соответствии с возможностями организма.

Лично я остановился на 500-600 приседаниях. Для хорошей тренировки этого достаточно. Как высказался специалист с кафедры лечебной физкультуры, сочетание движений с дыханием (в момент приседания — выдох) усиливает вентиляцию легких, активизирует кровообращение и улучшает обменные процессы. При этом не только укрепляется брюшной пресс, но и происходит массаж внутренних органов, особенно существенный при хронических желудочно-кишечных заболеваниях. При приседании тренируются мышцы ног, которые играют большую роль в венозном кровообращении, облегчая работу сердца.

Начинать приседания надо с 10-15 по нескольку раз в день, постепенно прибавляя по 5-10 приседаний. Самоконтролем могут служить пульс и потребность продолжать занятия. Консультация с врачом обязательна.

Генрих Эпп.
Новосибирск.

* * *

Сколько раз мне потом приходилось заниматься размножением этой статьи, уже не сосчитать, потому что результаты 1000 приседаний оказались просто поразительны. Даже моя покойная матушка, в свои 82 года очень стеснявшаяся занятий физкультурой, довела число приседаний до 120 раз. Она при этом опиралась о край стола. И два года она ничем не болела. Жаль, позднее бросила.

Я подошел к своей тысяче быстрее чем за 2 месяца. К этому времени я через день бегал по 40-50 минут и считал, что уже подготовлен. Сообщив, что "иду на тысячу", я ошеломил моих молодых инженеров. Они очень гордились тем, что достигли за это время показателя в 180 приседаний.

Я долго искал причину избавления от радикулита с помощью приседаний. Г. Эпп вывел формулу равноценности бега и приседаний. Однако среди бегунов встречалось немало радикулитчиков. В чем дело? На своем опыте убедился, что при беге позвоночник остается холодным. Мышцы напряжены и не испытывают нагрузок на сжатие и растяжение. В районе тазовых позвонков плохое кровоснабжение и происходит онемение мышц. Не ищите в атласах коротких мышц, которыми соединены звенья позвоночника. Они там не показаны. Но именно эти мышцы-трудяги несут основную переменную нагрузку. Им и надо помогать, тренируя на сжатие-растяжение. Лучший способ для этого — приседания. Если эти мышцы здоровы, то межпозвонковые диски быстро становятся на место, межпозвонковые грыжи рассасываются, позвоночник принимает правильную форму. А здоровый позвоночник — это молодость организма, как утверждал П. Брэгг.

Когда в 2001 году я на стройке стал объяснять рабочим, как можно избавиться от радикулита с помощью 1000 приседаний, мне не поверили. Тем более что я последний раз выполнял этот цикл в 1983 году. На спор доказал свою правоту.

Еще хочу отметить, что при отработке 1000 движений мышечная масса не нарастает, как у "качков", сердце не испытывает лишней нагрузки. Зато мышцы при той же массе становятся более выносливыми, то есть человек становится более работоспособным. А это и надо зожевцам.

Освоив по предложениям Генриха Эппа тысячу приседаний, я бы только непременно добавил "Калмыцкую йогу" Виктора Ивановича Харитонова. Это принесет успех в борьбе не только с радикулитом и гипертонией, но и с другими болезнями.

Адрес: Гаращенко Валерию Николаевичу, 347942 г. Таганрог, ул. Металлургическая, д. 58, кв. 123. Тел. 8-916-648-1452.

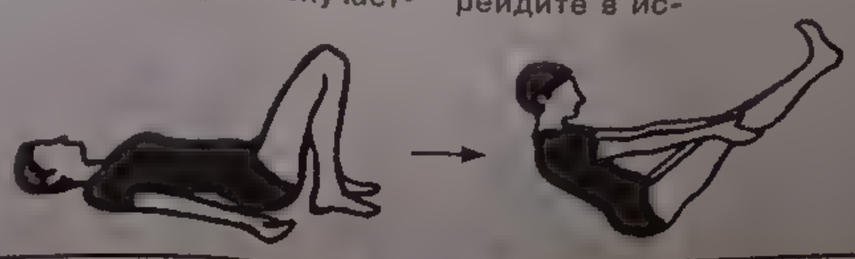
"ЗОЖ": В своем материале Эпп приводит примеры людей, которые в возрасте "за 70" приобщались к приседаниям и значительно улучшали свое состояние, избавляясь от хронических заболеваний. Мы "упустили" примеры, ибо кто знает, где сейчас эти люди, прошло ведь столько лет. Но сама по себе идея "1000 приседаний" стоящая. Не нужно только спешки в ее освоении.

хе, поддерживая бедра руками снаружи, распрямите колени. Некоторое время сохраняйте равновесие с прямой спиной. Не опускайте на пол поясницу и старайтесь не сгибать ноги в коленях. В конечной позе руки держите горизонтально, примерно на уровне плеч.

Внимание! Эту позу не рекомендуется выполнять при острых болях в области живота или спины, поясничнo-крестцовом радикулите и смещении позвоночных дисков.

Второй способ. Этот вариант выполнения «позы лодки» чуть труднее, но со временем можно освоить и его. Лягте на спину, согните ноги в коленях. Захватите руками бедра (можно сцепить пальцы в замок под коленями). Со вдохом распрямите ноги в коленях и, сохраняя равновесие, выпрямите спину.

Несмотря на некоторую нагрузку в этой позе, постарайтесь отпустить все лишние напряжения. Если «поза лодки» уже получается у вас легко, отпустите захват рук, поддерживая позу только напряжением внутренних мышц живота и спины. Держите руки горизонтально, ладони вертикально, пальцы рук вместе. Сохраняйте «позу лодки» 20-30 сек., дышите естественно. (Постепенно, за несколько занятий, доведите время ее выполнения до 1 мин.) Затем плавно перейдите в исходное положение. В конце немного отдохните, лежа на спине, расслабьте живот и поясницу, таз и бедра; расслабьте руки и плечи, шею и горло.



Если «позу лодки» удается сделать правильно, может появиться ощущение, будто все тело у вас стало совершенно легким и невесомым и, подобно лодке, плывет по реке, чуть покачиваясь на волнах. С этого момента позу можно считать освоенной; при этом ее оздоровительный эффект значительно возрастает.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА: ВСЕ ПУТИ ХОРОШИ

В "ЗОЖ" (№2 (278) за 2005 год) мы начали рассказ о практике внутривенного применения перекиси водорода для лечения врачами города Ижевска. Руководитель медицинского центра "Лайф" Эльвира ПОЗДЕЕВА с благословения своего учителя Александра ОГУЛОВА решила перейти к ректальному способу введения препарата – для гинекологических больных это более актуально.

В этом случае 3%-ная перекись уже не годится. Приходится заказывать в аптеке 0,15–0,25%-ный раствор в стерильном пузырьке 400 мл, к которому, как к капельнице, присоединяется одноразовый стерильный наконечник.

Внимание! *Перед ректальным введением перекиси в организм очищение кишечника является обязательным.*

Для этого используют известную смесь: 80 г касторового масла и 80 г хорошего коньяка (хороший – это не менее трех звездочек). Смесь залпом выпивают перед сном и так поступают 5 вечеров подряд: происходит очистка как толстого, так и тонкого кишечника.

Перед каждой "капельницей" обязательно ставят клизму.

В кружку Эсмарха заливают 2 л минерализованной негазированной либо теплой кипяченой воды. С добавлением сока, выжатого из 1/2 лимона, и двух чайных ложек яблочного уксуса.

После такого основательного очищения кишечника ставится "капельница" из заказанной в аптеке 0,2%-ной перекиси. Объем 400 мл как раз достаточен для одной процедуры.

Курс лечения – 10 процедур, которые делают через день (итого: 19 дней).

Через 2 часа после процедуры необходимо выпить адсорбент: полифепан или энтеродез – 1 ст. ложку или 1 пакетик. Любое из этих средств вы купите в аптеке, причем они дешевы. Необходим адсорбент для выведения токсинов, непременно выделяющихся в кровь при окислении тканей атомарным кислородом, образуемым из перекиси водорода.

Параллельно с процедурами ректального введения перекиси обязательно очищение печени, куда попадают те же токсины. Внимание! *Сделав предварительно УЗИ, следует убедиться, что в желчном пузыре нет камней, — **в противном случае ни очищение печени, ни ректальный способ введения перекиси недопустимы.*** Итак, если камней нет – приступаем к печеночному тюбажу. Для этого готовят смесь, состоящую из 4 лимонов (вместе с кожурой), протертых на мелкой терке, 1 стакана оливкового масла и 1 стакана меда. Смесь помещают в стеклянную банку с крышкой, ставят на нижнюю полку холодильника и принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс длится 3 недели – почти совпадает по длительности с курсом ректального введения перекиси.

*Противопоказания для описанного лечения: **онкология, генетические заболевания крови, острые состояния, такие заболевания, как геморрой, непроходимость кишечника, опухоли в кишечнике.***

Этот курс лечения должен проводиться на фоне диеты с ограничением потребления углеводов и тяжелых жиров. Иначе говоря, торты, пирожки, жареное мясо, свинину, баранину в любом виде и большинство молочных продуктов придется временно заменить кашами на воде и овощами.

Остается вопрос: к чему все эти сложности, если профессор Неумывакин уже научил всю страну пить перекись по капелькам, добиваясь эффекта и не терзая организм?

Доктор Поздеева отвечает на него, исходя из личной практики: ректальный прием перекиси в ходе 10 процедур аналогичен по эффекту целому году перорального приема. Так что выбирайте – кому что легче.

Что можно излечить, используя этот все-таки не очень легкий метод, чего нельзя было бы добиться более легким путем?

Эльвира Хамитовна перечисляет: хронический дисбактериоз, хронический кандидоз (молочница), кондиломы – наросты на женских половых органах, возникающие из-за вируса папилломы человека (обычно их прижигают, но сам вирус остается и быстро возобновляет свои образования), хронические мигрени, атеросклероз в незапущенной стадии, уреаплазмоз (с которым даже антибиотики не справляются).

Кроме того, такой курс профилактического лечения весьма полезен супружеской паре, готовящейся к зачатию, перед которым очень разумно очистить родительские организмы от вирусов.

Еще одно практическое предупреждение доктора Поздеевой: *5-6-я процедуры могут сопровождаться слабостью и даже тошнотой – за счет интоксикации, выделение токсинов из насыщающихся кислородом тканей достигает к этому рубежу своего максимума.* Не стоит паниковать – больше пейте воды, соков, увеличьте дозу адсорбентов, и все пройдет.

За более подробными разъяснениями по ректальному способу введения в организм перекиси водорода я отправился в учебно-оздоровительный центр "Предтеча" к его руководителю Александру

Тимофеевичу Огулову.

По первому высшему образованию он спортивный тренер, мастер спорта по самбо и дзюдо, инструктор по рукопашному бою, работу тренера много лет совмещал с обязанностями специалиста по суставной гимнастике и массажиста. Четверть века назад серьезно занялся нетрадиционными методами оздоровления, включая старорусскую хиропрактику (лечение множества заболеваний путем массажа живота). В 1991 году работал в Вене в частном медицинском центре. В 1993-м получил звание профессора и доктора традиционной народной медицины за разработку системы уникальных старорусских методов мануальной терапии внутренних органов. Огулов – основатель и руководитель Ассоциации хиропрактиков России, имеет последователей в Австрии, Венгрии, Польше, Сербии и Черногории, Словакии, США, Чехии.

— Александр Тимофеевич, чем вызван ваш интерес к использованию для лечения перекиси водорода?

— Для нас это не самоцель, но эффективное дополнительное средство, усиливающее действие некоторых других методов – таких, как гирудотерапия, траволечение. Где встречаются проблемы, связанные с нарушением кровоснабжения и наличием в организме вирусов, там хороша перекись водорода: выделяющийся из нее атомарный кислород обогащает кровь и улучшает кровоснабжение органов, кроме того, она убивает вирусы.

— Если говорить о ректальном методе введения перекиси, что бы вы могли посоветовать начинающим?

— Во-первых, следить за концентрацией. В аптеке вы можете заказать 0,2%-ный раствор перекиси, для детей лучше взять меньшую концентрацию – 0,1%. Скажем, при таком тяжелом заболевании у детей, как лимфаденит (когда набухают или даже сильно распухают лимфатические узлы), нужны антибиотики в больших количествах. Они и сами по себе вредны, и положительного результата отнюдь не гарантируют. Кислород действует быстрее, лучше, и он безвреден.

Лично у меня был такой случай. Моя десятилетняя внучка в летнем лагере заболела лимфаденитом, на шее образовалась огромная опухоль. От лечения антибиотиками я решительно отказался и стал вводить ей ректально перекись водорода — 200 мл утром и столько же вечером. Попросил жену параллельно делать то же самое – и для моральной поддержки ребенка, и в качестве эксперимента. Обычно лечение антибиотиками занимает несколько недель, да еще потом требуется лечение от развившихся грибковых образований. Нам хватило одной недели. Кроме введения перекиси, я делал внучке соленые обертывания: на ночь клал на шею солевой компресс при температуре 50-60 градусов.

— Еще раз уточните, пожалуйста, как технически проводится процедура ректального закачивания перекиси?

— Вот, смотрите, у меня на столе лежит "устройство для вливания инфузионных растворов", оно одноразовое, запечатано в герметичную пластиковую упаковку. Продается в любой аптеке, стоит несколько рублей, не дороже 10. Его применяют при назначении капельниц – внутривенном введении препаратов. Поскольку нам в данном случае требуется не капельница, а ректальное введение перекиси, иголку мы легко отсоединяем вместе с пластмассовым фланцем, а оставшийся на конце резиновый цилиндр, смазав вазелином, вводим в задний проход. Кстати, для нашей цели это приспособление вовсе не одноразовое: промыв резиновый наконечник, мы можем использовать его много раз – как, скажем, наконечник клизмы. Параллельно шлангу, видите, расположен пластиковый движок, который регулирует скорость вливания раствора. Мы устанавливаем его так, чтобы одна капля появлялась за одну секунду. Это легко сделать, просто отсчитывая про себя: двадцать один, двадцать два... При такой скорости процедура введения 200 или 400 мл займет от часа до двух. Раствор желательно подогреть до теплого состояния: от 37 до 40 градусов.

— При каких заболеваниях метод ректального введения перекиси особенно эффективен?

— При простатите и аденоме простаты у мужчин, при всех видах воспалительных процессов в матке у женщин, в случаях образования кисты, аднекситов, полипозов. Перекись водорода благоприятно воздействует на почки, поэтому такое лечение показано при многих воспалительных заболеваниях почек.

— Какие могут быть противопоказания противопоказания ректального введения перекиси?

— Помимо запущенной онкологии и генетических заболеваний, геморрой и дефекты прямой кишки (при несмыкании ануса может быть течь). Если анус не пускает, применять насилие не следует.

— Нет ли опасности самостоятельного лечения перекисью, без врачебного контроля?

— Врачебный контроль, конечно, никогда не бывает лишним, но при этом врач должен понимать все преимущества и безопасность введения перекиси в организм. В целом же при соблюдении правил лечения, уверен, опасности нет, поскольку перекись водорода – не что-то искусственное, инородное, но это химическое вещество, вырабатываемое нашим организмом, а значит, органичное для него. Оно используется для борьбы с бактериями и вирусами, которые просто расплавляются с помощью перекиси водорода. Во время грозы в-носоглотке вырабатывается перекись. Хождение босиком по росе, тоже, как известно, целебное, основано на том же – выработке внутри организма повышенного содержания перекиси водорода.

Доказательством безопасности перекиси служит то, что в США в магазинах здорового питания продают брусничные и клюквенные настои с добавлением 0,1%-ного раствора перекиси водорода.

Григорий МАЛАЙ.
Ижевск — Москва.

Позвонить в Ижевск Эльвире Хамитовне Поздеевой можно по телефону: (3412) –51-75-60 в рабочее время.

Телефоны московского центра "Предтеча": (095) 346-15-10 и 346- 15-11.

Это дорогого стоит!

Когда восемь лет назад заболел мой муж, в нашей семье впервые прозвучало это страшное слово: рак! Болезнь перевернула нашу жизнь. Своим письмом я надеюсь поддержать тех, кто оказался в той же ситуации, что и мы...

Мы живем в подмосковном Протвине. 38 лет назад в Институте физики высоких энергий, где работал мой муж, запустили ускоритель заряженных частиц – синхротрон. Наверное, не лишним будет сказать, что все сотрудники института работали в условиях повышенной радиоактивности. И вот во время очередного профосмотра в 1997 году у супруга обнаружили опухоль почки.

Здесь хочу сделать важное отступление: если у вас обнаружили онкологическое заболевание, вы должны быть готовы к постоянной физической и моральной борьбе. Не забывайте о том, что после операции могут возникнуть метастазы. Постоянно помните, что рак – коварное и абсолютно непредсказуемое заболевание. Старайтесь поддержать больного, настраивать его на оптимистический лад. Конечно, нам повезло, что я и мой муж – единый организм. Мы 40 лет вместе и понимаем друг друга с полуслова. У нас замечательные дочь и зять.

Вскоре сделали операцию – удалили почку. Метастазов не обнаружили. Муж поправился, мы зажили обычной жизнью. Стали ходить в лес, купаться и загорать в нашей реке Протве, забыв о том, что загар при раке противопоказан.

В сентябре 2001 года супруг стал прихрамывать на правую ногу, начал передвигаться с помощью костыля. А когда в январе 2002 года сломал шейку бедра, врачи обнаружили, что метастазы проникли в кости таза, бедра и правого плеча.

Именно в те нелегкие дни ко мне пришла моя подруга Галина Владимировна и принесла "ЗОЖ" с рецептом смеси Н.В. Шевченко.

Вестник буквально сразил меня искренностью, вселил надежду на спасение любимого мужа. Я была готова к борьбе, но, когда привезла мужа из Москвы, тут же натолкнулась на активное сопротивление с его стороны – он не хотел верить в такое лечение. Через месяц сильно похудел, у него держалась повышенная температура, не отпускали сильные боли в ноге. Я же тем временем купила книгу Н.В. Шевченко, проштудировала, а затем дала почитать ее мужу. Теперь он согласился на лечение!

Мы начали пить смесь 18 марта 2002 года, при этом я завела дневник. И результат не заставил себя ждать. Сначала мужу было плохо: усилились боли, но уже через неделю у него посветлело лицо, он повеселел. Через три недели прошла температура, а в апреле муж впервые сел на стул. Какое это было счастье! К тому времени он полностью восстановил прежний вес, в мае встал на костыли. Смесь Н.В. Шевченко работала!

Мы строго следовали схеме приема смеси, пересмотрели режим питания. В этом нам помогал "ЗОЖ", его советы. Мы активно боролись, но, проверившись в августе 2002 года в клинике, поняли, что болезнь отступать не хочет: метастазы продолжали расти в бедре. Опять прошли жестокую процедуру облучения, не прекращая прием смеси.

Затем я решила изменить схему лечения, вводя в рацион мужа молочные и мясные блюда. Кроме того, начала давать ему различные настои: чаги, чистотела, календулы, постоянно их чередуя. На протяжении всего времени медсестра ставила мужу капельницы с гемодезом.

Весь 2002 год мы пили смесь, но, как оказалось при очередном обследовании, метастазы в бедре увеличивались, и в январе 2004 года нога у мужа вновь сломалась, и вот уже второй год он не встает с постели. Мы продолжали пить смесь до июля 2004 года, пока организм мужа не перестал ее принимать. Кроме того, в январе 2003 года в Обнинске мужу провели облучение, которое "добило" его желудок. Вот уже почти год мы не пьем смесь Шевченко. Муж резко похудел. Для меня такое ухудшение очевидно: организм потерял активную поддержку.

Вы можете спросить, почему я так ратую за лечение смесью Н.В. Шевченко? Да потому, что абсолютно уверена: если бы мой муж сразу начал принимать смесь после операции, никаких трагических последствий у нас бы не было.

Перед тем как начать писать это письмо, я общалась с родственниками тех, кто пил смесь. Все они уверены, что она работает. При ее приеме людям, даже в самых тяжелых случаях, становилось лучше: появлялся аппетит, снижалась температура, а главное, значительно уменьшались боли. В той невыносимой ситуации, в которой находится онкобольной, это дорогого стоит.

После того как больного выписывают из больницы, врачи не дают ему никаких рекомендаций. Человека оставляют один на один с болезнью. Борись, как хочешь! И это хорошо, если человек грамотен, если у него заботливые родственники и огромная сила воли. А если нет?

Наша с мужем сегодняшняя жизнь – борьба с болезнью. В этом нам помогают близкие, сотрудники мужа по работе. Большое всем спасибо! Кроме всего прочего, мы читаем газеты и журналы, слушаем музыку, а главное, постоянно общаемся с людьми, не позволяя замыкаться в болезни.

Адрес: Королевой Евгении Николаевне, 142281 Московская обл., г. Протвино, Лесной б-р, д. 10, кв. 88.

Самое главное – не опустить руки

Говорят: "В 45 – баба ягодка опять". Так и получилось у меня, "ягодка" созрела. При обследовании на УЗИ обнаружили кисту на яичнике. "Надо оперировать" – вынесли вердикт врачи.

В больнице сначала лечили воспаление, затем вновь направили на УЗИ. А оттуда на операционный стол. Было это, как сейчас помню, 28 февраля 2001 года.

В реанимации пролежала неделю, потом от сестры узнала – тяжелая была. Когда родные приехали меня проведать, узнали лишь по голосу...

Вскоре врач пригласил меня в кабинет и без обиняков спросил о том, нет ли у меня родственников, страдающих раком матки. Вспомнила, что бабушка ушла в мир иной именно по этой причине... Так что дальше мой путь лежал в онкологию. Прошла 4 курса химиотерапии, перенесла их очень тяжело. Получила инвалидность 2-й группы, год просидела дома. Тогда же, в марте

2001 года, выписала "ЗОЖ" и стала лечиться по рекомендациям вестника.

Не только следовала советам, но и училась жить по-новому. Подруги принесли мне настойку болиголова, пила по царской методике (1 – 40 – 1), принимала также заваренные иголки хвои, луковую шелуху, шиповник. Соблюдала диету – ничего сладкого, кроме меда, ничего копченого. Сказала решительное "нет" колбасе, консервам, маргарину, молочным продуктам. Налегала на грецкие орехи, каши (овсяную, гречневую), капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок.

После очередной медкомиссии попросила дать мне 3-ю, рабочую, группу и вернулась в свой коллектив. Но оказалось, рано почувствовала себя здоровой: в конце 2003 года после УЗИ онколог опять "что-то" обнаружил и назначил сеансы химиотерапии. Теперь думаю: какое же счастье, что тогда в больнице была очередь, а я решила не сидеть сложа руки и бороться самой.

10 дней пила на ночь по 1/2 стакана сока свеклы и сока моркови; за полчаса до еды принимала настойку чистотела. Готовила ее так: 1 ст. ложку сухой травы заливала стаканом кипятка, настаивала 45 минут, процеживала и отжимала, доливала до стакана кипяченой водой и пила по 1/3 стакана 3 раза в день. Утром, за час до еды, принимала фракцию АСД-2 – 1 ч. ложку на 50 г воды, запивала настойкой душицы.

Сходила в церковь, рассказала о своей болезни, попросила иконку Святой Тамары, но в то время ее не было, и мне дали иконку Богородицы. С ней я не расстаюсь. Выучила из "ЗОЖ" молитву, читала ее, а также "Отче наш". Когда спустя какое-то время вновь поехала в больницу на УЗИ (на всякий случай вещи с собой взяла, думала, может, если что неладно, очередь подошла, положат), радости моей не было предела. УЗИ ничего не показало, да и доктор, посмотрев меня, не обнаружила ничего плохого. Вот так.

Теперь я в профилактических целях пью чистотел – 1 месяц, потом – болиголов и снова чистотел. Сплю на кровати – в ногах лежит чурочка осиновая, в голове – из березы. Это тоже мне "ЗОЖ" подсказал. Вспоминаю, как я расстроилась, когда мне объявили диагноз. Ведь у меня двое детей, я нужна им. Вот тогда и сказала себе: "Не раскисай!" Я не опустила руки, и я победила.

Работаю на почте, так что многим присоветовала выписать "ЗОЖ". Хорошо, что у нас есть такая газета – успокаивающая, помогающая, наставляющая.

И последнее. Несколько слов о моей целительнице – кошке Маше. Как же она меня понимает и чувствует! Стоит мне ойкнуть, Маша тут как тут. Смотрит, как будто бы спрашивает: "Что случилось?" Ляжет на живот, увидит, что я улыбаюсь, спрыгивает и мурлычет. Очень я люблю Машу, а она, не удивляйтесь, любит огурцы.

Так вот и живем, не сдаемся. Пользуясь случаем, хочу сказать искренние слова благодарности всем, кто меня поддержал в трудную минуту – моим дорогим подружкам Галине Лопатиной, Надежде Кудрявцевой, Алле Витюговой. И, конечно же, врачам Валентине Дмитриевне Зарубиной и хирургу Владимиру Петровичу Тюрюмину. И низкий поклон любимому вестнику – верному другу и помощнику.

Адрес: Кравченко Тамаре Ивановне, 665675 Иркутская обл., Нижнеилимский р-н, с. Речушка.

С ПРОПОЛИСОМ "ПОБЕЖАЛА" ПО ЖИЗНИ

Два года назад перенесла операцию на щитовидной железе. Анализ на онкоклетки оказался неблагоприятным. Благодарю Господа Бога и врачей из больницы — Нагибина А. В. и Гусева А. В., которые меня оперировали. У них золотые руки! После операции долго лежала пластом, совсем не было сил. При ходьбе ноги не поднимались, шаркала по асфальту. Тогда начала принимать водный раствор прополиса. Через полгода не заметила, как рванула к подходящему автобусу, пролетев стрелой 100 метров. Вот и подтверждение тому, что прополис обладает массой уникальных лечебных свойств.

Сейчас мы вместе с сыном проходим курсы пчелоужаливания. Это очень полезная процедура. У меня после нескольких сеансов стало легче ногам, исчезли тяжесть и постоянное чувство голода, я худею! Говорят, при пчелоужаливании организм омолаживается на 10-12 лет. Мой 13-летний сын шутит: "А сколько мне станет лет после того, как я закончу курс?"

Адрес: Киреевой Любови Александровне, 153023 Ивановская обл., г. Иваново, ул. Дюковская, д. 19, кв. 45.

У БАБУЛИ 18 ВНУКОВ И 15 ПРАВНУКОВ

Я молодая поклонница вестника, мне 23 года. Решила написать вам о своей бабушке Анне Алексеевне Руденко. Ей 81 год, живет в собственном доме. Обрабатывает 25 соток своего огорода. Выращивает на нем овощи, фрукты и лекарственные травы. Знает, какая травка от чего лечит, помогает соседям и близким справиться то с ангиной, то с радикулитом.

В годы войны бабушка работала трактористкой. После войны вышла замуж и родила семерых детей. Когда муж заболел туберкулезом и врачи сказали: "Не жилец",— бабушка сама его вылечила народными средствами. Врачи были удивлены. Но в конце концов бабушка осталась одна. Дети разъехались и обзавелись семьями. Сейчас у бабули 18 внуков и 15 правнуков. Вот и я, одна из внучек, решила рассказать о ней. Пусть будет подарок к 60-летию Победы.

Адрес: Бугаевой А.П., 362031 Алания, г. Владикавказ, ул. Коста Хетагулова, д. 292, кор. 4, кв. 35.

"ЗОЖ": Что ж, подарок так подарок!

СЕМЬ ТОМОВ "ЗОЖ"

Если честно, то с «ЗОЖ» я познакомился совершенно случайно: в 1998 году тяжело заболела мама, сослуживцы порекомендовали попробовать смесь Шевченко. Нашел нужные публикации, сразу же начали пить. Но время было упущено. Мама не мучилась, ушла без боли. И это в какой-то степени успокаивает меня.

С тех пор с вестником не расстаюсь. Я уже на пенсии, времени свободного много. Заготавливаю лекарственные травы – сабельник, боровую матку, аир, болиголов. Делаю настойки, лечусь по рецептам вестника.

После того как подружился с «ЗОЖ», многое изменил в питании: теперь в рационе присутствуют и овсяный кисель, и квас из банановых корок. Люблю печь свой хлеб из двух частей ржаной и одной части пшеничной муки – получается очень вкусно.

Живут в нашем городе замечательные люди, тоже преданные зожевцы. Это Михаил Михайлович Токураев и Владимир Васильевич Филинов. Это они переплели мне вестник «ЗОЖ» за семь лет – посмотрите, как красиво получилось! Всегда могу найти интересующий меня рецепт, что-то подсказать родным и друзьям. Так что теперь мы ни за что не расстанемся.

Адрес: Козлову Анатолию Тихоновичу, 662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. 30 лет ВЛКСМ, д. 84, кв. 31.

Когда Вашей печенью пользуется кто-то еще...

Если Вы – человек чувствительный, лучше Вам это не читать. Мне и писать-то было страшновато. А с другой стороны, конечно, лучше бы и прочитать, если Вам небезразлично, сколько и как Вы будете жить, что будете или не будете есть и пить и как часто будете сидеть в очереди к врачу. В общем, читайте и делайте выводы, ведь кто предупрежден – тот вооружен.

Пару лет назад, отпраздновав полувековой свой юбилей недурным застольем, я проснулся от боли справа под ребрами. Это моя печень решила, что пора ей заявить о себе.

С тех пор, хоть я исправно принимал лекарства, которые мне назначили в поликлинике, боль и тяжесть в печени меня не оставляли ни на день. Пришлось забыть о том, как вкусно бывает выпить-закусить. И это не помогло. Дело кончилось больницей.

И вот в больнице в моих, пардон, анализах обнаружились лямблии. Оказывается, лямблиями (это такие микроорганизмы болезнетворные) мы заражаемся еще в детстве. После 2–3 дней, извините, поноса все вроде бы проходит. Но лямблии продолжают жить в нашей печени, и с возрастом приходят печеночные боли (как сказал мне доктор, 90% болей вызываются лямблиями). Вы начинаете лечиться от чего угодно, но не от лямблий. Можно принимать лекарства пачками, пробовать на себе все дорогие новинки или старые проверенные средства – все равно лямблии будут спокойно жить и размножаться в Вашей печени и желчном пузыре, а Вы будете страдать от болей и тяжести в правом подреберье.

Только представьте себе – ты ни сном ни духом, а в твоей печени кто-то живет и размножается! Я вот как представил, сразу захотел всем об этом рассказать. Потому что лямблии – заболевание неприятное, но все же излечимое. Оказывается, есть одно средство, которое выгоняет лямблии из печени полностью и навсегда. А кроме того, отлично помогает и при всех остальных печеночных болезнях. Это препарат под названием «Холесенол».

Секрет «Холесенола» в том, что его основу составляет экстракт зеленых грецких орехов. Лямблии, оказывается, этого дела на дух не переносят. Мрут от грецкой зеленой горечи, а те, что не погиб ают, бегут, как от огня. Соответственно, боли, которые мучили Вас годами, уходят навсегда. Даже не нужно выяснять, от чего печень болела – от лямблий или, скажем, от алкоголя, или гепатит был когда-то. Потому что «Холесенол» при любой проблеме с печенью не только устранит боли и тяжесть, но и отстроит больную печень заново.

Чтобы избавиться от лямблий, «Холесенол» мне прописали в больнице. После одного месячного курса «Холесенола» боли прошли совсем. Я буквально заново родился. Теперь могу и рюмочку-другую себе позволить, и в еде себя не ограничиваю, и чувствую себя отлично, чего и Вам желаю.

Если болит печень – спрашивайте сироп «Холесенол» в аптеках.
Телефоны для справок:
в Москве (095)788-899-3,
в Санкт-Петербурге (812)103-09-59,
325-20-18, 325-17-94, 320-06-28
или (812) 003.

Р.У № 005674.Р.643.04.2003

Псориаз, экзема, нейродермит.
Три заболевания – одно средство!

При любых кожных проблемах страдает внешний вид кожи, и справиться с этим труднее всего, но еще более досаждает кожный зуд. Настоящим открытием для дерматологов и их пациентов стал «Гистан». Исключительно натуральный состав крема «Гистан» позволяет использовать его при проявлениях лекарственной непереносимости, то есть у лиц с многофакторной аллергией, проявляющейся кожными реакциями, когда применение химически синтезированных препаратов нежелательно. К тому же «Гистан» пополнил достаточно малочисленную группу негормональных средств, решив проблему, стоящую перед пациентами, использующими противоаллергические наружные средства постоянно.

Крем «ГИСТАН» применяется при аллергических высыпаниях на коже лица, рук и тела, при кожном зуде, крапивнице, везикулезных (пузырьковых) аллергических проявлениях на коже. «Гистан» показан при псориазе, экземе и нейродермите для снятия зуда и профилактики новых высыпаний в качестве негормонального наружного средства.

Недавние исследования «Гистана» в Московской медицинской академии им И.М.Сеченова показали его высокую эффективность как средства наружной терапии аллергических заболеваний кожи, что позволило рекомендовать его для широкого применения в дерматологической практике по всей России. Табличные данные, позволяющие оценить, при каких заболеваниях кожи «Гистан» был наиболее эффективен в клинике, представлены на сайте www.gistan.ru «Гистан» оказался также высокоэффективным при ожогах 1–2 степени, при солнечных ожогах, при укусах насекомых. Это настоящий успех для отечественной фармотрасли, сумевшей создать такой препарат без добавления гормонов, только на основе природного сырья. К концу весны фармацевты обещают также запустить таблетированную форму «Гистана», причем таблетки «Гистан» также не будут содержать антигистаминных химических соединений и гормонов – только лекарственные растительные экстракты из трав, обладающих противоаллергическими свойствами.

Если у Вас проблемы с кожей – приобретайте «Гистан», за более подробной информацией обращайтесь по телефонам: в Москве (095) 788-899-3, в Санкт-Петербурге (812) 103-09-59, 325-20-18, 325-17-94, 320-06-28 или на сайт www.gistan.ru

Спрашивайте в аптеках!

С.Р.З.№ 78.01.05.015.П.002394.05.03

КОМПАНИЯ
Доктор Вижн
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

УВИДЕТЬ СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Вы поверите, что любой человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три – четыре месяца увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков? Похоже на фантастику, не правда ли?

«Я тоже сначала не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала сильной близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки **«Супер-Вижн»** мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. И это — без операции! Большое спасибо! Очень прошу вас, вышлите очки моей сестре».

Таких писем — десятки и сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому уже **помогли** очки **«Супер-Вижн»**, кто обрел свое новое зрение. Очки подходят при любом количестве единиц (плюс, минус), любом межцентровом расстоянии, ведь их секрет: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий. Очки не требуется носить постоянно, достаточно уделить всего 15 – 40 минут в день.

*«...недавно встретил знакомого, он в феврале получил от вас очки. Зрение у него было +2,5 на оба глаза, сейчас оно +0,25 и это буквально за два месяца. Это просто чудо. Очень прошу, не откажите в моей просьбе, пришлите мне очки **«Супер-Вижн»**, оплату гарантирую».*
М.А. Михайлов, Оренбург.

*«Узнала об очках-тренажерах **«Супер-Вижн»** от подруги... После долгих уговоров взяла попробовать. Результат — просто чудо! То, что не могла разглядеть без очков, теперь вижу в мельчайших подробностях».*
Алена Емельянова, г.Ачинск.

*«...Огромное спасибо от меня и моего мужа, у которого есть проблемы со зрением, следуя рекомендации, он носит очки **«Супер-Вижн»** и есть заметный результат: стали более отчетливы очертания предметов, хотя пользуется ими месяц в общей сложности!!!»*
Семья Соловьевых, Константиново.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей **избавились** от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки **помогают** остановить развитие катаракты, восстановить зрение после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки **исправляют** дефекты **зрения** на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения. Тот, кто носит чудо-очки, постепенно опускается взглядом по таблице все ниже, пока не увидит, к собственной радости, десятую строчку в ней.

Как просто: несколько месяцев необременительных тренировок, и вы сможете навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки и взглянуть на мир **ясными, своими глазами.**

Заказывайте очки «Супер-Вижн» почтой по цене **580 рублей** (8% почтовый сбор).

Специальный футляр «Супер-Вижн» по цене **100 рублей** (8% почтовый сбор).

Оплата при получении.

Адреса для заявок:
125009 Москва, Тверская ул., 7, а/я 19, «Доктор Вижн»,
150014 Ярославль, а/я «Доктор Вижн»

Телефон: **(0852) 72 08 32,**
Интернет-магазин www.supervision.ru

Магазин «Доктор Вижн» открыт в Сочи по адресу: **Навагинская улица. 3,** вход со стороны ул. Островского
телефон: **(8622) 64-61-05**

Ведет прием офтальмолог член-кор Академии медико-технических наук

Сертификат Минздрава РФ от 26.07.2000г № 50.99.02.440.П.10585.07.0
Сертификат соответствия от 09.07.2004г. № РОСС RU.ME01.C00118

БОЛЕЗНЬ ЭТА — БЕСШУМНАЯ

Если отбросить детективную составляющую, то герой Юрия Никулина в фильме "Бриллиантовая рука", который, как помните, "шел, упал, очнулся — гипс", должен был страдать остеопорозом, о чем, похоже, даже не догадывался. Потому что, упав на ровном тротуаре с высоты своего роста, получил самый распространенный при этом заболевании перелом — лучевой кости в "типичном месте".

Корреспондент "ЗОЖ" Любовь Ульянова попросила старшего научного сотрудника Центра профилактики остеопороза Минздрава РФ при Институте ревматологии РАМН Наталью Владимировну ТОРОПЦОВУ рассказать, что же это за коварное заболевание, о наличии которого многие узнают только после падения и перелома.

Наталья ТОРОПЦОВА: Остеопороз — это заболевание, связанное со снижением прочности и плотности костей и повышенным риском их переломов, которые являются основным осложнением недуга. Такие переломы возникают даже при незначительной травме, например, при падении с высоты своего роста или поднятии груза весом до 10 кг.

Чаще всего встречается перелом предплечья, затем следует самый тяжелый — перелом шейки бедра, которому подвержены в основном люди пожилого возраста, и перелом позвонков. Последний находят часто случайно, например, при рентгенографии органов грудной клетки.

"ЗОЖ": Получается, Наталья Владимировна, человек может не знать, что у него остеопороз до тех пор, пока не упадет и что-нибудь не сломает?

Н.Т.: Возможно и так. Но есть и внешние проявления заболевания — изменение осанки, возникновение сутулости, так называемого "вдовьего горба", снижение роста, выпячивание живота из-за сокращения расстояния между последним ребром и костями таза.

"ЗОЖ": А правда, что недугу более подвержены женщины?

Н.Т.: Остеопороз встречается и у мужчин, однако превалирует у женщин, особенно с началом менопаузы. Уменьшается выработка женских половых гормонов, которые, регулируя обмен веществ в костной ткани, защищают женщину от остеопороза. Ведь в первые 5 лет после наступления менопаузы она теряет до 2-3% костной массы в год: кости истончаются, уменьшается их минеральная плотность.

Другая причина остеопороза — недостаток кальция в организме. Ускоряют потерю костной ткани злоупотребление алкоголем, курение, низкая физическая активность, а также заболевания щитовидной железы, желудочно-кишечного тракта, бронхиальная астма, длительный прием ряда гормональных препаратов, в частности, преднизолона. Замечено, что худые люди страдают остеопорозом намного чаще, нежели полные.

Сказывается и генетическая предрасположенность. Так, минеральная плотность костей на 60-80% определена генетическими факторами. Например, если у матери были остеопороз и перелом шейки бедра, то риск развития болезни у дочери возрастает в несколько раз.

"ЗОЖ": Но если человек с остеопорозом, слава Богу, не падает и ничего не ломает, уместно ли в таком случае говорить, что он болен?

Н.Т.: Вообще остеопороз называют "тихой", "бесшумной" эпидемией, потому что проявляется она в тот момент, когда человек "сломался". Считается, если он сидит дома, осторожно ходит, не делает тяжелую физическую работу, то у него вроде бы и нет остеопороза. Но риск развития заболевания остается, и он огромен!

"ЗОЖ": Следовательно, человек, страдающий остеопорозом, должен осторожно ходить, не напрягаться сверх меры... Как вообще можно снизить риск случайного падения?

Н.Т.: Если есть нарушения движения, мы рекомендуем ходить с палочкой, наклеивать на обувь резиновые подметки, чтобы не скользить. Дома лучше не стелить ковры, за которые легко зацепиться и упасть, или же надежно закреплять их края. В ванне сделать поручни, на кафель постелить резиновые коврики.

Эти простейшие меры помогут предотвратить беду. Ведь переломы в пожилом возрасте срастаются очень долго, болезненно, а при переломе шейки бедра до 25% пострадавших умирают в течение полугода: развиваются застойные явления в легких, пневмония, другие заболевания. Ложиться на операционный стол в таком возрасте решится не каждый, да и не всякого возьмут на операцию. Кроме того, это весьма дорогое "удовольствие".

"ЗОЖ": Слышала, в последнее время наблюдается рост заболеваемости остеопорозом. На ваш взгляд, почему?

Н.Т.: Остеопороза больше не стало, просто улучшилось его выявление, появились специальные аппараты, которые позволяют измерить плотность костной ткани. Заболевание теперь, как говорится, на слуху, и люди стараются его не пропустить, понимая, что последствия "бесшумной" болезни могут быть трагическими, а лечение долгим и дорогостоящим.

Кстати, недавно мы проводили обследование, и оказалось, что среди женщин старше 50 лет распространенность остеопороза составляет примерно 30%. При этом в возрасте 50-55 лет она самая минимальная — менее 2%. Затем идет рост заболеваемости, и после 80 лет остеопорозом страдают уже больше половины женщин.

К сожалению, проведение костной денситометрии — а это единственный метод, который позволяет подтвердить диагноз и выявить заболевание на ранних стадиях — возможно пока не во всех поликлиниках. Поэтому самостоятельная профилактика заболевания, особенно для людей в возрасте, просто необходима.

"ЗОЖ": В чем она состоит?

Н.Т.: Прежде всего это

физические упражнения, прием кальция и пребывание на свежем воздухе для выработки достаточного количества витамина D, который способствует всасыванию кальция в кишечнике.

"ЗОЖ": Но если человек с выявленным остеопорозом станет выполнять физические упражнения, у него больше шансов что-то сломать.

Н.Т.: Модель остеопороза вначале хорошо изучали на космонавтах, которые испытывают перегрузки, невесомость... И выяснилось, физические упражнения при этом заболевании не противопоказаны. И еще — весьма популярно регулярно танцевать. За границей есть даже танцевальные клубы для больных остеопорозом. Танцы — это физическая нагрузка, как мы говорим, "до одышки", при которой кости нагружаются в оптимальной мере.

Правда, ряд физических упражнений действительно противопоказан. В первую очередь наклоны: нагрузка на передние отделы позвонков может привести к их деформации. Нельзя резко поднимать тяжести — только садиться, сгибая ноги в коленях, и осторожно вставать с грузом.

"ЗОЖ": Говоря о кальции, вы имели в виду яичную скорлупу, которую рекомендует народная медицина?

Н.Т.: Справедливости ради скажу, что с точки зрения доказательной медицины никто работ с яичной скорлупой не проводил, хотя действительно все знают, что она состоит из кальция. Но есть много других способов набрать нужное количество кальция.

Женщинам в постменопаузе и мужчинам старше 50 лет рекомендуемая норма — 1000-1500 мг кальция в сутки. Почти половина необходимого количества (600 мг) содержится, например, в 100 г твердого сыра, можно съесть и плавленый сырок — он дешевле, правда, и содержит в 2 раза меньше кальция. Остальное легко "добрать", выпив стакан молока или кефира с черным хлебом, съесть салат из капусты, закусить апельсином или сухофруктами. Хотя сейчас очень много "аптечного" кальция, я советую получать его с продуктами.

Но — это важно помнить — кальций будет усваиваться только при наличии в организме витамина D. Его тоже не сложно потреблять: достаточно находиться на улице в светлое время суток не менее 20 минут.

"ЗОЖ": Независимо — сидеть на балконе или копаться на огороде?

Н.Т.: Без разницы. Самое главное — чтобы был солнечный свет. Но это не значит, что надо непременно стоять под прямыми лучами. Можно просто пребывать в тени или под зонтиком: витамин D все равно будет вырабатываться в организме. К слову, обследование группы женщин старше 50 лет показало, что только у 5% содержание витамина D было в норме, а у 25% имелся выраженный его дефицит.

"ЗОЖ": Почему?

Н.Т.: Страдая остеопорозом, многие боятся лишний раз выходить зимой на улицу — скользко. Между тем, повторяю, прогулки крайне необходимы людям старшего возраста. На худой конец, постойте на балконе под солнышком.

"ЗОЖ": Можно ли затормозить развитие остеопороза или следует смириться с его наличием?

Н.Т.: Если нет деформаций позвонков, вполне возможно предотвратить их появление и немного увеличить плотность костной ткани — опять же за счет потребления кальция и белковой пищи.

Хочу предостеречь от досужих рассуждений типа: у моей мамы перелом шейки бедра случился в 90 лет. Мне до этого возраста далеко, да и неизвестно еще, доживу ли...

Даже если у мамы перелом был в 90 лет, то у вас уже есть фактор риска развития остеопороза. И, значит, вам необходимо заняться профилактикой, чтобы в любом возрасте не быть никому обузой.

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ Р.Б.ГРИГОРЬЕВА

• Отличное средство при остеопорозе — яичное масло из пережаренных желтков. Сваренные в течение 15 минут куриные яйца очистите от скорлупы и белка, а желтки прожарьте на сковороде до выделения из них черной жидкости. Втирайте это масло в болезненные места и обертывайте их тканью, пропитанной тем же маслом.

• Другой замечательный народный рецепт: в стакан поместите сырое куриное яйцо в скорлупе и залейте его смесью — в равных долях — коньяка со свежевыжатым соком лимона. Оставьте на 2 недели. Скорлупа за это время станет мягкой, поэтому яйцо выньте, соблюдая осторожность, чтобы не вылилось. Активные соли кальция переходят из скорлупы в смесь лимона с коньяком. Настойку пейте дважды в день по 1 ч. ложке.

• А вот средство для мужчин, болеющих остеопорозом. Принимайте настой из каких-либо следующих трав: аира, ярутки полевой, ясменника пахучего и — особенно хорошо — из сельдерея. Залейте 1 ст. ложку травы 0,5 л холодной (обратите внимание!) кипяченой воды, настаивайте 6-8 часов, процедите и пейте равными количествами трижды в течение дня за полчаса до еды.

• Есть настой и для женщин, только из других трав. Это могут быть клевер красный, шандра, люцерна и пажитник. Особенно полезен шалфей – кладовая фитогормонов. Заварите 2 стаканами 1 ст. ложку сухих измельченных листьев, укутайте и настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану каждое утро натощак в теплом виде в течение 1 месяца. Затем 3-4 месяца перерыв, и курс можно повторить.

• Эффективен отвар из корня солодки голой: 1 ст. ложку сырья залейте 2 стаканами кипятка, томите 30 минут, настаивайте 1 час, остудите, держите в прохладном месте. Принимайте по 100 мл 3-4 раза в день до еды.

• Для укрепления костной ткани при любых формах остеопороза принимайте утром и вечером по шарику величиной со спичечную головку мумиё, растворив его в 1/3 стакана воды. Курс — 3 недели. После перерыва в несколько дней лечение можно повторить.

ОТ ПРОСТУДЫ ЛЕЧИТ НЕ СТОПКА ВОДКИ, А КВАС

Домашний квас у меня — круглый год. Потому что он не только утоляет жажду, но и лечит при простуде. Так что стопку не наливаю, как советует в "ЗОЖ" (№5 (281) за 2005 год) москвич Сергей Андреевич Михайлов.

Лишь почувствую, что занемог, наполняю кваском стеклянную бутылку, ставлю в кастрюлю с водой — и на печку. Нагреваю сильно, но до кипячения не довожу. Выпиваю горячий квас и ложусь в постель, хорошо укрывшись. Через 15-20 минут начинаю потеть. Если же пота нет, выпиваю еще одну нагретую бутылку кваса. Но больше двух пить не приходилось. А вместе с потом выходит и хворoба.

Адрес: Якущенко А.Т., 353620 Краснодарский край, ст. Старощербиновская, ул. Фрунзе, д. 30.

КАК ГЛИНА СПАСЛА МОИ РУКИ

Как-то зимой я обморозила руки, да так сильно, что они почернели и стали гноиться. Сельский фельдшер, испугавшись, что начинается гангрена, направила меня в районную больницу. Но я не поехала и стала искать выход из создавшейся ситуации самостоятельно. Узнав о моем несчастье, соседка принесла глину и сказала, что вылечила ею свою 80-летнюю мать. Я стала прикладывать глину к пораженным участкам несколько раз в день. В результате через [illegible]

Я использовала обычную красную глину. Разводила ее в эмалированной посуде [illegible] водой комнатной температуры таким количеством, чтобы можно было сделать лепешку толщиной в 2-3 сантиметра. Прикладывала ее на пораженную кожу марлю, сверху — бумагу для компресса, чтобы глина сохраняла влагу, потом — шерстяной платок, после укрывалась теплым одеялом.

Держала ее более 2-3 часов. При сильных болях держала сколько могла терпеть. А отдохнув, снова прикладывала.

Адрес: Тарасовой Светлане Игнатьевне, 618425 Пермская обл., г. Березники, ул. Потемина, д. 8, кв. 51.

«ОЖЕРЕЛЬЕ» ОТ СУДОРОГ

При судорогах рук и ног надо втирать в "сведенные" места горчичное масло, а если его нет, взять в руку или приложить к ноге любой металлический предмет — ножницы, ложку, нож. Судорога тут же отпускает.

Но это, так сказать, сиюминутная помощь. А для избавления вообще от такого болезненного недуга следует 2 раза в день, утром и вечером, смазывать подошвы ног и ладони соком свежего лимона. Когда высохнет, надеть носки или перчатки. Через пару недель наступает облегчение, но для полного излечения через месяц курс надо повторить.

Помогают и древесные пробки от винных бутылок. Их нужно собрать, нанизать на суровую нитку и носить это "ожерелье" на запястье или икрах.

Адрес: Ричняку В.П., 367026 г. Махачкала, пр. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

МЕДУНИЦА ПРОТИВ ПОТА

Когда появится медунка (медуница), нарвите листьев, выжмите из них сок и смазывайте им ноги. У моего мужа они сильно потели, порой опрелость появлялась. Но ему хватило 3 раз смазать стопы соком медунки, и все прошло. Сейчас мужу 73 года, он может и летом носить шерстяные носки — никакого запаха нет.

Адрес: Опрышко Нине Петровне, 633003 Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Суворова, д. 87.

ПРОСО ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

Мой муж долго и тяжело болел. Чтобы не было пролежней, подкладывала мешочек из бязи, набитый высушенным просом, толщиной 1-1,5 см. Такая подушечка не только открывала к коже доступ воздуха, но и давала возможность постоянного микромассажа.

Адрес: Красновой Августине Александровне, 396837 Воронежская обл., Хохольский р-н, с. Петино, ул. Павлова, д.6.

ПО ПОРЯДКУ РАССЧИТАЙСЬ!

Знаю хороший рецепт, помогающий при язве желудка.

Утром натощак за час до еды следует принимать (непременно в такой последовательности!) 1 десертную ложку растопленного сливочного масла, 1 десертную ложку 96-градусного спирта, 1 свежее сырое яйцо, 1 десертную ложку меда. Результат ждать себя не заставит.

Адрес: Кравец Раисе Трофимовне, 359180 Калмыкия, с. Троицкое, ул. Островского, д. 29.

ВАННА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ ПРОТИВ АЛЛЕРГИИ

Наверное, не все знают, что чечевица хорошо лечит аллергию. Конечно, это не панацея, но попробовать может каждый.

Возьмите 500 г чечевичной соломы, травы или 200 г зерна, кипятите в 3 л воды 10 минут. Затем процедите и вылейте настой в ванну с теплой водой. Принимайте ее 30 минут. Трех дней достаточно.

Эффективность лечения будет выше, если к чечевичному отвару добавить настой из 200 г точно так же сваренных сосновых иголок и почек, а также употреблять в пищу какие-либо блюда из чечевицы.

Адрес: Ерохину Евгению Петровичу, 403581 Волгоградская обл., Клетский р-н, х. Верхняя Бузиновка, ул. Скопная, д. 12.

ОТ ВЕСНЫ ДО ВЕСНЫ ХОЖУ НА СВОИХ

Мне за 50, и уже много лет я живу с диагнозом "деформирующий коксартроз". Долгое время пользовалась мумие — хорошо помогало.

Начала принимать его так — 5 г растворяла в 0,5 л кипяченой воды, пила утром натощак 1 ст. ложку — за полчаса до еды. Результат появлялся уже через месяц: ходила [illegible]

дому, ни за что не держась. А было время, что передвигалась "по стенке". Принимала мумиё полгода. Затем месяц перерыв и опять на полгода лечение. Кроме суставов, успокаиваются нервы, появляется аппетит.

Этого лечения мне хватило на 5-6 лет, потом его повторила. Но в последние годы хорошего мумиё достать не могу, поэтому пробую другие средства. Например, принимаю ванны с отваром сенной трухи.

Весной, когда сено заканчивается и остается под стогом труха, ведро этих остатков заливаю ведром воды, ставлю на огонь. Как закипит, варю еще 20 минут, потом, закутав в теплое, настаиваю 4 часа. После чего процеживаю, делю отвар на две части — это на пару процедур. Сижу в ванне сколько могу выдержать — у меня получается 5-10 минут, дольше сердце не дает, стучит, аж выпрыгивает.

После 5-6 таких процедур ноги ходят, будто и не болели, до следующей весны.

Адрес: Борлаковой З.Д., 369229 Карачаево-Черкесия, Карачаевский р-н, аул Каменномост, ул. Казиева, д. 16.

ОТВАР ОТ ДИАТЕЗА

Полвека назад моя мама домашними средствами лечила нас, своих детей, от диатеза (золотухи).

Летом и осенью срезала веточки березы, черемухи и калины — 1:1:1. Можно с листьями, цветами и плодами. И на зиму их заготавливала. В крайнем случае можно и зимой срезать голые веточки. Их мама клала в кастрюлю, заливала водой и кипятила минут 20. Жидкость становится темно-коричневого цвета и приятно пахнет. Количество воды и веточек зависит от того, сколько нужно отвара.

В нем и купают детей, и делают примочки, и дают пить. Для питья отвар нужен послабее. При необходимости его разбавляют кипяченой водой. А после купания ребенка не вытирают. Кожа сама должна обсохнуть. Нас мама после купания в отваре сажала на русскую печку, там мы обсыхали.

Рецепт очень эффективен. Можно даже делать примочки для глаз, за ушками, а также в паху, на ручках, на ножках. Купать надо через день, а пить и делать примочки как можно чаще. Недели через две все пройдет.

Адрес: Шиловой Антонине Ильиничне, 692001 Приморский край, г. Лучегорск, Приморский пр., д. 3, к. 17, кв. 44.

НЕ СПЕШИТЕ С ПРОКОЛОМ

Я вырастила двоих детей, сейчас живу с дочерью и внуком. Конечно, много неустроенности и болячек, но живем, радуемся, что есть куда пойти. Это огород, который сейчас называют дачей. Вот и бегаю туда с внуком, а давно ли еще еле ходила.

Мне 66, но передвигалась со слезами, делала по десять шагов и останавливалась из-за невыносимой боли. Остеохондроз истерзал, мучилась с седалищным нервом три года. До огорода ли было! Слава Богу, стала зожевкой и начала применять рецепты из вестника: и снег с солью, и глину с выпаренной уриной. Теперь регулярно работаю на огороде, все делаю сама. Там я хорошо себя чувствую — стенокардия на природе не прихватывает так, как в четырех стенах наших девятиэтажек.

Читаю в рубрике "Отзовитесь!" просьбы людей и понимаю: многие невнимательно, бегло просматривают "ЗОЖ". Конечно, не от всех заболеваний встречаются рецепты, но большинство вопросов все-таки от невнимания. В свою очередь, хочу рассказать, как вылечилась от гаймморита.

Мне еще оставалось до пенсии лет 15 — работала на металлургическом производстве,— когда стала сильно болеть голова. Я отправилась к медсестре, а та послала меня в поликлинику к отоларингологу и глазнику. Снимок показал затемнение, и врач назначил операцию, прокол то есть. Выйдя из кабинета, я присела на стул рядом с пожилой женщиной. Разговорились. Та рассказала, что ей уже делали несколько проколов, но снова гайморит повторялся. Помогло же каланхоэ.

Я решила попробовать, тем более что дома у меня на подоконнике росло каланхоэ. Нарезала его листики мелко-мелко и стала закладывать в ноздри, пока не начала чихать. Повторяла эту процедуру по три-четыре раза в день в течение нескольких дней. Полегче стало, я забросила лечение. Замечаю, опять в носоглотке какая-то слизь собирается, высморкаешься — легче дышать. Потом вычитала в "ЗОЖ", что надо еще холодной водой нос промывать. Стала промывать. Теперь все в порядке.

В "Отзовитесь!" пишет отец 10-летнего мальчика, которого замучили глисты. Было такое и с моим ребенком, когда мы жили в Казахстане. А помогла мне медсестра Валюша Гринимаер, дай Бог ей здоровья.

Налейте теплой кипяченой воды в стакан, положите туда разрезанный пополам зубок чеснока и выдержите 5 часов, прикрыв крышкой. Затем сделайте ребенку клизму и, положив его на спину, гладьте живот по часовой стрелке. Ребенок захочет в туалет, а вы отнесите анализ в лабораторию на проверку. Должно помочь.

Регина Васильевна Терпиловская. (Адрес в редакции).

г.Красноярск.

ЦЕЛЕБНОЕ ПИТЬЕ

Двадцать лет назад я перенесла инсульт. Через месяц после выписки из больницы мне дали рецепт, который, считаю, помог встать на ноги.

Возьмите по 100 г березовых почек, бессмертника, зверобоя, ромашки, измельчите в кофемолке, смешайте, пересыпьте в стеклянную банку с притертой крышкой. Заварите в термосе 1 ст. ложку смеси на 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа, можно дольше. Процедите через тонкую тряпочку.

Принимайте на ночь перед сном 1 стакан в горячем виде с 1 ч. ложкой меда, а утром — второй стакан, тоже с медом, за 30 минут до еды. Курс лечения — 1,5 месяца, пока не примете всю смесь.

Адрес: Ушкаловой Галине Петровне, 109145 г. Москва, б-р Жулебинский, д.9, кв. 190.

ПРО СОДУ, ЯЙЦО В ВОДКЕ И ЛЕВОМИЦИТИН НА СПИРТУ

Если вы обожглись, сразу же помажьте больное место растительным маслом, присыпьте сверху пищевой содой: и боль утихает, и следа не остается.

Появился герпес на губах? Сварите вкрутую яйцо, очистите, положите в стакан, залейте доверху водкой и поставьте в теплое место на сутки. Затем выпейте 20 г водки и закусите яйцом. Процедуру проделайте 2-3 раза. Кстати, этот способ также поможет и при опоясывающем лишае.

У моего сына на ноге на косточке образовалась гнойная рана: укусил комар, а сын расчесал. Чем только не мазали! Знакомая медсестра посоветовала налить в пузырек (из-под зеленки, к примеру) немного спирта, растолочь 2 таблетки левомицитина и, всыпав порошок в спирт, взболтать. Затем обмакнуть в растворе ватку на спичке и смазать рану.

Валентина Георгиевна.
Ставропольский край.
(Адрес в редакции).

ВЫРАЩИВАЙТЕ ЛАНДЫШ НА ОГОРОДЕ

Ландышевые капли хорошо помогают от сердечной боли. Правда, ландыш теперь занесен в Красную книгу. Но я знала людей, которые выращивают ландыш на грядках в огороде.

Изготавливаются капли следующим образом. Стебли ландыша прополоскать под струей холодной воды, слегка подсушить, снять цветочки и поместить их в сухую чистую пол-литровую банку слоями. Слой цветочков, слой сахара. И так доверху. Сверху засыпать сахаром и закрыть полиэтиленовой крышкой. Убрать банку в темное место.

Через месяц цветочки покрываются зеленоватой жидкостью. Принимать ее 3 раза в день по 1 ст. ложке после еды. Если желудок позволяет, то можно 1 ч. ложку жидкости вместе с цветочками разжевать и проглотить. Боли в сердце прекращаются быстро, будто рукой снимает.

Адрес: Сухачевой Прасковье Кирилловне, 152900 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Пароходная, д. 55, кв. 14.

ПРО ЛУКОВОЕ МАСЛО И 10 ЯИЦ ОТ ОЖОГА

После публикации моей заметки "Состав чудесной мази знаю, а как приготовить ее — нет" в "ЗОЖ" (№2 (278) за 2005 год) получила много писем с рецептами. Спасибо тем, кто их прислал. Поделюсь некоторыми.

• Взять луковицу средней величины, очистить и мелко порезать. В сковороду залить полстакана подсолнечного нерафинированного масла. Жарить 30 минут на слабом огне, пока лук не приобретет золотистый цвет. Масло процедить и добавить в него церковную восковую свечу. Прокипятить еще 10 минут. Мазь готова. Залить в баночку и хранить в холодильнике.

• Сварить 10 куриных яиц (7-10 мин.). Остудить, очистить и вынуть желтки. Растолочь их на сухой сковороде, чтобы получилась масса, похожая на муку. Жарить 30 минут, помешивая ложкой. На дне сковороды должна появиться черная жидкость, похожая на масло (примерно 70 мл). Взять 500 мл хлопкового или льняного масла, налить в кастрюлю и поставить на водяную баню. Когда нагреется, растворить в нем 100 г парафина или пчелиного воска, перемешать до получения однородной массы. Затем снять с огня и добавить в полученный состав масло из желтков.

Адрес: Сугаровой Валентине Васильевне, 452710 Башкортостан, Буздякский р-н, с. Буздяк, ул. Садовая, д. 20, кв. 12.

ЕЛ БОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Три года назад перенес гипертонический криз, с тех пор стал регулярно измерять давление. Попал в больницу. Анализ крови показал повышенный уровень холестерина. Стал читать всевозможную медицинскую литературу, справочники, искать народные рецепты.

Поскольку при росте 176 см весил 94 кг, заставил себя сесть на диету, но холестерин не снижался. Однажды прочитал заметку про бобы. В ней говорилось, что у людей, съедающих около 300 г бобов в день (даже в консервированном виде), понижается уровень холестерина в крови минимум на 15% в течение недели. Также стабилизируется уровень сахара.

Вначале я ел консервированные бобы по 200 г в день, поскольку дело было зимой. А в мае купил семена бобов и посадил их на даче. По мере созревания в течение месяца ел их свежими, а осенью собрал созревшие. В сентябре повторно сделал анализ на холестерин. Оказался в норме.

Отложил часть бобов на семена, а остальные время от времени распаривал кипятком и ел в течение зимы. Эту процедуру делаю уже третий год. Холестерин в норме, вес снизился до 74 кг. Таким его и стараюсь держать. Артериальное давление стабилизировалось — 120/75.

Адрес: Савинову Н.Б., 109652 г. Москва, Мячковский б-р, д. 18, кор. 1, кв. 400.

ПРО НАСТОЙ БЕРЕЗОВОЙ ЗОЛЫ И НАСТОЙКУ ПОДОРОЖНИКА

Лет 30 назад я проводил отпуск в деревне и от сельчан узнал рецепт, избавляющий от боли в желудке.

Для лечения лучше использовать золу березовых дров. Чтобы зола была чистой, дрова и днище печи или лист жести, на котором их сжигают, нужно хорошо почистить. Затем собранную золу необходимо просеять через мелкое сито и хранить закрытой.

В эмалированную литровую кружку насыпаю 1 ст. ложку с верхом золы, заливаю 0,5 л воды. Перемешиваю и кипячу 25-30 минут. Как только вода начнет закипать, уменьшаю огонь.

Раствор, полученный после кипячения, остужаю и оставляю на 12 часов. В первые 1-2 часа несколько раз помешиваю.

Отстоявшуюся (осветленную) воду аккуратно сливаю в чистую посуду. Лучше с помощью гибкой трубки малого диаметра. Выпиваю всю за день в три приема равными порциями за 30 минут до еды. Боли исчезают обычно через 3-4 дня.

Если болезнь носит хронич

кий характер, продолжайте лечение до 30 дней, а при необходимости через 10 дней перерыва повторите курс.

С гастритом знакомы многие. Я также болел гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока. Лечение приносило лишь временное облегчение, пока мне не посоветовали пить сок подорожника.

Для получения сока листья подорожника срываю с черешками, лучше в период цветения и вдали от дорог, тщательно промываю в холодной проточной воде, стряхиваю воду, раскладываю подорожник на чистой белой бумаге или простыне для просушки. Два-три часа проветриваю в тени, два-три раза ворошу. Обсохшие листья пропускаю через мясорубку, отжимаю сок через два слоя марли и смешиваю с медом или сахаром (на литр сока — килограмм сахара или 0,7 л меда). Тщательно перемешиваю деревянной ложкой или лопаткой в эмалированной или стеклянной посуде. Смесь заливаю в чистую трехлитровую банку, плотно закрываю и ставлю в темное место. Встряхиваю два раза в день. Спустя две недели лекарство готово. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. На курс лечения необходимо не менее 2 л целебной жидкости. В период лечения исключил из питания жареное, соленое, копченое, сухие колбасы, спиртное и курение (особенно натощак). Для полного излечения на следующий год (а при необходимости и на третий) курс повторить.

Адрес: Мазуренко Николаю Мефодьевичу, 220012 Белоруссия, г. Минск, пр-т Ф. Скорины, д. 72а, кв. 103.

ДУШИЦЕЙ ДУШУ ПСОРИАЗ!

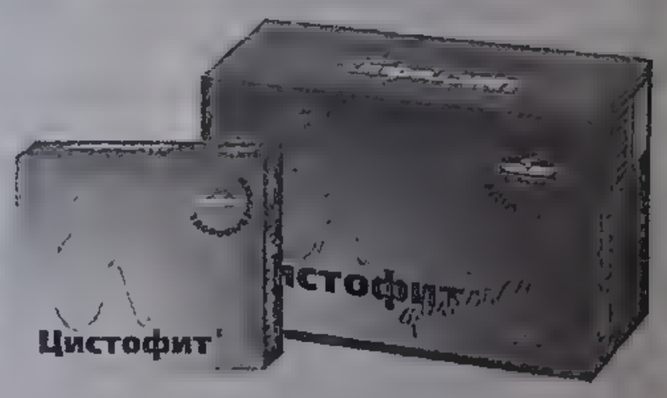
Псориаз я "носил" лет 20. Мази и прочие лекарства не помогали, и я забросил лечение, решив: как будет, пусть так и будет.

Однажды мы поехали с ребятами в ночь в лес натаскивать собак. Остановились на полянке, утром разошлись кто куда, а один из моих спутников скоро вернулся с травой в руках. Сказал, что это иван-чай, и предложил заварить и попить чайку. Быстро разожгли костер, вскипятили воду. Чай получился душистый, выпили с удовольствием. Только после чаевничанья на сон потянуло. Остатки же травы я привез домой — уж больно мне понравился чай. Захотел узнать об этой травке побольше. Открыл справочник, и оказалось, это никакой не иван-чай, а душица.

Моим тоже понравился чай. Поэтому я специально отправился в лес и на зиму заготовил много душицы. Сделал запас и для родственников. Щепотку обычного чая и щепотку душицы настаиваю минут 15-20 и пью такой чай.

ЦИСТОФИТ: очищение организма на клеточном уровне

Таблетки и чай



Воспалительные заболевания мочеполовых органов – одна из бед нашего времени, особенно хорошо знакомая прекрасному полу. Многие женщины воспринимают сегодня болезни типа цистита как что-то уже почти неизбежное – подобно простуде или гриппу. При появлении симптомов одни привычно бегут к врачу за рецептом на очередной антибиотик, другие – в аптеку за хорошо знакомым сильнодействующим лекарством. И – хотя об этом пишут и говорят сегодня практически везде – многие до сих пор не отдают себе отчета, какой вред они приносят организму, регулярно пользуясь синтетическими средствами.

А ведь давно известно, что болезни мочеполовой системы – та область, где безопасные природные композиции **действительно, реально** эффективны – причем не только для профилактики, но и для лечения. Фирма «Парафарм» предлагает одну из таких композиций – **ЦИСТОФИТ**. Действие входящих в нее растений проверено тысячелетиями и подтверждено клиническими испытаниями. Препарат выпускается как в форме таблеток, так и в виде пакетированного чая, который позволит Вам хорошо «промыть» организм и в то же время устранить первичные очаги инфекции.

Поддаваясь привычной инерции и неумеренно принимая синтетические средства, Вы с каждым разом ослабляете свой организм и позволяете болезни *приходить к Вам все чаще*. Почитайте современную литературу, проконсультируйтесь с фитотерапевтом, позвоните нам. Воспользуйтесь безопасным натуральным средством и сберегите свое время и здоровье!

Информация по телефонам: Москва 164-18-58, 965-30-06, 925-73-72, 925-08-26. Доставка на дом «До ста лет» 540-00-00, «СДЛ» 737-93-93, «Столица Медикал» 755-93-95.
E-mail: office@parapharm.dol.ru www.Parapharm.ru

АПТЕКИ: ООО «Ювифарм» 939-01-20, «03 Фармика» 234-32-59, Аптека «Воронцовская» 138-00-58, ООО «Пульмокор» 368-96-62, Аптека №11 324-30-50, «Фарнис-7» 714-84-45, «Общее небо» 938-49-43, «Доктор Н» 785-57-87, «МФФ» №2 150-44-65, «Войковская» 150-13-44, «ТПЦ» 748-78-91, Сеть магазинов «Здоровье и красота» 105-51-40, Сеть магазинов «Товары для здоровья» 786-34-00, **Моск. область:** «Юнион фарма» 961-11-41, 961-11-40, **С.-Петербург:** Аптеки «Первая помощь» 324-44-00, «РИА Панда» 350-20-74, ТД «Невис» 103-45-30, «Для тебя и мамы» 275-74-18, **Новосибирск:** ООО «Биос» 33-91-80, **Красноярск:** «Енисей-Мед» 26-56-26, **Омск:** «Центр гомеопатии» 32-20-29, **Томск:** «ТД Абисиб» 65-98-83, «НТМ» 41-77-91, «Витафарм» 21-67-17,57-18-64, **Самара:** Аптеки «Вита» 70-57-14, «Новомед» 42-33-28, «Волжская аптека» 79-21-21, **Волгоград:** «Южный регион» 44-00-51, **Тверь:** «Фарминторг NP» 43-07-77, «Лиана» 48-88-27, **Н. Новгород:** «Милена» 16-62-62, «НАС» 38-09-89, **Краснодар:** Аптека №6 55-44-95, **Владимир:** 38-38-40, **Калининград:** «Еврофарм» 27-31-90, **Махачкала:** 62-64-23, **Саратов:** 73-62-88, **Тихорецк:** 7-24-62, **Сургут:** 28-90-31, **Днепропетровск:** 371-23-20.
Почтовое отправление по России: (812) 373-95-45.

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.4350.10.04 от 15.10.2004г.
СЭЗ №77.99.21.973.Б.000073.09.03 от 22.09.2003г.

Скоро от дядюшки с тетей, которых я и снабдил душицей, получил благодарность — головные боли улетучились, и нервы успокоились. А позже и сам вдруг заметил, что у меня тело перестало чесаться. Осмотрел себя в зеркало — а мучившего меня столько лет псориаза и след простыл. Поскольку никаких лекарств я не принимал, думаю, душица-то и помогла.

Еще одно средство я проверил на себе — от геморроя. Надо зимой набрать шишек репейника и слепить в ладонях шарик. 4 таких шарика вскипятить в 3-4 л воды. По утрам и вечерам сидеть в тазу с этим отваром терпимой температуры. Каждый день запаривать новую "заготовку". Достаточно 7-8 процедур, чтобы все прошло.

А от головной боли и головокружения хорошо помогают плоды паслена, которого обычно много встречается возле огородов. Черные ягоды, похожие на смородину, надо заварить и кипятить минут 20 (на 1 стакан ягод примерно 1 л воды). Остудить, намочить в отваре полотенце и замотать им голову на ночь. Можно вообще мыть паслёновым отваром голову и, не вытирая, заматывать полотенцем сначала ежедневно, а когда полегчает (через день-два и далее), раз в месяц.

Адрес: Лачихину Владимиру К., 629427 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Танкистов, д.10, кв.2.

АДОНИС ЛЕЧИТ БЕССОННИЦУ

При лечении некоторых недугов я лично использую адонис. Измельченную траву заливаю 40°-ным спиртом или водкой в соотношении 1:10 и настаиваю в темном месте 10-15 дней. Принимаю по 15-20 капель 3 раза в день как успокаивающее или легкое снотворное средство.

При судорогах заливаю 1 ст. ложку измельченной травы адониса 1.5 стакана кипятка, настаиваю 2 часа в темном месте, процеживаю. Принимаю настой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При неврозе и сердечной недостаточности заливаю 2 ст. ложки измельченной травы адониса 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю. Принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Адрес: Кузьмину Виктору Васильевичу, 433310 Ульяновская обл., Ульяновский р-н, пгт. Ишеевка, ул. Ленина, д. 22.

КОРЕНЬ ШИПОВНИКА РАСТВОРИЛ КАМНИ

2 ст. ложки измельченного корня залила стаканом холодной воды и кипятила на слабом огне 15 минут. Пила по 1 стакану 3 раза в день в течение 10 дней. Следует помнить, что через 6 месяцев после выкапывания корень теряет свои целебные свойства (собирать его лучше всего после листопада и до набухания почек).

От болей в коленях мне помогают компрессы из цветков гортензии, измельченных и слегка смазанных медом.

Адрес: Крицкой Валентине Петровне, 354068 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Чехова, д. 31, кв. 70.

ИЗ СВОЕЙ "ЦИСТЕРНЫ"

Прочитала в "ЗОЖ" (№3 (279) за 2005 год), что Е.Т.Карпенко лечится "по Малахову", промывая глаза уриной, и вспомнила свое детство. Тогда моя мама ничего не знала об этом средстве. Мы жили на Кубани, где и застала нас война. Когда пришли немцы, мы поселились в подвале. Из-за постоянной сырости у меня разболелись уши, началась "золотуха". Спасибо, соседка бабушка-болгарка посоветовала поить меня отваром лаврового листа. Так и вылечилась.

50 лет назад я окончила Россошанское училище (20-й выпуск специалистов птицепромышленности) и мечтаю встретиться с однокурсниками. Но это к слову.

Я уже давно бабушка, у меня пятеро внучат. А про урину вспомнила потому, что одному из внуков нельзя было летом купаться из-за кашля. Соседка посоветовала поить его уриной и капать ее в нос. Я, правда, не сказала ему, что это за лекарство такое. Призналась только, когда все прошло. И теперь всем советую пользоваться лекарством из собственной "цистерны" — помогает.

Адрес: Коломиец-Лоштабега Раисе Петровне, 347879 Ростовская обл., г. Гуково-9, ул. Шахтерская, д. 52/100.

"ЗОЖ": Однокурсники Раисы Петровны, откликнитесь!

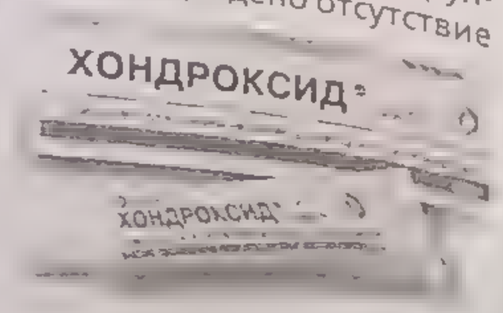
Стремиться, лечиться, трудиться!

Оказывается, одна из самых распространенных причин ранней нетрудоспособности — заболевания суставов.

Вот почему лучшие врачи и фармацевты считают своим долгом донести до широкого круга населения информацию об эффективных методах профилактики и лечения заболеваний суставов и позвоночника. Что же говорят специалисты? «Возможно, во многих случаях полностью победить болезни суставов невозможно. Но значительно улучшить состояние, оздоровить больные ткани помогают самые современные и надежные препараты, такие как мазь «Хондроксид»

Стремление к выздоровлению – непременное условие результативного лечения, которое должно включать в себя еще ряд эффективных мер. Одна из основных – применение хондропротекторов (в пер. буквально «защитников хряща»). Мазь «Хондроксид» не только быстро обезболивает и снимает воспаление в страдающем суставе, но и способствует восстановлению разрушающейся хрящевой ткани, нормализации обмена веществ в ней, препятствует дальнейшему прогрессированию заболевания. В результате исчезают боли, сустав оздоравливается, увеличивается его подвижность. Курсовое лечение позволяет подавить проявления мучительного недуга, заложить программу восстановления хрящевой ткани. Эффективность «Хондроксида» показана в клинических исследованиях в крупных клиниках России. Здесь же подтверждено отсутствие побочных эффектов при проведении терапии.

И такие «побочные реакции» болезни, как скованность, заторможенность движения, ломота, невозможность физических действий, исчезают.



Дочери 15 лет, в 5 лет были удалены аденоиды. Через два года они появились снова. Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Безмен Ирине Анатольевне, 461048 Оренбургская обл., г. Бузулук, ул. Леваневского, д. 57.

* * *

Подскажите, как избавиться от потливости ног. Ступни постоянно потеют, даже зимой. Промокают носки, появляется ощущение дискомфорта.

Адрес: Тарасевич Елене Владимировне, 230026 Белоруссия, г. Гродно, пр-т Клецкова, д. 96, кв. 417.

* * *

Посоветуйте народные методы лечения ногтевого грибка и полипа на шейке матки.

Адрес: Борисенко Н.А., 247710 Белоруссия, Гомельская обл., г. Калинковичи, ул. Батова, д. 2, кв. 10.

* * *

Несколько лет страдаю от грибка в ухе, диагноз: отомикоз или нейродермит слуховых проходов. Мучает постоянный зуд в ушах, шелушится кожа. Помогите советом.

Адрес: Коровиной Татьяне Ивановне, 450099 г. Уфа, ул. Маршала Жукова, д. 8, кв. 130.

* * *

Дочери 5,5 лет. Страдает аллергией на пыль. Диагноз: аллергический ринит. Посоветуйте, как помочь девочке.

Адрес: Колобовой Елене Викторовне, 117042 г. Москва, ул. Адмирала Лазарева, д. 8, кв. 387.

* * *

Пять лет страдаю от гельминтов в печени. Диагноз: эхинококкоз. Отзовитесь, кто сумел вылечиться.

Адрес: Акатьеву Юрию Петровичу, 617742 Пермская обл., Чайковский р-н, с. Кемуль, д. 2, кв. 9.

* * *

Племяннику 17 лет, диагноз: шаровидные угри. Страдает уже 2 года. Поражены лицо, шея, руки, спина и грудь. Можно ли ему помочь?

Адрес: Герасименко Людмиле Михайловне, 644059 г. Омск, Космический пр-т, д. 32, кв. 223.

* * *

У сестры обнаружили гайморит в начальной стадии. Посоветуйте, как его вылечить.

Адрес: Омаровым, 040516 Казахстан, Алматинская обл., Ескельдинский р-н, с. Конжазык, ул. Мичурина, д. 27.

* * *

Откликнитесь, кто занимается эндогенным дыханием по Фролову.

Адрес: Михайлову Н.М., 241012 г. Брянск, ул. 3-го Интернационала, д. 14, кв. 199.

* * *

Внуку 16 лет, дальше 5-6 метров видит мутно, читает на расстоянии 10-15 см. Диагноз: астигматизм. Врачи очков не выписывают. Кто знает, чем можно помочь, отзовитесь.

Адрес: Коврижных Василию Ивановичу, 613020 Кировская обл., Шабалинский р-н, с. Новотроицкое, д. 20.

* * *

У мужа полипы в носу. Год назад удаляли, появляются снова. Посоветуйте, как от них избавиться.

Адрес: Квиленковой Зинаиде Ивановне, 302025 г. Орел, ул. Бурова, д. 18, кв. 134.

* * *

Дочери 16 лет, после каждого приема пищи беспокоит отрыжка. Диагноз: поверхностный гастрит, дискинезия желчевыводящих путей. Постоянные запоры. Может быть, кто-то сталкивался с такой проблемой?

Адрес: Щербаковой Нине Михайловне, 412301 Саратовская обл., г. Балашов, ул. Ленина, д. 62, кв. 101.

* * *

Болела опоясывающим лишаем на шее. Как последствие возникла невралгия: четвертый месяц невыносимый зуд, жжение, боль. Подскажите, как с этим справиться.

Адрес: Вотиновой Валентине Ивановне, 617000 Пермская обл., г. Нытва, ул. Розы Люксембург, д. 59.

* * *

Откликнитесь, кто знает, как можно уменьшить костную мозоль, появившуюся после перелома шейки бедра. При малейшем движении причиняет сильную боль.

Адрес: Соколовой Зое Григорьевне, 143980, Московская обл., г. Железнодорожный, ул. Чаплыгина, д. 7, кв. 10.

* * *

Мужу 52 года. Аденома предстательной железы. Ночью частые мочеиспускания. Можно ли это вылечить?

Адрес: Шумковой Наталье Николаевне, 400120 г. Волгоград, ул. Минераловодская, д. 18.

* * *

Дочери 18 лет. Хронический пиелонефрит единственной (с рождения) почки, нейрогенный мочевой пузырь, хронический цистит. Посоветуйте, как жить с таким диагнозом.

Адрес: Сокур Л.А. 462404 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Социалистическая, д. 93.

* * *

После рождения сына у меня ослаб иммунитет. Диагноз: хронический тонзиллит. Второй год болит горло, каждые два дня образуются гнойнички. Лечилась антибиотиками, облепиховым и персиковым маслами. Стало больно глотать пищу. Кто знает народные методы лечения, отзовитесь.

Адрес: Ивановой В.В., 413230 Саратовская обл., г. Красный Кут, Железнодорожный пер., д. 25, кв. 3.

* * *

Муж страдает хроническим бронхитом. Принимал сильные антибиотики. Просшу откликнуться тех, кому удалось вылечиться.

Адрес: Ерчевой Раисе Алексеевне, 397400 Воронежская обл., г. Новохоперск, ул. 9 Января, д. 14.

* * *

Ребенку 8 лет, диагноз: аденоиды. Часто болеет и пропускает школу. Посоветуйте, как поступить.

Адрес: Турусиной Лидии Афанасьевне, 665104 Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. Индустриальная, д. 16, кв. 85.

* * *

Маме 66 лет. Беспокоит шум в голове с правой стороны над ухом. Помогите советом.

Адрес: Черновой Лилии Игоревне, 694450 Сахалинская обл., Ногликский р-н, пгт. Ноглики, ул. Вокзальная, д. 1а, кв. 3.

* * *

Откликнитесь те, кто знает народные методы лечения хронического стоматита. Страдаю 23 года.

Адрес: Пайер З.Н., 249130 Калужская обл., Перемышльский р-н, с. Перемышль, ул. Льва Толстого, д. 17/13.

* * *

Посоветуйте, как справиться с мозолями. Беспокоят боли между подушечками пальцев при ходьбе.

Адрес: Журавлеву Николаю Лаврентьевичу, 347076 Ростовская обл., Тацинский р-н, х. Калмыков, ул. 8 Марта.

* * *

Мне 74 года, полипы в желчном пузыре. Как от них избавиться народными средствами?

Адрес: Чернышовой Вере Михайловне, 392540 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, с. Стрельцы, ул. Зеленая, д. 3.

* * *

Подскажите, как избавиться от камней в желчном пузыре.

Адрес: Арестовой Екатерине Васильевне, 152065 Ярославская обл., Даниловский р-н, дер. Телицино, ул. Лесная, д. 9.

Читательский клуб

ЖЕСТОКОСТИ СКАЖЕМ "НЕТ"

Мне 57. На пенсии. Осенью 2000 года врач-психотерапевт посоветовала мне найти газету "ЗОЖ". Я узнала на почте, что есть такое издание, выписала на полгода, да и подзабыла.

В январе принесли невзрачную газетенку, а в ней чего только нет... Знать бы раньше.

А пишу я по поводу письма "Про "водного генерала". Письмо хорошее, житейское, с юмором. Вот только одна фраза насторожила, когда бабушка спокойно предложила отвезти молодую кошечку на сносях в райцентр. Дескать, подберут ее там.

Думаете, подберут? Хотелось бы верить. Только скорее всего вашу бывшую любимицу — испуганную, озябшую, голодную — будут пинать и гонять с места на место, а может, и ошпарят чем, чтобы не орала. И хуже всего то, что издеваться будут дети.

А что тут удивительного? По телевизору сплошь насилие и убийства, а по выходным еще американский дебилизм и пошлость — слушать тошно. В компьютерных играх главный герой, "бандит", зарабатывает "доллары" тем, что лупит всех подряд нещадно.

Да что ж это такое: на Руси испокон веков было принято, что "лежачего не бьют". А тут женщины падают, а их — ногами так, что кровь лужами. Ужас! А ведь это игры для детей.

И мы спокойно вышвыриваем животных, которые стары, или больные, или еще чем-то неугодны.

Жестокость порождает жестокость. Потом наши дети так же спокойно сдадут нас, стареньких, в дома престарелых, чтобы не мешались, а своих деток, рожденных с теми или иными отклонениями, — в приюты.

А ведь это духовное нездоровье нации, если хотите.

Я знаю: "ЗОЖ" не ставит перед собой глобальных проблем типа оздоровления нации. Согласна. На то у нас Дума и правительство.

Но ведь у них то дела государственные, то курорты заграничные. Им некогда. А у нас что? Огород да телевизор. Мы, может, плюнем, да и выключим его, когда достанет, а дети смотрят, внуки смотрят, как им запретишь?

Что делать? Как искоренить жестокость? В церковь бы их, но ведь не идут, не так воспитаны. Не знаю.

Но если не мы, то кто же?

И еще мне нравятся комментарии "ЗОЖ" к отдельным письмам. А может, стоит печатать мнение врача по некоторым читательским рецептам?

Да, редакция предупреждает: посоветуйтесь с врачом. Но многие ли из нас имеют возможность это сделать?

Ну, и последнее. Я думаю, не только меня поразило, просто потрясло, стихотворение "Поставьте памятник деревне". А может, мы услышим и песню на эти стихи. Вот только бы не разочароваться. Уж каковы должны быть мелодия и исполнение, чтобы соответствовать глубине и силе этого произведения!

Зоя Васильевна Чигирева.

Воронежская обл.

P.S. Если редакция сочтет нужным напечатать мое письмо, то в частную переписку мне вступать не хотелось бы. Недосуг как-то. Что смогла, я сказала.

А излишек новорожденных котят я топлю в ведре. В сумерках. В мешочке с камушком. Сверху придавлю веником и убегаю.

Прости мя, милосердный Боже.

ДАВАЙТЕ ПИСАТЬ О ЛЮБВИ

Мне нравится то, что вы советуетесь с людьми, как сделать вестник лучше и куда идти дальше. Эти вопросы вы поднимали в "ЗОЖ", вот с той поры я все и мучилась, писать свои мысли или нет. Наконец решилась.

Когда-то давно, в середине 50-х годов прошлого столетия, я приехала к мужу в Ленинград. На работе я вела культурно-массовый сектор. Поехала в организацию, где принимают заявки на экскурсии, но по незнанию забрела в отдел, где заказывают лекции, и была свидетелем разговора двух женщин. Прошло 50 лет, но разговор не забылся и сейчас принял новое звучание.

Пожилая дама заказывала лекции для домового комитета. То есть для пенсионеров своего участка.

Даме предлагали лекции о здоровье, архитектуре города, художниках, но она упорно твердила — мне нужна лекция о любви, меня об этом просили мои пенсионеры, старые и больные люди. Ей отвечали таких лекций у нас нет, вам придется пойти в райком комсомола. Но дама упрямо повторяла: почему нет такой лекции, создайте у себя — они нужны старым людям больше, чем хлеб. Старики хотят вспомнить свою юность, и мы не имеем права им в этом отказывать.

Вот и я предлагаю сейчас то же самое, что просила дама для своих пенсионеров. Давайте писать о любви. Всем известно, что на земле изначально все родилось от любви мужчины и женщины, главное — дети, любовь к детям преображает людей, они становятся красивее, добрее, терпеливее. Дальше просыпается в людях забота о родителях, потому что они стареют, их становится очень жаль, больных и немощных. А любовь к животным, которые нас окружают? Вспомните рассказ про кота Кешу, он никого не оставил равнодушным. До чего бы мы на земле ни дотронулись — земля, цветы, ягодные кусты, — все держится на любви.

Я давно на пенсии, мне 73 года. Все время работала в текстильной промышленности. Окончила Ярославский текстильный техникум в 1950 г. С 1954 г. живу в С.-Петербурге.

Геля Андреевна Рогач.

г. Санкт-Петербург.

"ЗОЖ": О любви так о любви. Согласны. Давайте писать!

НЕ СХОДИТЕ С ДИСТАНЦИИ

Время, в которое мы живем, легким не назовешь. Сколько десятилетий обещают нам лучшую жизнь, но до нее так же далеко, как и до звезд.

Но я не о том... О грустном не хочется...

Ночами многим не спится, мне – тоже. Одолевают думы, тревоги, воспоминания – только не мечты. Ведь теперь не скажешь: "Все еще впереди". Годы — штука не очень приятная, особенно когда их много.

Но все же я не представляю редактора, который сидит, обхватив руками голову, и грустно произносит: "Мы с вами всегда. А вы с нами?"

Да! Мы только с вами, больше ведь не с кем. Ведь у многих-многих есть только одна отдушина – "ЗОЖ". И, чтобы увеличить наши ряды, вестник нужно разнообразить, совершенствовать.

Коллекционировать до бесконечности рецепты невозможно.

Сколько истерзанных, больных, одиноких людей сплотилось вокруг "ЗОЖ"! Так и хочется иной раз сказать: "Если это жизнь, так что такое смерть?". И тем не менее люди мудры, терпеливы, находчивы. Они даже к своим недугам относятся с юмором. Мне это очень нравится!

Не один раз перечитывала я статью Светланы Тарасовой в "ЗОЖ" (№ 12 (264) за 2004 год) под рубрикой "Преодоление". Слов нет – один восторг! Побольше таких материалов!

Понимаю, что газета совсем не нуждается в моей защите или критике. Что-то я другое хотела сказать, но не получилось. Так что пора говорить "до свидания", так и не сказав "здравствуйте". И все же, люди, перестаньте горевать! Лучше потрите одну ладонь о другую, старайтесь не сходить с дистанции. Читайте, пишите, разгадывайте кроссворды, пойте, любите себя и своих близких, любите природу. Всем, всем – здоровья и земных благ!

Адрес: Букаревой Маргарите Яковлевне, 160034 Псковская обл., г. Вологда, ул. Псковская, д. 11а, кв. 34

• Если волосы жирные, а также с перхотью, советую ежедневно протирать кожу головы у корней волос ваткой, смоченной лосьоном на спиртовой основе.

• Чтобы сухим волосам вернуть блеск и эластичность, их надо "подкормить". За час до мытья (1 раз в 8-10 дней) надо смазать корни волос касторовым маслом и покрыть голову пергаментной бумагой, а сверху намоченным в горячей воде и отжатым махровым полотенцем.

• Для борьбы с перхотью готовят отвар. Мелко нарезанную крапиву (100 г) кипятят 30 минут в смеси уксуса (6%) и воды (по 0,5 л). Голову моют отваром без мыла в течение 10 дней.

• Если волосы стали редеть, воспользуйтесь отваром корней черемицы (50 г) в смеси воды и водки (по 250 г). Когда при варке объем жидкости уменьшится наполовину, процедите ее и втирайте в корни волос 3 раза в неделю в течение месяца. Затем — раз в неделю перед мытьем

• А вот рецепт, предложенный австрийской целительницей Марией Требен: по горсти крапивы, листьев грецкого ореха, березы и бузины и один стебелек чистотела заливают холодной водой и доводят почти до кипения. Три минуты настаивают. Одной половиной отвара хорошо промывают волосы с мылом, затем ополаскивают водой. Второй половиной отвара волосы и их корни еще раз долго прополаскивают; водой уже больше не ополаскивают.

• Тонус кожи повышается, если умываться настоем ромашки или делать с его помощью маски. Ромашковые примочки успокаивают усталые и покрасневшие веки.

Лосьон из розовых лепестков (20 г на 1 л воды) прокипятить, остудить и, процедив, протирать им лицо для сужения пор

• Для ухода за увядшей кожей лица и шеи используют омолаживающую маску из листьев крапивы, цветков ромашки, лепестков пиона (или розы), взятых поровну. Залейте 2 стакана этой смеси теплой водой до образования густой кашицы, поставьте на 10-12 минут на водяную баню и, охладив, наносите на 20-25 минут. Снимайте маску ватным тампоном, лицо ополосните.

САМ СЕБЕ КОСМЕТОЛОГ

Многие косметические недостатки кожи, особенно кожи лица, не являются автономными, а зависят от расстройств в различных органах, отражая состояние здоровья человека. Поэтому стремление быть красивым — это не просто самоцель, а средство оздоровления. Меня давно интересует эта проблема. В домашнем архиве скопилось множество советов и рецептов, которые с успехом могут использовать все зожевцы. Предлагаю испытанные, простые и дешевые средства из моей косметической коллекции.

• Для борьбы с пигментными пятнами смоченную в свежем земляничном соке салфетку накладывают ежедневно по 3 раза подряд на 10 минут в течение всего ягодного сезона. Подойдет и получасовая маска из мякоти земляники с яичным желтком (для сухой и нормальной кожи) или белком (для жирной кожи) в соотношении 1:1.

• Для профилактики и лечения угревой сыпи столовую ложку календулы настаивают на водке (1:10), затем столовую ложку настойки разбавляют 0,5 стакана теплой кипяченой воды (если настойка аптечная, то 1 стаканом воды). Этой жидкостью смачивают салфетки, накладывая на лицо каждые 10 минут свежую. Длительность процедуры — полчаса. Курс лечения — 20-25 сеансов (вначале ежедневно, во вторую половину курса — через день).

• Вялую, дряблую и морщинистую кожу лечат с помощью капустных масок (2-3 раза в неделю). Соком из белокочанной капусты пропитывают салфетки (3-4 слоя марли), слегка отжимают и на 10-15 минут накладывают на лицо. Затем лицо протирают влажным тампоном или умываются холодной водой.

• При отечности век и лица помогают картофельные маски. Их делают из тертого очищенного картофеля, наносят на марлевую салфетку, накладывая ее на 10-15 минут. Для маски можно использовать смесь пшеничной муки (1 ч.ложка) и молока (2 ч. ложки), которую сначала кладут на льняную салфетку, а потом на 10-15 минут на веки.

• Обветренные и покрасневшие от холода руки следует подержать несколько минут в горячей воде из-под сваренного картофеля, а затем в холодной. Ванночки делают попеременно по 10-15 минут.

• Для лечения гнездового облысения в теплом настое цветков коровяка скипетровидного (1:30) смачивают марлю, слегка отжимают ее и накладывают на пораженный участок. Сверху кладут компрессную бумагу и перевязывают шерстяным платком на 1-1,5 часа. Компресс делают ежедневно, при появлении волос — через 2 суток. Если спустя месяц волосы не начнут расти, применение этого средства бесполезно.

• Болгарские косметологи против преждевременного поседения волос рекомендуют ежедневно в течение нескольких недель втирать 5%-ный отвар свежих корней и листьев крапивы, взятых поровну и вскипяченных в воде и столовом уксусе (пополам). При этом полезно одновременно принимать отвар крапивы и внутрь по 1 ст. ложке утром и вечером.

• Для окраски седеющих блондинок используют шелуху лука (30-50 г), залив ее стаканом кипятка и прокипятив 15-20 минут. Ватным тампоном, смоченным в отваре, ежедневно протирают волосы, пока не будет достигнут необходимый цвет. Однако определитесь, отдадите ли вы себя раз и навсегда в "рабство" краске или предпочтете седину к лицу. Учтите, что отросшие у корня седые волосы производят неприятный старящий эффект. А седые волосы, мягко уложенные (не прилизанные), украшают женщину. При седых волосах пора сменить черный карандаш для бровей на серый.

• В Индии женщины частенько балуют себя ваннами, добавляя в воду пару столовых ложек подсолнечного масла. Этот "эликсир молодости" прекрасно питает кожу.

• Весной мы обычно быстро утомляемся. Сказывается недостаток света, тепла и витаминов. Травяные чаи помогают вернуть хорошее настроение и привлекательность. Рекомендуется пить отвары лекарственных трав медленно, маленькими глотками, с добавлением меда вместо сахара.

Адрес: Хабаровой Людмиле Ивановне, 706800 Узбекистан, г. Навои, ул. А.Тимура, д. 26, кв. 12.

Реклама

Жизнь в 50... только начинается!

Мне 57 лет. Недавно появились боли при мочеиспускании, частые позывы, подтекание мочи при чихании и кашле. Что это, неужели возрастное? А как же дача, внуки, привычный образ жизни?

И. К., г. Москва.

Каждая вторая женщина старше 50 лет сталкивается с такими проблемами!

Ведь с возрастом организм прекращает выработку женских гормонов. Нехватка гормонов отражается и на мочеполовой системе. Чтобы нормализовать ее работу, нужно снабдить организм тем, чего ему не хватает. Для этого очень хорошо подходит **Овестин** – препарат местного действия в форме крема и свечей.

Овестин содержит эстриол – натуральный женский гормон, обладающий только местным действием на мочеполовую систему. Он не влияет на другие органы и ткани. **Овестин** восстанавливает структуру слизистой мочеполовых путей, повышает тонус мышц, удерживающих мочу, препятствует развитию инфекции и воспаления. Если у женщины уже есть хронический цистит, то применение **Овестина** повышает эффективность лечения антибиотиками. Облегчение симптомов наступает обычно на 5-7-й день приема **Овестина**. Для получения наилучшего эффекта **Овестин** следует применять длительно!

Живите активной и насыщенной жизнью!

Овестин можно купить без рецепта в форме крема и свечей.

Тел. «Горячей» линии в Москве: 788-74-78

«Говорят, чудес на свете не бывает. А я считаю настоящим чудом встречу с врачами «Центра Восстановления Зрения», спасшими мои глаза и мое здоровье. На фоне диабета у меня развилась катаракта. Видел я все хуже и хуже, да еще риск отслоения сетчатки появился. Уже готовился остаться слепым на старости лет, но судьба послала встречу с замечательным хирургом доктором Юсефом. Он блестяще провел операцию, подарив мне новое зрение и новую жизнь. Спасибо вам, доктор, от вашего прошлогоднего пациента Григорьева В.С. за ваше мастерство и любовь к людям. Навсегда останутся в памяти ваши чудесные руки и добрые глаза».

Центр Восстановления Зрения:
г. Москва, ул. Лобачевского, 108;
тел.: 231-5500, 101-4150

ЭСРВ-01 – ОТ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

В нашем теле 5 л крови. Когда она нигде не застаивается – человек здоров. Застой крови в любой части тела вреден по двум причинам: 1) «притягивает» хроническую инфекцию в это место; 2) уменьшает объем циркулирующей крови, способствуя тем самым голоданию клеток и ускоренному старению организма. Для ликвидации застоя нужно восстановить ритм капилляров в области застоя, то есть вернуть капиллярам способность работать как насосы по перекачке крови. Ритм восстанавливают электрические импульсы электростимулятора ЭСРВ-01, подводимые к телу или в тело через различные насадки. Насадку можно заказать под конкретную болезнь (простатит, геморрой, гайморит, храп и т.д.) или для конкретной части тела (сустав, спина, нос, уши, мочеточник, матка, простата и т.д.).

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, ООО «Кирлена»
Тел: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93, 536-94-18.

Сертификат, гарантия. *Лицензия №64/2002-0663-0678*

Я БЫЛА УЖЕ В ОТЧАЯНИИ...

- *Я была уже в отчаянии. Мне предлагали операцию, но я решила пропить курс "Гепар". И я, и мой врач были удивлены результатом. Я полностью освободилась от камней в почках и мочевом пузыре.* ***И.Ю., Тверская обл.***
- *Я твердо убеждена, что от любой болезни можно избавиться, если вначале очистить организм, ибо грязь и есть болезнь. После применения "Гепара" есть результаты: сбросила 2 кг, нормализовался обмен веществ, ушли тошнота и изжога. И не надо искать импортных товаров, которые и дороже, и менее эффективны, в чем пришлось убедиться лично.* ***Т.В., г.С-Петербург.***
- *После I курса приема "Гепара" почувствовала себя значительно лучше: уменьшились боли в суставах, затих бронхит, да и в кишечнике есть улучшения, немного похудела (5 кг).* ***И.О., г.Подольск.***

Фитокомплекс «ГЕПАР» – сбор из 25 лекарственных трав, специально подобранных для очищения организма.

ПЕЧЕНЬ – восстановление обменной, желчевыделительной, дезинтоксикационной функций печени, усиливается кроветворение.

ПОЧКИ – улучшение минерального обмена, выведение из мочевых путей песка, слизи.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ – растворение и выведение желчных камней, выведение отложений холестерина.

СЕРДЦЕ – снижается артериальное давление, успокаивающее действие на сердце и нервную систему, проходит стенокардия.

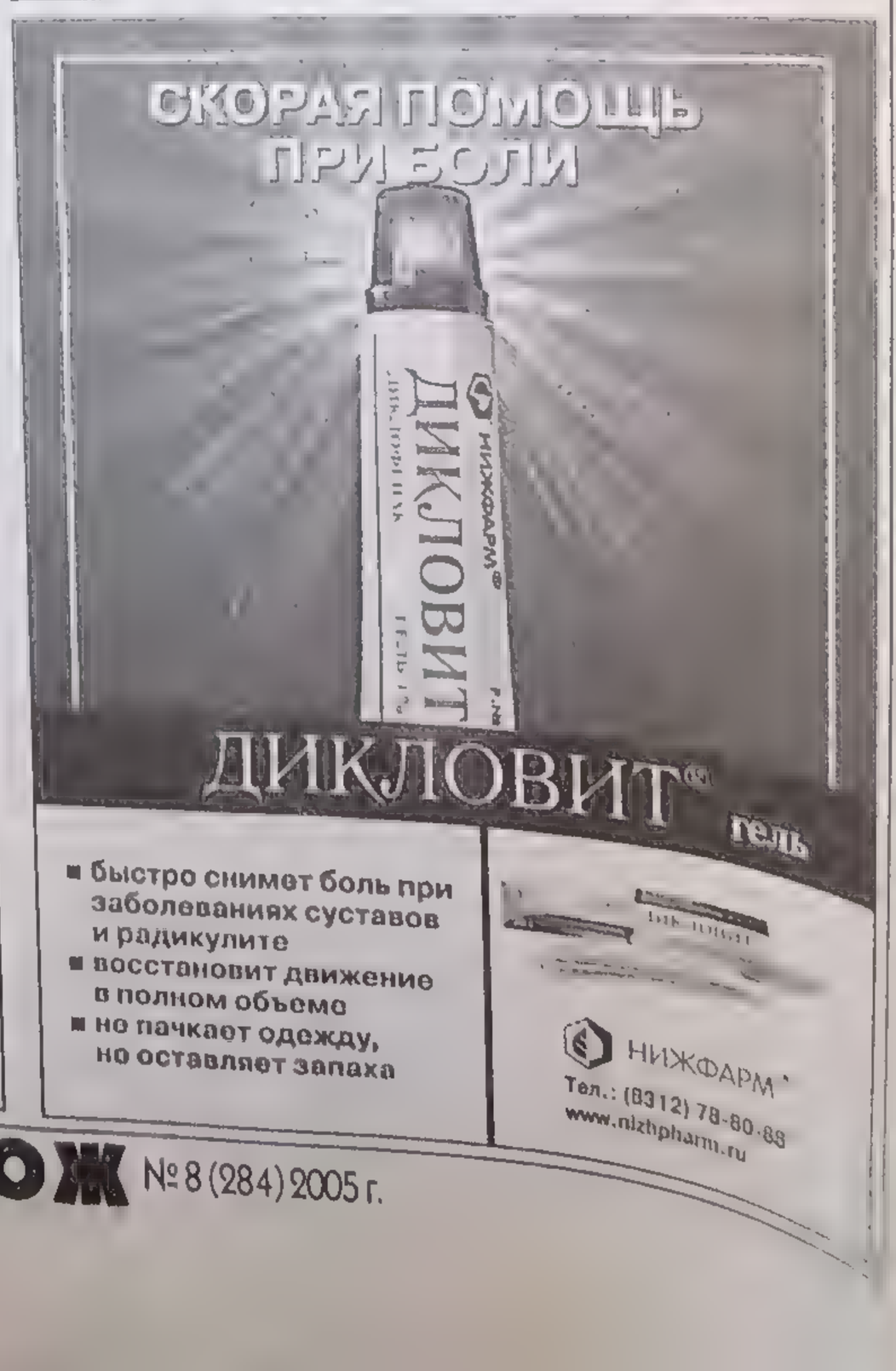
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ – улучшаются ферментативные функции поджелудочной железы, кишечника, желудка.

МОЗГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – нормализуется кровоток, улучшается питание мозга, проходят головные боли.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА – очищаются бронхи и трахея, снимаются аллергические симптомы.

ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА – понижается уровень сахара в крови больных с сахарным диабетом, нормализуется деятельность щитовидной железы.

Производитель: ООО «Компания «Гольфстрим», Санкт-Петербург, (812) 393-00-98, 393-30-24
www.gelfstram.ru



застоя, то есть вернуть капиллярам способность работа
перекачке крови. Ритм восстанавливают электрические импульсы
тростимулятора ЭСРВ-01, подводимые к телу или в тело через различные
насадки. Насадку можно заказать под конкретную болезнь (простатит,
геморрой, гайморит, храп и т.д.) или для конкретной части тела (сустав,
спина, нос, уши, мочеточник, матка, простата и т.д.).

Адрес: 124460 Москва, а/я 55, ООО «Кирлена»

Тел: (095) 534-00-59, 535-08-17, 535-93-93, 536-94-18.

Сертификат, гарантия.

Лицензия №64/2002-0663-0678

- **быстро снимет боль при заболеваниях суставов и радикулите**
- **восстановит движение в полном объеме**

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ РАСКРЫТ!

Все знают:
СОРОК ПЯТЬ – БАБА ЯГОДКА ОПЯТЬ,
но никто не знает,
ЧТО ЭТО ЗА ЯГОДКА.

Природа создала женщину совершенной! Но цивилизация отодвинула природу на второй план. Сегодня мы едим технически переработанную пищу, недополучая большинство витаминов и природных микроэлементов. Что в результате? Как минимум это лишний вес, зашлакованность и раннее старение организма, проблемы с желудочно-кишечным трактом и слабый иммунитет.

Со времен основателя медицины Гиппократа известно, что целебные травы вбирают и хранят Живую Силу Природы, тысячи и тысячи уникальных природных веществ и микроэлементов, состав и роль которых для здоровья человека неоценимы и современной наукой точно не установлены. Это «живые витамины» природы, в которых и сконцентрирована вся ее Живая Сила

Капли «Зимняя Вишня» — это «живые витамины» семи целебных трав, которые и составляют «секрет молодости» женщины в любом возрасте

Капли «Зимняя Вишня» восполнят дефицит «живых витаминов» и вернут нас на путь здоровья и красоты!

Капли «Зимняя Вишня»:
- очищают и омолаживают организм
- избавляют от шлаков и ненужных накоплений
- помогают сбросить лишний вес
- улучшают внешний вид и самочувствие
- дарят энергию молодости и уверенность в себе

ХУДЕЕМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

ПН *Не могу влезть в новую юбку!*

ВТ *Сорвалась и объелась холодильника :(*

СР *Начался пост. Подруга посоветовала капли «Стройность плюс»*

ЧТ *Принимаю капли «Стройность плюс» 3 раза в день перед едой*

ПТ *—— // —— Соблюдать пост несложно!*

СБ *—— // —— Чувствую себя прекрасно!*

ВС *Уррра!!!! Юбка застегнулась!!! Начинаю принимать «Стройность»*

Капли «Стройность плюс»
снимут приступы голода и стресс, помогут выдержать диету и пост.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ® ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Капли **«Стройность»** нормализуют обмен веществ, мягко снижают аппетит и помогают навсегда избавиться от привычки переедать. Капли омолаживают организм, являются отличной профилактикой диабета и атеросклероза.

Телефоны «Горячей линии»:
Москва **101-44-54,**
Россия **8-800-200-0280** (бесплатно)
www.mercana.ru

мерцана

Спрашивайте в аптеках вашего города.

СНИМАЛИ ФИЛЬМ...

Этот случай произошел на съемках фильма "Сказ о матери". Я была ассистентом режиссера. В тот день мы снимали сцену встречи с солдатом-инвалидом, который возвратился с войны. В массовке участвовали жители подмосковного села Васильевка.

По команде режиссера толпа людей во главе с артисткой, исполнявшей роль матери, начала спускаться с пригорка к одноногому воину. Внезапно из массовки выскочила женщина и, обогнав героиню фильма, бросилась к солдату с возгласом: "Сынок! Где же ты был столько лет!.."

Все, кто это видел, застыли в шоке, а актер, который играл роль солдата, заплакал. Потом люди пришли в себя, начали успокаивать женщину. Оказывается, у нее погиб на войне сын, и актер был очень на него похож ...

Адрес: Ковалевой Лидии Ильиничне, 173016 г. Великий Новгород, ул. Химиков, д. 14, к. 1, кв. 64.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ГОТОВЛЮ ТАК

Читаю и наслаждаюсь вестником уже более двух лет. И не потому, что в нем можно найти рецепты на все случаи жизни, а потому, что люди в письмах раскрываются, как роднички, и питают нас, заставляют по-новому смотреть на жизнь и бороться за нее.

Мы с мужем пенсионеры, волею судьбы воспитываем внучку. Ей 12 лет. Уже интересуется "ЗОЖ", пытается даже нам советовать, какие использовать рецепты. Болезней у нас много. После выхода из кардиологического центра и лекарств, назначенных врачом, используем народные рецепты: калину с медом, сухую петрушку, боярышник. Уже есть хорошие результаты. Особенно тяжело нам, гипертоникам и сердечникам, при перепадах атмосферного давления. Помогает яблочный уксус: 1 ч. ложка на стакан воды. Пью мелкими глотками в течение дня. Сразу светлеет в глазах, успокаивается сердце, падает давление. Яблочный уксус готовлю так: когда начинают падать зеленые яблоки, собираю, очищаю от кожуры, режу на мелкие части, заливаю раствором (30 г сахара на 1 л кипяченой охлажденной воды). Когда перебродит, процеживаю и разливаю по бутылкам.

Адрес: Палухиной Нине Андреевне, 720019 Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Дзержинского, д. 285.

ВОЗЬМУ ТВОЮ БОЛЬ...

Хочу рассказать про кота Ваську, который прожил в семье брата 14 лет. Прожил бы и больше, так как был здоров, в меру упитан, весел и игрив, как котенок. В свои уже немолодые годы он спокойно гулял по перилам балкона, носился за мячиком по квартире, с разбегу запрыгивал на высокий шкаф. Всеобщий любимец, он раздражал только брата (ведь от кота и шерсть, и шум), хотя он иногда и покупал ему рыбку на ужин. Васька всегда держался от брата на почтительном расстоянии.

Брат заболел, и болел долго, несколько месяцев. Кровь совсем его не грела, руки-ноги ледяные. Однажды кота застукали: он лежал на груди больного. Прогнали. Но с животным уже никто не мог сладить. Улучив момент, Васька залезал под одеяло и прижимался к холодному телу. Вот, говорят, животные лечат, находят больные места — где болит, там температура выше, они и ложатся на это место. Но тут-то погреться было негде, он сам согревал больного своим тельцем. И о чудо! Брат стал поправляться! И очень быстро. А вот кот Васенька, взяв чужую боль, самостоятельно не мог запрыгнуть на кровать. Его перенесли в спокойное место, поставили рядом миску с едой, коробку с песком, чтобы ему не приходилось ходить далеко...

Вы, наверное, не поверите, но все было так.

Тамара Николаевна.
г. Краснодар.
(Адрес в редакции).

"ЗОЖ": Почему же это вдруг мы не поверим? Еще как поверили.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК СТАНЕТ ВКУСНЕЕ

Наверное, каждому известно, как тяжело пить свекольный сок, даже если разводить его морковным. Я приспособилась в эту смесь добавлять немного яблочного уксуса домашнего приготовления — чтобы легкая кислиночка ощущалась. Но, думаю, каждый сам определит для себя, сколько надо. Очень приятный напиток получается и пьется легко.

Адрес: Соколовой Зинаиде Ивановне, 394055 г. Воронеж, ул. Моисеева, д. 43, кв. 3.

ВОТ ТАК ФЕЯ!

Этот забавный случай произошел в годы всеобщего дефицита. Помню, отстояв длинную очередь, купила зубную пасту, а также шампунь в тюбике "Фея" — тоже зеленоватого цвета. Дома расхвалила пасту — мол, она хорошо эмаль зубов укрепляет.Наутро мой благоверный выходит из ванной и говорит: "А мне паста не понравилась: чуть пеной не подавился!" Потом выяснилось — муж почистил зубы... шампунем.

Валентина Николаевна Павлова.
Пензенская обл.
(Адрес в редакции).

МАСТЕР НА ВСЕ РУКИ

В молодости у меня была жирная кожа на лице, и мне подсказали пару рецептов.

Первый — сделайте уксус из чайного гриба. Для этого выдержите гриб 3-4 месяца. Перелейте настой в эмалированную кастрюлю и кипятите 1 час на медленном огне. Затем профильтруйте, добавьте несколько хрусталиков лимонной кислоты.

Этим настоем нужно протирать кожу лица, добавлять его в воду для полоскания жирных волос. Можно прижигать ранки, ссадины, гасить соду при замешивании теста и даже мариновать в "грибном" уксусе шашлык.

Второй рецепт требует времени и терпения, зато эффект будет, как говорится, налицо и на лице. Потребуются косметический лосьон, смолотые овсяные хлопья, растительное масло, мед, яблоко и простокваша.

Поставьте перед собой 3 небольшие чашечки. В одной смешайте овсяные хлопья с маслом, во второй — 1 ч. ложку меда с половинкой протертого яблока, в третью налейте 3 ст. ложки простокваши. Лицо и шею очистите лосьоном и нанесите смесь из первой чашки. Помассируйте 5 мин...

смывая, наложите состав из второй чашки и вновь массируйте 5 минут. Затем сделайте то же самое, используя простоквашу. Через 5-10 минут смойте все теплой, потом прохладной водой. Промокните салфеткой и оросите лицо и шею настоем ромашки.

Такие процедуры надо проводить 2 раза в неделю.

Адрес: Рахманиной Тамаре Васильевне, 141408 Московская обл., г. Химки-8, до востребования.

ВОРОНА И ПИРОЖОК

Недавно прочитала в "ЗОЖ" (№5 (281) за 2005 год) про ворону-скандалистку и вспомнила свою историю.

Как-то пошли мы с дочерью на кладбище проведать родных. Принесли свеженькие пирожки, разложили по могилкам. Тут на дереве закричала ворона, и сразу же на другом конце кладбища отозвались ее подруги и приятели.

Мы посидели, начали собираться домой. Ворона опять закричала, и вновь сородичи откликнулись на зов. Не успели отойти и пяти метров, птица снова подала голос, но как-то иначе. Оглянулись — видим, летит несколько ворон, а "наша" камнем падает вниз, указывая дорогу к оставленным пирожкам. Не обращая на нас никакого внимания, птицы принялись трепать лакомство.

Мы с дочерью переглянулись и пошли к выходу, подивившись в который раз сообразительности этих птиц.

Адрес: Казанцевой Надежде Николаевне, 356240 Ставропольский край, г. Михайловск, ул. Мельничная, д. 114.

СКОЛЬКО ВЕШАТЬ В ГРАММАХ?

Из "ЗОЖ" черпаю силу здоровья и духа.

Часто читаю в вестнике: "Возьмите 1 столовую или чайную ложку травы"... А сколько это будет в граммах? Уверена, что многие зожевцы даже не знают об этом. Поэтому я решила поделиться с читателями "ЗОЖ" знаниями в этой области. Начну, пожалуй, с такой меры объема, как стакан.

Например, в 1 стакане воды — 200 г, клюквы — 165 г, изюма — 185 г, а растительного масла и растопленного смальца — по 180 г, толченых грецких орехов — 120 г. В стакан помещается 14 столовых ложек "сырья".

Перейдем к мерам объема столовых ложек. В 1 ст. ложке ядрицы — 18 г, перловки и тертой брюквы — по 20 г, толокна, геркулеса, мака и лимонного сока — по 10 г, растительного масла и растопленного смальца — по 15 г, клюквы — 12 г, тертых грецких орехов — 7-8 г, клюквенного сока — 15 г, крапивного сока — 18 г. В 1 ст. ложке помещается 3 ч. ложки "сырья".

Не забуду и про чайные ложки. В 1 ч. ложке клюквенного сока и тертых фисташек — по 5 г, тмина — 4 г, густого меда "с верхом" — 15 г, толченых грецких орехов — 3 г, растительного масла и смальца — по 4 г, чабреца — 1 г, корицы — по 1,5 г.

Мне также известно, что 1 горсть сухофруктов весит 40-60 г, 10 штук чернослива — 80 г, 10 грецких орехов (со скорлупой) — 100 г, 10 очищенных грецких орехов — 45 г.

Адрес: Хабаровой Людмиле Ивановне, 706800 Узбекистан, г. Навои, ул. А. Тимура, д. 26, кв. 12.

НЕ ПЕЙТЕ СОК ИЗ МОЛОДОЙ КАРТОШКИ!

Сейчас мне уже, а точнее – только, 77 лет, потому что читаю "ЗОЖ" и с уверенностью смотрю в будущее! В прошлом году, в мае, посоветовал товарищу пить картофельный сок при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Проверил питье этого сока на себе и получил отличный результат.

Через 3 дня пришел к нему, а он мне с порога: "Появились круглосуточные невыносимые боли!"

Тут я вспомнил, что, когда мне советовали пить картофельный сок, предупреждали, что сок весенней молодой картошки использовать нельзя, он дает очень болезненную реакцию. В этом смысле он опасен. К тому же, стремясь вырастить весной картофель так, чтобы максимально рано пустить на продажу, некоторые хозяева вносят в землю слишком много удобрений.

Так что, пожалуйста, не пейте сок молодой картошки.

Адрес: Матвиенко Ивану Матвеевичу, 86700 Украина, Донецкая обл., г.Харцизск, ул. Полупанова, д.2, кв.19.

ОСТАЮСЬ В ДУШЕ ПРОСТОЙ КРЕСТЬЯНКОЙ

Прочитала в "ЗОЖ" (№5 (281) за 2005 год) стихотворение Антонины Митрофановны Голосной "Не ставьте памятник деревне!", была очень озадачена тем, что в некоторых районах России мало уделяют внимания деревням, сельскому хозяйству, людям. В таком случае наш Павловский район является примером не только для Воронежской области, но и для всей страны. Почти в каждое село проложена асфальтовая дорога (где нет, там строится), налажено автобусное сообщение, проводится газификация, поддерживается сельское хозяйство, работают колхозы: "Дружба", "Рассвет" и другие. Во многих селах построены клубы, в них работают кружки художественной самодеятельности. Теперь администрация района поставила цель – создать спортивные центры. Такой центр и стадион уже есть и в нашем Павловске. Так что молодежь не только не уезжает из сел, а, наоборот, приезжает из других мест.

Я сама с хутора Максимово нашего Павловского района, где жила, училась, работала. В душе остаюсь простой крестьянкой, навеки соединенной со своей малой родиной, влюбленной в свой родной край.

Максимово...
Максимово...
Родной мой хуторок,
Местечко – чудо дивное,
Волшебный уголок.
Мои родные, хуторяне,
Храните
свой чудесный край,
Я повторяю неустанно:
"Наш хуторок –
господний рай!"
Мой милый сердцу
хуторочек,
Живи, расти
и процветай!..
Свои двенадцать
скромных строчек
Тебе дарю я,
так ты и знай...

Адрес: Нисисеевой Нине Ивановне, 396420 Воронежская обл., г. Павловск, ул. Лермонтова, д. 20, кв. 3.

«ЗОЖ»: Дорогие читатели, надеемся, вы поймете, почему эта страничка посвящена Дню Победы. Как правильно написал Виктор Андреев: мы пьем с печалью горькую правду войны. И в дни 60-летия Победы это особенно остро прочувствовали все: и ветераны, и вдовы, и дети войны, и внуки, и правнуки. Поклонимся всем, кому мы обязаны жизнью!

КАКОЕ СЧАСТЬЕ – КОНЧИЛАСЬ ВОЙНА!

Близятся май, а вместе с ним и самый светлый и памятный день для нашего народа – День Великой Победы!

Какое счастье – кончилась война!
По всей Европе замолчали пушки,
Фронтовики надели ордена
И за победу осушили кружки!

Адрес: Перминовой Людмиле Николаевне, 354002 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Дмитриевой, д. 7, кв. 3.

НЕ НАПРАСНО ЖИВЕТ О ПОБЕДЕ МОЛВА

Кто сказал, что по тылу не шла
круговерть?
Я в такое поверю едва ли:
И по фронту гуляла нещадная
смерть,
И в тылу ее часто встречали.
Не напрасно живет о Победе молва:
В ней спрессованы боли и беды.
Общей кровью писали мы эти слова –
«Все для фронта, и все –
для Победы!»

Адрес: Никеевой Евгении Павловне, 353731 Краснодарский край, Каневский р-н, ст. Каневская, ул. Чепичинская, д. 149, кв. 1.

КАСКА

Земля курится у пробитой каски,
Ее с войны в траве хранят леса.
В пробоины, как в щели маски,
Глядят ромашек белые глаза.

И поиск тщетен. Неизвестна дата.
Кто здесь упал, не отвернув лица?
Увидеть бы его – того солдата,
Кто прожил жизнь,
сражаясь до конца.

Ромашек корни туго сплетены,
Волнуют годы безответной далью.
Смотрю на каску и с печалью
Пью правду горькую войны.

Адрес: Андрееву Виктору Михайловичу, 143000 Московская обл., п/о Одинцово-1, д. 49, кв. 1.

СЕРДЦЕ НИ НА МИГ НЕ ЗАБЫВАЕТ

А решил я написать вам по той причине, что 2005 год — особенный: 60 лет Великой Победы. Но какую огромную цену мы заплатили за нее.

Наша семья потеряла отца и брата. Отец воевал в одном из партизанских отрядов на Брянщине. Погиб в мае 1943 года. Брат погиб в 1944 году, освобождая Белоруссию.

Всю нашу партизанскую семью спасло чудо.

Сколько лет прошло?
Не так уж мало.
Но за этой вереницей лет
Сердце ни на миг не забывало
Тех, которых с нами нет.

Адрес: Голенищеву Алексею Николаевичу, 241012 г. Брянск, ул. Орловская, д. 22, кв. 41.

МЕДСЕСТРА

В бою не раз в глаза глядела
смерти
Сестренка с медсанбата под горой,
Она спешила все сама проверить:
А вдруг в воронке кто-нибудь живой?

Боец лежал, рукой сжимая рану,
Откинувшись бессильно головой.
На скомканном листочке кровью:
«Мама,
Я так хочу в Березовку, домой...»

Сестричка молит: «Милый,
потерпите!»
Собрав кишки в растерзанный
живот,
Похолодела: как же поступить ей?!
До медсанчасти он не доживет...

Лежал солдат в воронке,
среди пыли,
Боль затаилась складкой у бровей,
И облака в глазах застывших плыли,
И пел призывно в роще соловей.

Она сидела на земле устало –
Гремел сурово за деревней бой –
И безутешно о бойце рыдала,
Что не вернется к матери, домой...

Адрес: Широковой Г.Ф., 403958 Волгоградская обл., г. Новоаннинский, ул. Ленина, д. 64, кв. 2.

Я ПРИНЯЛ СМЕРТЬ ПОД СТАЛИНГРАДОМ...

Я принял смерть под Сталинградом
В бою у огненной черты:
Осколок вражьего снаряда
Перечеркнул мои мечты.
Мне никогда не быть женатым
И не растить мне сыновей,
И сказок не читать внучатам,
И не сидеть в кругу друзей...
Теперь стою я обелиском,
И подвигом моим гордясь,
Друзья, мне поклонитесь низко,
Ведь я тогда погиб за вас.

Адрес: Рындину Р.Е., 606523 Нижегородская обл., г. Заволжье, пр. Дзержинского, д. 44, кв. 5.

В БОЮ Я НЕ БЫЛ

В бою я не был. О войне
Я знаю только по рассказам,
Но отчего-то снятся мне
Бои на Северном Кавказе.
Когда в дворцовой тишине
Гремит набатом звон наград,
Я вижу в яростном огне
Поры военной Сталинград.
В бою я не был. О войне
Читал лишь Симонова строки,
Но почему-то злоба к ней
Копилась в сердце нежестоком.
Оно за мирный взлет ракет,
За мирный взрыв, за мирный атом,
За шесть десятков мирных лет,
За мир, рожденный в сорок пятом!

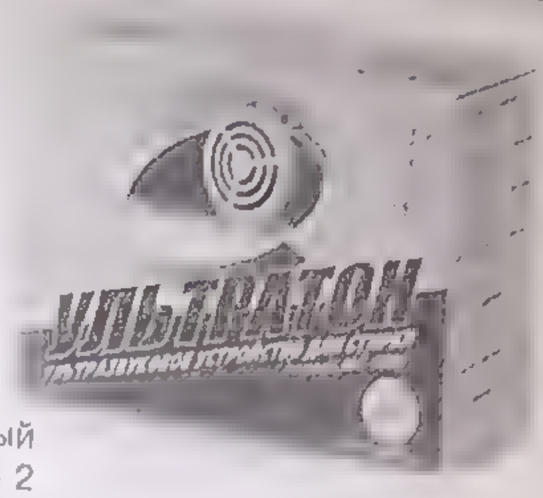
Адрес: Миц Ю.А. и Н.Я., 347905 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. 3-я Новоселовка, д. 23.

О ВАС, ВДОВЫ ВОЙНЫ

Мадонны постаревшие, красивые,
Не важно, что морщинки возле глаз.
О, вдовы! Гордость нации, России,
Сегодня мало так осталось вас.
Устало на коленях руки сложены,
Но отдыха не ведают они –
Вы всё смогли. Вы всё на свете
можете –
И так – десятки лет, за днями дни...
А помните, веселыми девчонками,
Сияя, шли под свадебный венец?
И вдруг лавиной черной – похоронка:
«Ваш муж пал смертью храбрых...»
Всё?.. Конец!..
А горе – без конца и всякой меры...
Но руки детские и тонкий голосок...
И дом, и поле, фермы и карьеры –
Всё ждало ваших рук –
быстрей и в срок!
А жизнь текла. Прощания и встречи,
Неласковая вдовия судьба...
И свадьба внука, правнука и щебет.
– Ну что ты плачешь, миленькая, ба?..

Адрес: Бахтеревой-Брциевой Л.К., 624241 Свердловская обл., д. Курманка, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 1.

Новое усовершенствованное чудо УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000»



Еще совершеннее, надежнее и качественнее.

Несколько ответов на вопрос: Почему я выбираю ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?

- Качество стирки с помощью «Ультратона» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью Вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.
- Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономичных покупателей. Еще бы, оно потребляет меньше, чем самая обычная лампочка, и в 100 с лишним раз меньше, чем стиральная машина.
- Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит Вам беспокойства в любое время суток.
- Не рационально начинать стирку из-за одной вещи. А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.
- Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок Ваши вещи? С «Ультратоном» нет проблем, он занимает немного места в Вашем багаже и весит не более 300 г.
- С помощью УСУ «Ультратон» Вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.
- Стирка превращается в удовольствие!!! Купите и Вы сами увидите. Гарантийный срок на УСУ «Ультратон» – 2 года с даты приобретения.

Немного о процессе стирки белья. Стирать УСУ «Ультратон» можно в любой емкости: тазу, ведре, раковине. Оптимальный режим стирки – 10 литров воды, 1 кг сухого белья, стирка в течение 40 минут. Для стирки подойдет любой, в т.ч. и недорогой, стиральный порошок, при необходимости можно использовать и отбеливатель.

УСУ «Ультратон» вырабатывает ультразвуковые колебания, с помощью которых в мыльном растворе образуются микроскопические пузырьки, с высоким давлением внутри. Пузырьки проникают в самую глубь волокон ткани, что позволяет удалить частицы грязи не только с поверхности, но и очистить ткань изнутри. При такой стирке отсутствует механическое трение и перемешивание ткани. Именно поэтому:

– Стирка УСУ «Ультратон» происходит без Вашего участия;

– УСУ «Ультратон» можно смело доверять стирку самых деликатных тканей, которые при этом не потеряют не только свой вид, но и форму.

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН»

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» – это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с Вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных Ваших вещей, которые создали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую Вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала и, думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

Читинская обл. Людмила Н.

Добрый день! Хочу поблагодарить Вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со свойей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь, и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу Вас выслать еще две машинки. Всего Вам доброго и до свидания.

Приморский край. Зинаида А.

Уважаемые товарищи отдела «Медицинские приборы». Я преклоняюсь перед Вами за Ваше изобретение. «Ультратон» — это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын — инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работавшая на «Скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо.

Владимирская обл. Лидия И.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу Вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку.

Свердловская обл. Светлана А.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

Московская обл. Игорь Л.

В розницу купить УСУ «Ультратон» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправляете ее по адресу: **302038 г. Орел-38, а/я 25 («ЗОЖ»)**, отдел «Медицинские приборы». Оплата при получении. Стоимость УСУ«Ультратон» — 1498 руб. + 5% почтовые расходы. Всех покупателей, заказавших УСУ «Ультратон» у нас до 01.07.2005г., бесплатно ждет подарок и каталог. **ВНИМАНИЕ: АКЦИЯ!** Подробности читайте в нашем каталоге. **Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77. Эл. почта: med@ortes.ru Сайт: www.med.ortes.ru**

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

№ РОСС RU.ME95.B02461

ЭНЕРГИЯ СПОКОЙНОГО СЕРДЦА

Главная причина инфарктов и инсультов - нехватка кислорода клеткам. Если снижена кислородная емкость крови, не помогут даже самые чистые сосуды. Причины явления раскрыты российскими учеными, создавшими «ЖИВЫЕ КАПЛИ» для сердца и мозга.

Кому еще почистить сосуды?

Какими только средствами не предлагают очистить наши многострадальные сосуды! От рекламы «чистильщиков» рябит в глазах: «время очищения», «генеральная чистка» и даже «сосудоочистительная сила» (!). После приема таких средств сосуды, видимо, должны заблестеть, как медные трубы.

Но эта напряженная «очистительная борьба» почему-то не дает ощутимых результатов. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний по-прежнему растет, это «убийца №1», на счету которого более половины умерших в 2004 г. россиян. В чем же причина?

Состояние сосудов очень важно, это «транспортные магистрали», по которым кровь доставляет кислород и питание клеткам нашего тела. Но клеткам нужен не сам по себе поток крови, а вещества, **которые он несет**. Прежде всего, **кислород**, поскольку в большинстве инфарктов и инсультов виновна гипоксия - нехватка кислорода клеткам.

Так вот, если **кислородная емкость крови** снижена, человек будет страдать от гипоксии сердца и мозга даже при **идеальном состоянии** сосудов. А инфаркт или инсульт можно «заработать», имея отличное кровообращение. Кстати, исследования в этой сфере имеют интересную предысторию.

Решения партии выполним!

В начале 1980 годов партию и правительство страны серьезно обеспокоили массовые случаи заболеваний сердца, мозга, других органов у жителей Уральского региона. Причем исследования показывали, что многие недуги связаны с **кислородной недостаточностью** тканей.

Было принято решение: исследовать проблему и создать препарат, повышающий устойчивость человека к тяжелым условиям окружающей среды. К решению задачи были привлечены ведущие НИИ, лучшие медики страны. И уже первые результаты исследований дали очень тревожную информацию.

Как известно, кислород клеткам доставляет белок крови ***гемоглобин***. Проходя через капилляры легких, гемоглобин захватывает кислород и несет его по сосудам. В нужной точке кислород «сгружается» и проникает в клетку. Работает эта «транспортная система» очень напряженно: **95-97% молекул** гемоглобина в крови здорового человека заняты **переноской кислорода**. Даже небольшое снижение доли «переносчиков» ведет к гипоксии, а если кислород переносят менее 65% молекул гемоглобина - человек **теряет сознание**.

А теперь самое главное. Исследования показали, что у жителей промышленных районов **до 15% молекул** гемоглобина постоянно находятся в патологической форме и **не могут переносить кислород**. Это и служит причиной развития множества заболеваний.

Причина болезней - нехватка энергии

Энергию клеткам дает «сгорание» жиров и углеводов в кислороде. Жиры и углеводы организм запасает впрок, а вот кислород клеткам нужно поставлять непрерывно. При его нехватке **уменьшается выработка энергии**, вследствие чего органы не могут полноценно выполнять свои обязанности.

У миокарда снижается способность переносить физическую нагрузку и развивается ишемическая болезнь сердца. Печень хуже очищает организм, растет интоксикация, ослабляется иммунитет. Гипоксия мозга проявляется головокружениями, обмороками, шумом в ушах и др. То есть у множества разных заболеваний, по сути, одна причина - **нехватка кислорода клеткам**.

В ходе исследований на Урале было установлено, что переходу гемоглобина в патологическую форму способствуют вредные факторы внешней среды - загрязненный воздух, некоторые виды излучений и др. Перед учеными встала задача: найти средства перевода гемоглобина в нормальную форму и восстановления кислородной емкости крови.

В процессе работы было установлено, что в снабжении клеток кислородом важную роль играют органические кислоты, вырабатываемые организмом человека. **Янтарная кислота** играет важную роль в синтезе гема (часть молекулы гемоглобина, ответственная за перенос кислорода), а **глутаминовая кислота** активно защищает мозг от гипоксии. Кроме того, было установлено, что биоорганическое вещество **«метиленовый синий»** в некоторых условиях способно переводить гемоглобин из патологической формы в нормальную. К сожалению, с началом перестройки и развалом СССР эти работы были фактически свернуты.

Проект «Спокойное сердце»

«Второе дыхание» исследования обрели в 1996 г., когда группа ведущих ученых начала работу над проектом **«Спокойное сердце»**. Его цель - создание сердечно-сосудистого препарата нового поколения.

Координировала работы компания «Мерцана», известная уникальными технологиями экстракции (извлечения) из растений тысяч целебных веществ.

В своих препаратах («Морфей», «Артровит», «Чернега» и др.) «Мерцана» воплощает принцип: никакой «химии», исправить нарушения может только сам организм - если дать ему нужные природные вещества и микроэлементы («живые витамины» природы), стимулируя к **восстановлению нарушенных функций**.

Приступая к работе, ученые понимали: борьбу за чистые сосуды можно вести бесконечно. Поэтому была поставлена цель: создать препарат, способный улучшить состояние сердца и мозга **в реально сложившейся ситуации**.

Ключевыми были два момента - ***дать сердцу энергию*** (за счет насыщения крови кислородом) и снять стресс, ***«успокоить» сердце*** (отсюда - название проекта). Второй аспект очень важен, поскольку лица с сосудистой патологией страдают от стрессов как на уровне сознания (страх, подавленность и т.д.), так и на уровне нервной системы и мозга - главного сердечно-сосудистого «дирижера». Снять эти стрессы - значит сделать работу сосудистой системы более эффективной, убрать спазмы сосудов, повысить силу и восстановить ритм сердечных сокращений.

Ученые испытали сотни композиций, используя и «уральский» опыт, и современные разработки. Так, новейшие биотехнологии позволили извлечь из обычного **боярышника** целый комплекс «живых витаминов», уникальных по своим целебным свойствам.

Клиническая апробация велась с 1998 г. в Уральском НИИ фармакологии и фармации и Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии. В итоге создана композиция **«ЖИВАЯ КАПЛЯ»**, состав которой залатентован.

В заключениях специалистов по итогам целого ряда испытаний подчеркивается: **насыщая организм кислородом, «ЖИВАЯ КАПЛЯ»** оказывает оздоравливающее действие на **сердце и мозг, на весь организм**. Заметно возрастает работоспособность, пациенты отмечают «прилив бодрости, желание общаться с окружающими, заняться работой». Специальные тесты показали «повышение **аналитической способности** центральной нервной системы на 15-20%». Ученые уверены: в решении проблемы сделан новый серьезный шаг.

Горячая линия:
Москва: 101-44-54,
Россия:
8-800-200-0280
(бесплатно)
www.mercana.ru

СОГР № 77.99.19.3.У.1561.8.04

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р - печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда». 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22. Заказ № 1739

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216.
Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: редакция и издательство: 687-82-99, 215-39-26, 687-06-50 и факс 682-50-03
Отдел распространения: т/ф 687-85-96
Отдел подписки: 261-62-93
«Здоровый образ жизни» - вестник «ЗОЖ»
Индекс 50153 **Издается с ноября 1992 г.**
Объем 5 п. л. Цена свободная. Общий тираж 3 186 223 экз.
Тираж «Московской правды» 1 129 430 экз.
Подписано в печать 21.04 2005
Интернет: www.ZOJ.ru **E-mail: mail@zoj.ru**

ISSN 1812-1713
9 771812 171004

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 9 (285), май 2005 г.

Кон Ганин Кадуров

С полными ведрами!

Цитата номера

Заметил за собой: практически каждый день вспоминаю абсолютно, по-моему, верное замечание Льва Николаевича Толстого: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Адрес: Устинову Владимиру Алексеевичу, 606440 Нижегородская обл., г. Бор, ул. Октябрьская, д. 90, кв. 78.

Письмо в номер

РАСПАХНИ СВОЕ СЕРДЦЕ!

К нам в гости снова пришла весна, а значит, липкие листочки начнут пробиваться на свет, снова забелеют гроздья сирени в капельках утренней росы! Уже сейчас в природе чувствуется пробуждение, жажда жизни. Происходит обновление и в наших душах. После слякотного января и вьюжного, холодного марта так хочется нам увидеть, как потекут ручейки и защебечут птицы, как распустятся первые цветочки. От таких чудес как не улыбнуться!

Бывает, что не все ладится дома, замучили проблемы болезни. Посмотрите в ночное небо на далекие разноцветные звездочки, которые словно шепчут: «Все будет хорошо!»

Не могу понять людей, которые не любят животных – ласковых кошек, верных собак, гордых коней. Ведь они все понимают, любят нас! Порой мне кажется, что людей пугает неуверенность в дне завтрашнем, отсюда происходит много негативного: это погоня за быстрой наживой, утрата нравственных ценностей. Угнетает и растущее невежество. У меня тоже есть проблемы, но стараюсь не сдаваться. У каждого человека есть кто-то или что-то ради кого и ради чего стоит жить. Уверена: надо просто остановиться, оглянуться и распахнуть сердце навстречу весне!

Адрес: Кузнецовой Елене Владимировне, 606167 Нижегородская обл., Вачский р-н, д. Звягино, ул. Молодежная, д. 16, кв. 26.

Внимание!

Продолжается подписка на наши издания в почт отделениях России на 2005 год в трех аге

АПР (агентство подписки и розницы), агентство «Роспечать» со старыми индексами: вестник «ЗОЖ», индекс 50153, журнал «Предупреждение», индекс 26062 и журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ индекс 41777;

МАП (межрегиональное агентство подписки) с новыми индексами: соответственно 99607, 99608 и 99609.

Со II полугодия в дополнение ко всем нашим изданиям будет выходить ежемесячный журнал «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ"» с новыми индексами: в первых двух агентствах – 19777, а в МАП – 24222

Поздравляем всех с праздником Победы!

РАЗГОВОР С БРАТОМ

Спасибо за рубрику «Память сердца». Посылаю свой «Разговор с братом». В нем моя маленькая надежда на большое чудо: вдруг откликнется кто-то из знавших брата или хотя бы участвовавших в боях под Старой Руссой.

Знаменскому Александру Ивановичу, младшему лейтенанту отдельной саперной роты 50-й Отдельной стрелковой бригады, погибшему в апреле 1942 года, посвящается.

Сорок первый год.
Тусклое солнце.
В доме слезы.
Толпа у ворот.
Ты на фронт уходил
добровольцем,
Шел тебе
девятнадцатый год...

...Похоронке не верила
мама
И, качая седой головой,
Все твердила соседкам
упрямо:
«Сын мой жив, он
вернется домой».

Все ждала.
Но случались так редко
Той военной поры
чудеса.
Видно, держат ревниво и
крепко
Души воинов небеса.

И, как память твоя,
как награда,
Утверждая твое бытие,
Два племянника,
два Александра
Носят светлое имя твое.

Спи спокойно, братишка
безусый,
Я тобой бесконечно
горжусь.
Ты остался под
Старою Руссой,
Чтоб жила вечно
юная Русь.

Адрес: Знаменской Евгении Ивановне, 346211 Ростовская обл., Кашарский р-н, с.Верхнемакеевка, ул.Первомайская, д.7.

Я УЖЕ СТАРШЕ ТЕБЯ, ПАПА

Похоронка на отца пришла нам как раз в мой день рождения – 18 декабря 1943 года. Став взрослым, в память об отце отмечал свой день рождения чисто символически. Со временем похоронка затерялась. Старшие братья сказали, что отец воевал на Калининском фронте.

Двадцать лет назад я решил отыскать его могилу. Написал в Калининский облвоенкомат и получил ответ с указанием точного адреса. Обратился к директору школы этого поселка, попросил по возможности прислать фотоснимок захоронения. И вскоре мне пришли фото и приглашение на празднование 40-летия Великой Победы.

Я, конечно, поехал. Встретил людей с самых разных концов Советского Союза. Возложили венки, помянули своих близких, сказали спасибо местным жителям.

На монументе я увидел и фамилию своего отца. Взял горсть земли, привез домой на могилу мамы

Отца звали Бортников Сергей Фомич. И сейчас я уже намного старше его.

Адрес: Бортникову Николаю Сергеевичу, 396616 Воронежская обл., г. Россошь, пос. Начало, ул. Новая, д. 23.

ОСТАЛИСЬ НА ВОЙНЕ

Перед началом войны мне исполнилось 17 лет. Нашим ровесникам-одноклассникам принесли повестки в июне 42-го года. И вот утром повезли их в райцентр на двух подводах — я вышла попрощаться. Минутку поговорила со всеми, остались около меня два моих поклонника.

Один за одну руку держит, другой – за вторую. "Ну, давай, Васянька, шагай, мне Лизе пару слов надо сказать". — "Нет уж, Коля, шагай ты – это я должен Лизе сказать, и не пару слов, а поболе". – "Ладно, ребята, шагайте оба: вернетесь, наговоримся!"

Так и ушли они на фронт А поговорить не пришлось. Ушли восемь человек, а вернулся лишь один – израненный. Поговаривали, где-то еще одного видели – на маленькой инвалидной колясочке. Сказал, домой не поедет, не хочет, чтоб в родном селе видели его увечье, жалели... Был тот парень круглым сиротой. Конечно, родная мать разыскала бы его и на краю света.

Вот и остались они навек для нас одноклассниками-мальчишками, не вернувшимися с войны.

Адрес: Кузнецовой Елизавете Архиповне, 423520 Татарстан, г. Заинск, ул. Строителей, д. 6, кв. 15.

ПЕСНЯ С ФРОНТА

Помню, в День Победы мама выдала нам по половинке буханки черного хлеба, по селедке и по 5 штук конфет — подушечек с начинкой. Мы с изумлением смотрели на это лакомство. А мама обнимала нас и говорила, что теперь скоро вернется домой отец.

Он приехал из Берлина осенью. Появился в нашей избушке неожиданно, грудь – в орденах и медалях. Мама, рыдая, повисла на нем, а мы обхватили отца за ноги.

Каждый год в День Победы папа доставал баян: пел песню, которую привез с фронта. Там были такие строки:

На опушке леса
старый дуб стоит,
А под этим дубом
партизан лежит.
Он лежит, не дышит
и как будто спит,
А над ним старушка,
мать его стоит.

Когда отец пел эту песню, то всегда плакал.

Адрес: Жигачевой Валентине Семеновне, 3352 Молдавия, г. Днестровск, ул. Строителей, д. 20, кв. 42.

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПЛАТИНОВОЙ СВАДЬБОЙ

Накануне 60-летия Победы хочется рассказать об отце. Его, 18-летнего москвича, совсем мальчишку, в составе небольшой десантной группы забросили в августе 1941 года в Белоруссию для организации партизанского движения.

Из 16 десантников живы сейчас только двое. Папа, ветеран войны и труда, заслуженный человек в городе, проработал 40 лет машинистом на железнодорожном транспорте.

Я горжусь своим отцом и хочу от души поздравить его и всех участников войны с великим праздником Победы. Но у моих родителей еще один праздник — 2 мая у них будет 60-летие совместной супружеской жизни, платиновая свадьба. Дай Бог им здоровья.

Адрес: Долоновой Ирине Игоревне, 354000 Краснодарский край, г. Сочи, Главпочтамт, до востребования.

ТАМ ПОГИБ ОТЕЦ

Пишу в надежде, что среди читателей "ЗОЖ" есть жители деревни Пенно Старорусского района Новгородской области. В 2,5 км от деревни расположено братское кладбище, где похоронен мой отец. Он погиб 26 февраля 1942 года. Тогда там шли жестокие бои.

Отца звали Севрюгин Михаил Иванович, он с Урала, из Свердловской области, Невьянского района. Съездить на могилу не смогла— далеко. Хотелось бы получить весточку от жителей тех мест.

Живу в деревне одна, детей, сестер, братьев нет. Мужа похоронила в 48 лет.

Адрес: Карпенковой Валентине Михайловне, 624182 Свердловская обл, г.Невьянск, с. Шайдуриха, ул.Ленина, д.169.

ии "Оке-
м в 2000
м я под-
железно-
щадке во
ыми бук-
было на-
ым я ос-
ая. Его
возмож-
ОСТИ".
вом или
му месту
йдет, на-
не дава-
и нашел
щения.
, прочи-
ала, что
написа-
т, когда

загадка,
йти –
крадкой
ОСТИ".

накипела,
атает сил,
ли делом
сил.
об заметил,
ходил
ответил,
простил!

ярко светит
ОСТИ",
ым на свете
не нести.
й Любови
754 Примор-
ул. Полевая,

нто я завела
а, то он убьет
го уже случа-
во раз".
/Из письма/

мне зарпла-
еть свиньей в
и сына, како-
Из заявления/

страдаю, хотя
дает почву для
й".
льной записки/

ову Михаилу,
ая обл., г. Реу-
8а, кв. 48.

Колонка редактора

СВЕТЛЫЙ МЕСЯЦ МАЙ

Итак, май! Месяц праздников. Месяц солидарности трудящихся всех стран и российских в особенности. Месяц Призывов ЦК КПСС. Светлый месяц православной Пасхи. Месяц Победы в Великой Отечественной войне.

В том 45-м я, 12-летний мальчишка, возвращался из школы в городе Тутаеве, что в Ярославской области, в поселок Красный Бор, где в ту пору жил. Каждый день 4 км туда, 4 — обратно через распаханные поля и сосновый бор. Весной и осенью — утопая в грязи, зимой — на лыжах.

Занятия в школе я в тот день пропустил, увлекшись сбором в мелкой речушке почти прозрачных продолговатых конусообразных камешков под названием «чертов палец». Говорили, что образовывались они от ударов молний в песчаное дно. Камни эти среди местных мальчишек считались большой ценностью и служили чем-то вроде разменной монеты при различных обменах.

Еще в лесу, не доходя до дома, услышал звуки гармошки. "Наверное, — подумал я, — дядя Паша, пекарь, снова напился". Каждый раз в таких случаях он выходил из пекарни, присаживался на ступеньках и, обнимая левой рукой за шею тощую белую козу, умудряясь еще и придерживать гармонь, правой растягивал меха. В маленьком поселке — четыре дома для обслуги колонии малолетних преступников — гармонь была только у пекаря.

Я вышел к домам. На поляне стоял трезвый дядя Паша в жиденьком окружении сельчан и наяривал на гармони. Коза с огромным красным бантом рядом мирно пощипывала едва пробившуюся травку. Ко мне шагнула мама, обняла, сказала: "Победа, сынок..." — и заплакала. Натерпелись мы с ней в войну.

Извините меня, друзья, за "посиделки", как называют некоторые сердитые читатели подобный жанр. Но я тоже хочу высказаться. Я тоже в войну был мальчишкой. Правда, отец мой не погиб. Он вернулся в 43-м с дырой в голове. Подвыпив, он предлагал мне: "Сунь туда пальцы. Чувствуешь пульсацию?" Я жутко боялся.

Война и Победа... Признаться, я хотел посвятить рубрике "Память сердца" чуть ли не весь номер. Но вовремя понял, что это пустая затея. Тем, кто так или иначе прошел войну, – солдатом ли, в тылу ли, вкалывая за ушедших на фронте – тем нечего рассказывать о войне: они, каждый по-своему, знают о ней все. Война стала частью их жизни. Война – их память до смерти...

Но что рассказать о войне родившимся после Победы? Есть ли способы и приемы воссоздать картину истинного апокалипсиса?! Как представить, не рехнувшись, десятки (!) миллионов погибших людей: убитых, расстрелянных, разорванных, раздавленных, сожженных, задушенных... Как?! А что такое братская могила, в которой покоятся тысячи тел? Как представить огромные города-мертвецы, лежащие в руинах?.. Нет сил продолжать дальше. Десятки миллионов людей... У них были мечты, надежды. Они думали, чувствовали, любили. Они не хотели умирать. Их заставили...

Рубрика "Память сердца" вызвала море писем. Они все разные и одинаковые в одно и то же время. В основном это воспоминания 60-летней уже давности о минувшем. Но есть и параллельная тема. Да, наконец-то ветераны войны, осталвшиеся в ней живыми, обласканы вниманием Президента и правительства. Но не только воевавшие ковали Победу. Фундамент ее закладывался в тылу. Подчас далеко от фронта. Женщины и подростки той поры, полуголодные и холодные, сегодня вправе назвать себя Участниками. Государство должно их назвать таковыми. И сделать все, чтобы не было в письмах строк: "Сегодня я никому не нужна".

И к зожевцам. Это что-то вроде майского призыва. Друзья, оглянитесь вокруг. Присмотритесь к согбенным, бредущим с трудом, одиноким. Сегодня мы открыли рубрику "Копилка добрых дел". Не дайте ей исчезнуть из вестника.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 10-й, номер "ЗОЖ" выйдет 23 мая с.г.

Ваши письма...

ПОМОГАЕТ «ДОКТОР «ЗОЖ»

Третий год выписываю вестник, пользуюсь советами и рецептами добрых людей и представителей медицины. Безмерно благодарна Лидии Сергеевне Крисань, чей рецепт по уходу за зубами при помощи перекиси водорода и соды был опубликован в "ЗОЖ" (№ 21 (225) за 2002 год).

Меня беспокоила оскомина, ничего не могла есть, даже хлеб. С ноября 2002 года начала чистить зубы так: на кончике ножа брала соды, столько же соли, клала в ложку и добавляла 5-6 капель перекиси водорода. Затем все перемешивала, помещала на бинтик и наносила на зубы. Интенсивно чистила зубы, а также массировала десны и язык.

Первое время применяла эту смесь утром и вечером, а теперь — только на ночь. Сейчас могу есть даже лимон с кожурой – и никакой оскомины.

Главные мои недуги: стенокардия, аритмия, гипертония. Но с "доктором "ЗОЖ" ничего не страшно — пробую, экспериментирую, в основном обхожусь без таблеток. Правда, аритмию никак не преодолею, но не отчаиваюсь и надеюсь, что все будет хорошо.. Если почаще станете печатать такие юморески, как заметка Виктора Васильевича Сидорова "Про козла Мишку и Настины роды" в "ЗОЖ" (№6 (282) за 2005 год), то, думаю, ко многим вернется здоровье.

И еще я полностью согласна с Таисией Николаевной Шевченко, письмо которой "Трудно жить? Заведите козу" было опубликовано в "ЗОЖ" (№6 (282) за 2005 год). Да, хлопотно содержать живность, особенно людям в возрасте. Но, когда есть о ком заботиться, приятно чувствовать, что ты кому-то нужен, что тебя кто-то ждет, а в хлопотах забываешь про свои болячки.

А теперь о том, как я лечила цистит васильком. Больше 30 лет меня выручал такой рецепт: насыпала горсть сухих цветков в эмалированную кружку на 300 мл, заливала кипятком, плотно закрывала и укутывала на полчаса, затем половину процеживала и выпивала маленькими глотками в течение вечера. Утром подогревала оставшуюся половину, процеживала и выпивала. Мне хватало одной заварки.

Адрес: Сокур Зое Никифоровне, 462412 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Элеваторная, д. 74.

И ТАКАЯ БОЛЬ В ДУШЕ!..

Открыла «ЗОЖ» (№2 (278) за 2005 год), и первое письмо — «Нехитрые секреты вдохновенья» — будто написано обо мне. Как остаться здоровой в нездоровом мире.

В 19 лет вышла замуж. Родилась дочь, через год разошлись – глупо и легко. С тех пор с мужем и не встречались. В 22 познакомилась с парнем, полюбили друг друга. Поженились, родила второго ребенка. И все было очень хорошо, но – недолго. Муж простыл, заболел, осложнение — атрофировались яички. Сколько врачей прошли, сколько больниц!.. Только через шесть лет поставили точный диагноз и назначили гормоны.

Было очень тяжело, но я его ни разу не обидела, не упрекнула. У мужа неважный характер. Сперва было раздражение, потом злые грубые слова, дальше – как снежный ком. Когда он ударил меня впервые, мне было 32. Я постаралась простить – ведь человек нездоров.

Сейчас мне 47. Когда он бил меня в последний раз, в душе что-то перевернулось. Я вдруг увидела все со стороны. Он – пьяный, с перекошенным лицом кричит: «Подохни!» И ничего ему не надо – ни прощения, ни добра.

Прошло два месяца, твержу себе – терпи, но внутри что-то умерло. Состояние ужасное.

Наверное, мое письмо не подойдет газете. Только я думаю: что же первично – изъян, а потом — боль? Или наоборот? И что сильнее – боль физическая или душевная?..

Надежда Валентиновна.
Казахстан,
г. Аркалык.

«ЗОЖ»: Адрес, разумеется, в редакции. И мнение читателей по поводу ситуации нам было бы важно. Впрочем, мы получили письмо (и публикуем его), которое может служить лучшим ответом, хотя речь идет о пьянице, на все вопросы и сомнения Надежды Валентиновны.

ВОТ ЧТО СКАЖУ ВАМ, МИЛЫЕ СЕСТРИЦЫ

Я родилась в Уфе, где прожила 30 лет. Трудностей всегда хватало. Заболела трехлетняя дочка, и пришлось переехать в деревню. Слава Богу, там дочь поправилась. Мы построили с мужем дом, завели большое фермерское хозяйство, много скотины, земли – 60 соток. Здесь родился и сын, который теперь учится в третьем классе. Казалось бы, жить и радоваться. Но вот беда – муж стал сильно пить, пускался в загулы на стороне. За эти 13 лет жизни в деревне я нянчилась с ним, как с малым ребенком, терпела даже рукоприкладство, унижения на глазах детей. Вся крестьянская работа легла на мои плечи, хотя крепким здоровьем не отличаюсь.

Наконец, терпение мое лопнуло. Развелась. Муж уехал, у него новая семья. Дочь в 18 лет вышла замуж, тоже живет своей семьей. Но я решила не опускать руки. Надо сына поставить на ноги. Работаю, выращиваю овощи. Однако свою жизнь изменила. Раньше любила только мужа и детей, а сейчас стала уважать себя. Каждое утро и вечером молюсь. Оказывается, жить так хорошо, когда на душе у тебя спокойно. Бога держу у себя в сердце, как талисман.

Теперь у меня появилась возможность тратить время и на себя. Занимаюсь по утрам зарядкой, бегаю на лыжах. У нас ведь очень красивая природа, вокруг леса, близко речка Белая и озеро. Зря временем не разбрасываюсь, люблю вязать, читать, печь пироги и вкусно готовить. А когда охота взбодриться, включаю магнитофон и танцую от души. Энергией заряжаюсь надолго, никаких таблеток не надо. Научилась поддерживать себя в трудные минуты: Я теперь принадлежу к оптимистам.

Летом, конечно, много времени отдаю работе на земле. А она в ответ на мою заботу дает хорошие урожаи. Жизнь стала в радость. Поэтому, оглядываясь на горький опыт своего прошлого, хочу дать совет женщинам. Не держите мужиков насильно около себя. Бесполезно лечить пьяниц, пока они сами не поймут смысла своей болезни. И не стоит тратить время, деньги и здоровье на таких людей. Возьмите себя, милые сестрицы, в руки и займитесь личными делами. И почувствуете, как прекрасен мир вокруг, сколько радостей дарит он вам ежедневно. Поверьте, счастье – в ваших руках.

Адрес: Галановой Светлане Анатольевне, 452306 Башкортостан, Дюртюлинский р-н, дер. Ельдяк, ул. Озерная, д. 5.

«ЗОЖ»: Что сказать, Светлана Анатольевна абсолютно права: не тратьте впустую свои лучшие годы, деньги и здоровье. Не держитесь, как утопающий, за соломинку.

ПРОШУ ТЕБЯ, НЕ УМИРАЙ, МОЯ ДЕРЕВНЯ!

Мне 67 лет. Но я не унываю. Выступаю на сцене, сочиняю юморески, переделываю стихи на песни и пою. А побудило меня написать вам письмо одно прочитанное в "ЗОЖ" стихотворение о деревне. Моя деревня тоже умирает. Осталось там 40 человек и 30 жилых домов. А была она немалая, растягивалась на 2 километра. Две широкие улицы, и дома большие – на 6 и 8 окон, и все срублены из соснового смолистого дерева. За домами сады — яблони, сливы, вишни. По всей деревне пруды. И вблизи изумительное Киркидеево озеро. Любуйся, купайся, набирай воды, сколько хочешь... За деревней был лужок, на который собиралась вся молодежь. Пляски, танцы, игры, любовные свидания. Ох, деревня ты моя, Бочиха!

В радости и печали, мысленно и наяву, снова и снова я возвращаюсь туда, где на высоком холме в сосновом лесу среди топких болот дорогой сердцу уголок земли. Там в дедовском доме я сделала первые шаги, сказала первое слово. Там провела свою молодость. Вот сомкну веки и вижу тебя, моя деревня! И войну помню. Хотя в нашей деревне не рвались бомбы, не топтали нашу землю немцы, но у нас была своя война – надо было выжить и выстоять. Помню, как ночами плакали матери, получая похоронки. Помню послевоенный голод... Ели гнилую картошку, листья липы, желуди. Сколько всего пережили! Но деревня жила! Каждое утро, бывало, на рассвете будил рожок хозяек. Поднимались, бежали в хлев, доили коров, выпускали в стадо. А потом вставали хозяева, завтракали на скорую руку, смазывали колеса, отбивали косы и отправлялись кто в лес, кто в поле, кто на луг.

Словом, отдыхать было некогда. Говорили: "Отдохнем на том свете".

Сколько их было, кто мечтал об отдыхе. И нет их, отходили свои дороги, отдумали свои думы, испытали свои радости. Лежат в зеленой роще меж вековых сосен и елей...

Вот приедешь в свою деревню, встретишься с теми, кто жив, поговоришь — и на душе, поверите ли, так радостно!

Счастлив тот, кто имеет свою деревню. Прошу тебя, не умирай, моя!

Дина Ивановна Карлинова.
Нижегородская обл.
(Адрес в редакции).

ЗАЙМИТЕСЬ ТРУДО-ТЕРАПИЕЙ

Наше с мужем детство и юность прошли в Сибири. Жили мы в Иркутской области в городе Черемхово, ходили в одну школу, учились в одном классе. После школы мы встретились через 7 лет и не расставались 34 года. В жизни было всякое, но мы любили друг друга, поэтому все прощали. Вырастили двух замечательных дочерей. Конечно, приходилось порой трудновато. Муж был военным (в армии прослужил 33 года), мы с ним объездили пол-России. Четыре года жили в Чернобыльской зоне – зоне вынужденного отселения. В 1989 году муж подал в отставку, и мы уехали в Башкирию, где я уговорила его купить дом в деревне. Вскоре мы все отремонтировали, провели газ и воду, на огороде посадили деревья, кустарники, завели один улей. Из Украины приехала старшая дочь с внучкой. Жизнь начала потихоньку налаживаться, как

вдруг меня настигает страшный удар – умирает супруг. Не стало любимого мужа, любимого дедушки-беседушки, отца... Жизнь потеряла смысл.

Но нужно было поддерживать дочерей и внучку, которая растет без отца. Благодаря заботам по дому и работе на земле со временем мне стало легче, появились силы радоваться жизни. Поэтому хочу сказать всем, кого постигло горе утраты близкого человека, кого согнула тяжелая болезнь: заставьте себя двигаться, работать, творить. Конечно, одной в деревне нелегко. Но когда в огороде все цветет, созревает, то начинаешь радоваться каждому дню! В прошлом году зацвели яблони, собрала хороший урожай меда, смородины, малины, крыжовника, клубники, винограда. Вырастила арбузы, дыни...

Всей семьей занимаемся зарядкой, летом ездим на велосипедах, зимой ходим на лыжах. Когда заболеет кто-то из родных, лечу их травами, а также использую рекомендации из «ЗОЖ». Низко кланяюсь вам за ту доброту, что вы несете людям, и желаю успехов во всем!

Адрес: Ахметовой Жамиле Зияновне, 453018 Башкортостан, Кармаскалинский р-н, с. Шаймуратово, ул. Армейская, д. 33.

Я ИХ НАЗЫВАЮ «ПИСЬМА СЧАСТЬЯ»

Первая волна шоков и стрессов, вызванных драконовскими действиями властей, пошла на убыль. Она, эта волна, чуть-чуть не захлестнула приверженцев здорового образа жизни. Но нам в этом году надо быть готовыми к новым потрясениям, ведь никто не знает, какие сюрпризы принесет нам в дальнейшем действо, названное «монетизацией». Поэтому совет читателям: будьте готовы к тому, чтобы противостоять грядущему душевному дискомфорту. Перелистайте подшивки «ЗОЖ» за предыдущие годы. Освежите в памяти рецепты успокоительных чаев и настоек. Вспомните об аутотренинге. Безвыходных ситуаций не бывает. Мы — люди, и будем в меру сил помогать друг другу.

С 1981 года я передвигаюсь с помощью автомобиля. Планировал сменить устаревшее транспортное средство, но не тут-то было. Пенсия фактически не растет, а где взять средства на новый автомобиль пенсионеру-инвалиду, не имеющему других источников доходов? А от социальных наших чиновников я все эти годы получал «письма счастья» о том, что они меня, безногого, не забывают. Не забывают — и только. А в этом, 2005-м, году я в числе всех других таких же, как я, и вовсе утратил право на получение средства передвижения. И как теперь быть нынешним и будущим, молодым и старым ампутантам, которые самостоятельно не смогут добраться ни до лечебных учреждений, ни до аптек, да никуда! — одному Богу известно. Так с нами еще никто не поступал...

А в заключение хочу дать совет тем, кто пользуется протезами и будет теперь чаще, чем обычно, натирать культи. На потертость надо наложить сложенный вчетверо кусочек бинта, смочив его предварительно одним из следующих растворов:

1. Развести одну таблетку фурацилина, предварительно ее размельчив, в 150-200 мл 40%-ного спирта-ректификата, водки или самогона.

2. Растворить в дистиллированной воде или в физиологическом растворе небольшое количество мумиё до цвета светло-коричневого кофе. Эти компоненты взять в аптеке.

Бинтовую повязку на ранке по мере высыхания смачивать неоднократно. Нескольких дней бывает достаточно для заживления.

3. Можно также применить для заживления знакомый по публикациям птицемлечник хвостатый, зовущийся в народе индийским луком. Кусочек листа сполоснуть кипяченой водой, разделить вдоль на две половины, внутренней стороной лист приложить к потертости и закрепить повязкой или пластырем.

Адрес: Бартошевичу Всеволоду Станиславовичу, 603059 г. Нижний Новгород, ул. Витебская, д. 31, кв. 15.

СПАСИБО, МИЛАЯ

Лет шесть дружу с газетой и лечу всех соседей с помощью вестника. Мне сейчас 49 лет, инвалидность получила в 28. Костыли да годовалый ребенок на руках – вот и все мое «приданое» на то время, потому что муж сразу же сбежал. Несмотря на все трудности, я получила высшее образование, вырастила умницу и красавицу дочь.

... Под Новый год потеряла работу из-за отмены льгот, потому что денег на проезд не стало хватать. А устроиться на работу инвалиду в наше время, да еще в моем возрасте, – мечта. Было от чего загоревать. Но тут мне на глаза попалась книжка Н.Б. Правдиной «Я притягиваю деньги». Смысл ее – настрой на позитив, укрепляющий веру в себя. Как только я поняла, что моя судьба в моих руках, и нацелила курс жизни на счастье, все вокруг переменилось. Я даже встала на лыжи, чего не делала лет десять. У меня заболевание тазобедренных суставов, один вообще отсутствует, перенесла 6 операций. А тут такой прилив сил, такая вера, что я все смогу, все получится и наладится.

И ведь правда это случилось. Сначала восстановили льготы, прибавили пенсию, выплатили пособие по безработице. В конце концов, я нашла работу по специальности! Я педагог и устроилась гувернанткой с хорошей зарплатой. Конечно, скептик скажет, что все произошло само собой. А я считаю – нет, главное – вовремя сказанное или прочитанное нужное слово. Слово – великая сила! Мысли, облаченные в слова, могут творить чудеса, в том числе и в области здоровья. Я каждое утро, проснувшись, говорю себе: «У меня замечательное здоровье, и будет оно еще лучше». Выпиваю натощак воды, потом перекись водорода, а вместо зарядки «зажигательно» отплясываю «под Сердючку». И весь день хожу в прекрасном настроении, стараюсь помочь соседям, друзьям. Да просто протянуть руку выходящей из трамвая бабушке и услышать: «Спасибо, милая» — это так здорово и приятно!

Кстати, лечебное средство всегда можно найти. Моя соседка мучилась со шпорами на пятке. Все перепробовала – свеклу, мочу, чеснок, а помогли свежий огурец и моя настойчивая уверенность, что нужное лекарство непременно найдем.

Надежда Быстрова.
Московская обл.,
г. Коломна.
(Адрес в редакции).

«ЗОЖ»: Что ж, Надежда, рады за вас. Действительно, все так просто? Протянуть руку выходящей из трамвая бабушке и услышать: «Спасибо, милая».

ДОЖДАЛИСЬ ПОБЕДЫ, НО НЕ УВАЖЕНИЯ

Прочитав письмо «Жду весточки» Боровой Елены Федоровны в «ЗОЖ» (№4 (280) за 2005 год), решила продолжить начатую тему. Елена, будучи молодой медсестрой, рабо-

тала с девчатами в военном санитарном поезде, вывозили раненых в тыл после оказания первой помощи.

А я, когда началась война, училась в медучилище. Из старших девочек многих забрали на фронт, а нас, 16-17-летних, оставили и создали дружины по 8 человек, чтобы мы в тылу встречали поезда с ранеными. Это было в Сталинабаде, теперь – Душанбе. Поезда шли через пустыни и степи в 40-градусную жару, раненые лежали на соломе в товарных вагонах.

Приходили поезда только ночью. Мы выносили на носилках раненых и грузили на машины. Крики, стоны – ужас! Отвозили раненых в госпиталь-пропускник, где делали предварительную обработку ран. Снимали гипсы в ваннах. Снимешь, а там полно червей и клопов, которые водились в вагонах. Врачи сортировали раненых: кого на операцию, кого в другой госпиталь. Продолжалось все это до тех пор, пока наши войска не пошли на Запад...

Но легче не стало. Наши дружины вместе с врачами были направлены на ликвидацию инфекционных заболеваний по кишлакам, где свирепствовали малярия, тиф, дизентерия, дифтерия.

Месяцы проводили в дороге, продвигаясь к границе с Афганистаном. Спали где попало, но на открытом воздухе — боялись заразиться тифом. Обсыпали себя «дустом», чтобы вши к нам не переползли. Но с инфекцией справились, хотя еще долго боролись с малярией. Ну, а затем закончилась война, и мы вернулись в послевоенную полуголодную жизнь.

Не стала бы об этом писать, если б в настоящее время к нашему старшему поколению, пережившему тяжести военного времени, молодые специалисты, в том числе и медики, относились с уважением. Мне в этом году исполняется 80 лет. Приходится обращаться к врачам. Как-то в разговоре с одним обмолвилась, что я бывший медик с 40-летним стажем. А он ответил: можно, мол, иметь большой стаж, просидев в кабинете «серой незаметной мышкой». Так хотелось ему рассказать хоть малую часть из нашей военной жизни, но он бы и слушать не захотел. В наше «смутное» время с нами, стариками, разговор короткий: «Закаляйтесь, обливайтесь, терпите!» Вот и держимся как можем.

А теперь по делу. Не встречала в «ЗОЖ» такого совета: как без усилий обрезать ногти на ногах. У пожилых и старых людей они ороговевшие и плохо стригутся. Так вот, слушайте: надо взять немного уксуса – 7-9-процентного, намочить им тряпочку и обернуть каждый ноготь, поверх накрыть целлофаном и надеть носки на ночь. Утром мягкие ногти без труда обрезаются.

Еще рецепт от мелких нитевидных папиллом на теле. Надо несколько раз на ночь натирать больные места чесноком, разрезав его вдоль зубчика.

Адрес: Зюзиной Таисии Егоровне, 309990 Белгородская обл., г. Валуйки, ул. Октябрьская, д. 39, кв. 5.

ДАВНО СОБИРАЛАСЬ НАПИСАТЬ

Давно собиралась вам написать, но откладывала на потом. Дошла до точки: откладывать на потом уже нельзя. "Потом" может не оказаться. Кто тогда за меня выразит вам благодарность за то, что я получила от вестника?

Знакома с вами с незапамятных времен по газете "Советский спорт".

Все началось с 1980 г. Пенсионерка — жизнь не в радость. Инсульт. Больница. Прием у врача. Вы замужем?.. Мужьям нужны здоровые жены. Помните об этом. Никаких резких движений. Прогулки в сопровождении и так далее...

Выслушала, а газета подсказала, что делать. Больше двигаться. Вначале тихая ходьба, потом трусца, бег до тех пор, пока не почувствую, что хватит.

На очередном приеме врач сказала: "От хорошего хорошее не ищут".

Внук переболел пневмонией. Чтоб восстановить дыхание, работу легких, дочь использовала комплекс упражнений, напечатанных в "ЗОЖ", и меня заставляла их делать вместе с ним. Сейчас он здоров. Заканчивает университет.

Муж все время возмущался моим чтением "ЗОЖ". "Ты как фанатик!" — кричал. В корне изменил свое мнение около 10 лет назад. У него на руке, голове, носу появились болячки. Ни врачи, ни мази — ничто не помогало. Направили в онкологический диспансер. Сделали операцию. Он ослаб, стал вялым. Дочери в один голос (их у меня две) настояли, чтобы пил смесь водки с маслом. Заодно с ним стала пить и я. Его раны-болячки я обработала еще раствором азотно-кислого серебра AgNO3. Смесь пили по инструкции "ЗОЖ". Словом, от заболевания никакого следа не осталось. Повеселел. Куда что делось? Вестник "ЗОЖ" стал его настольным чтивом, подчеркивал, сшивал, разрезал, и только потом он попадал в мои руки. В январе прошлого года мужа не стало. Ругаю себя: не смогла уговорить его продолжать пить смесь. Правда, он прожил без двух недель 86 лет, а мы вместе — 56.

Благодарю "ЗОЖ", хожу к врачам только провериться, не болею. Что мне помогает? Через не могу, через не хочу зарядка, бег дома на месте, контрастный душ утром, теплый перед сном с чтением стихотворения: "Сгинь, хворь моя, с водой уйди...". Когда на душе бывает тяжело, стих: "Умейте управлять собой, во всем ищите добрые начала..." Стихи были напечатаны в "Советском спорте". Они мне очень помогают.

Помогает смесь водки с маслом. Пью для профилактики перед сном, 10 дней — 5 дней перерыв. Изжоги не стало. Утром и вечером промываю глаза уриной. Не помогает, но очки не ношу. Стала хуже слышать...

Понимаю, возраст... Мне уже 81-й год!

Одиночество скрашивает собачка, которая меня "нашла". Читаю, веду дневник (снова "ЗОЖ"). В прошлом году пришлось расстаться с садом. Тяжело!

Кажется, выговорилась. Все. С уважением к вам, старый солдат Великой Отечественной, участница Курской битвы, форсирования Днепра и так далее... День Победы встретила в Киеве.

P.S.: А "ЗОЖ" для меня — река Здоровья, в которую стекают ручейки и ручьи народной мудрости со всей России.

Адрес: Шаховой Серафиме Васильевне, 603043 г. Нижний Новгород, ул. Комсомольская, д. 1б, кв. 48.

* * *

сла три инсульта
Немеют два паль-
й руке. Помогите

Семеновой Л.В.,
раснодарский
Новороссийск,
на, д. 43, кв. 2.

* * *

лет, эндометри-
аление матки.
ите, как можно
ся.

Кабановой
3460 Красноярс-
, Богучанский р-
ктябрьский, ул.
кая, д. 39, кв. 2.

* * *

туйте, как вылечить
ит.

Климовой Люд-
Порфирьевне,
Волгоградская
летский р-к, ст.
ская, ул. Октябрь-
13/1.

* * *

0 лет. Беспокоят го-
боли, головокруже-
утрам отсутствует
Врачи предполага-
ние сосудов мозга.
туйте, как с этим бо-

Слепыниной
Валерьевне,
г. Москва, ул. 1-я
кая, д. 7, кв. 13.

* * *

ту откликнуться тех,
ет, как вылечить вос-
е седалищного не-
кие боли в обеих но-
ягодиц и бедра до ло-

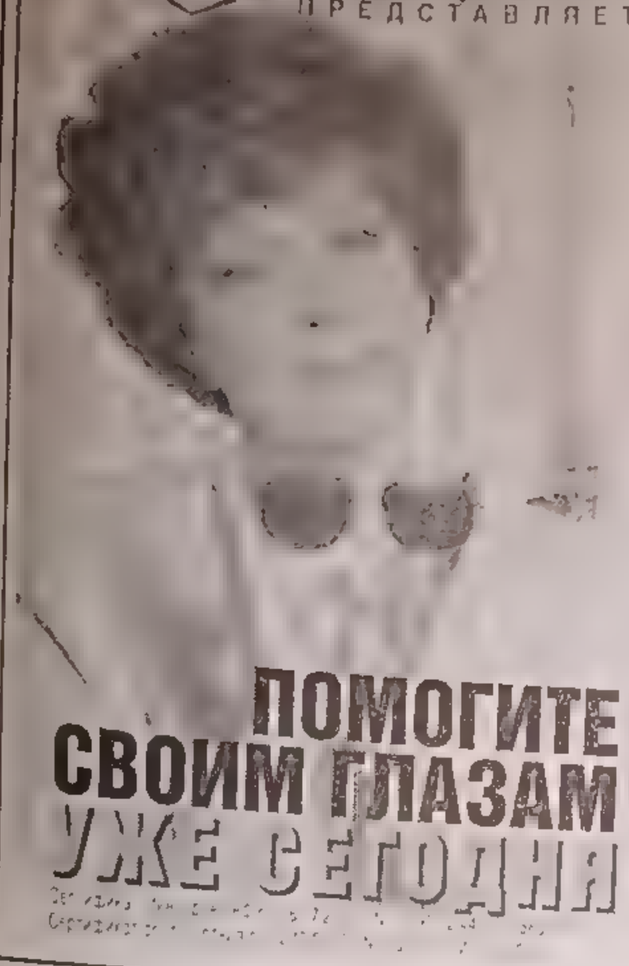
Кот Екатерине
ровне, 353320 Крас-
ский край, г. Абинск,
еспубликанская, д.
67.

* * *

63 года. Более двух лет
язык. Диагноз: глоссит.
т быть, кто-то сглази-
с такой напастью?

Шпукт Алевтине
ровне, 194021 г.
-Петербург, 2-й Ми-
нский пр., д. 30,
4.

КОМПАНИЯ *Доктор Вижн* ПРЕДСТАВЛЯЕТ



ПОМОГИТЕ СВОИМ ГЛАЗАМ УЖЕ СЕГОДНЯ

Вы **поверите**, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три – четыре месяца увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков?

«Я тоже не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). **Очки «Супер-Вижн»** мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я свои старые очки. Большое спасибо!»

Таких писем десятки и сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому **помогли** очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины с множеством специальных отверстий.

Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта не добиться ни хирургическим путем, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз.

Как просто: 15 – 40 минут тренировок в день — и вы взглянете на мир **ясными, своими глазами.**

Все в ваших руках!

ВНИМАНИЕ! Компания «Доктор Вижн» предупреждает о появлении поддельных очков под маркой «Супер-Вижн».

Заказывайте очки «Супер-Вижн» почтой по цене **580 рублей** (8% почтовый сбор). Специальный футляр «Супер-Вижн» — по цене **100 рублей** (8% почтовый сбор). Оплата при получении.

Адреса для заявок:
125009 Москва, Тверская ул, 7, а/я 19 «Доктор Вижн»
150014 Ярославль, а/я «Доктор Вижн»
Телефон: **(0852) 72 08 32**
Интернет-магазин: **www.doctorvision.ru**

Магазин «Доктор Вижн» открыт в Сочи:
Сочи, Навагинская улица, дом 3,
вход со стороны улицы Островского
Телефон: **(8622) 64-61-05**
Ведет прием офтальмолог, врач высшей категории, членкор Академии медико-технических наук.

ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ЭСРВ-01 И ПРОФИЛАКТИКА

«ЭСРВ справился с моими простатитом и гайморитом. Можно ли его применять для профилактики?» **П. Крюков.**

«ЭСРВ с этой целью я применяю уже 10 лет. Принцип профилактики: устранять повседневные нарушения в работе органов и систем, не дожидаясь, пока они накопятся и приведут к болезни. Способ профилактики: воздействовать электрическими импульсами на открытые биологические активные точки (БАТ). Каждая БАТ – это перископ (окно) внутреннего органа на поверхности тела. У каждого органа десятки БАТ. Они закрыты, когда в органе все в порядке, и открываются при малейших нарушениях в нем. У открытой БАТ электрическое сопротивление в 10 раз меньше, чем у закрытой, то есть природой задумано для устранения нарушений собирать атмосферное электричество. Мы одеты, поэтому для устранения нарушений нужно применять импульсы ЭСРВ. Импульсы подают на слизистую оболочку, тогда ток сам отыщет открытые БАТ. Тем более, что БАТ на слизистых очень много, во рту, например, от всех органов и систем. Получается профилактика нездоровья вообще, а не каких-то отдельных болезней. И так уже 10 лет». **В. Киршов, Зеленоград.**

Адрес для заказов: 124460 г. Москва, г. Зеленоград, а/я 55, ООО «КИРЛЕНА».

Тел: (095) 535-0817, 535-9393, 534-0059, 536-94-18

Лицензия №64/2002-0663-0678

БЕТУЛАВИТИН

Реальная помощь при гепатитах А, В и С!

Новейшая разработка российских ученых — натуральный препарат БЕТУЛАВИТИН на основе ЖЕНЬШЕНЯ и БЕТУЛИНА обладает комплексным действием на вирус гепатита:

- являясь иммуномодулятором широкого спектра действия, он стимулирует выработку интерферонов в организме, которые успешно подавляют активность вирусов гепатита В, С;
- увеличивает количество фагоцитов в крови и усиливает их способность разрушать вирусы и бактерии;
- обладает прямым вирулицидным действием на сами вирусы гепатита;
- препятствует развитию цирроза и рака печени благодаря высокой гепатопротекторной и детоксицирующей активности.

Тел. (095) 543-84-51

Заказы по Интернету: www.betulin.rusi.biz;
E-mail: rusfarm@list.ru

Спрашивайте в аптеках Москвы!

Рег. уд. № 005491.Р.643.04.2003

РЕЦЕПТЫ БАБУШКИ АГАФЬИ

Целебные маски для волос в серии «Рецепты бабушки Агафьи» созданы на основе оригинальных рецептов сибирской травницы Агафьи Тихоновны Ермаковой специально для питания всех типов волос, восстановления ослабленных и сухих, для ухода за жирными волосами.

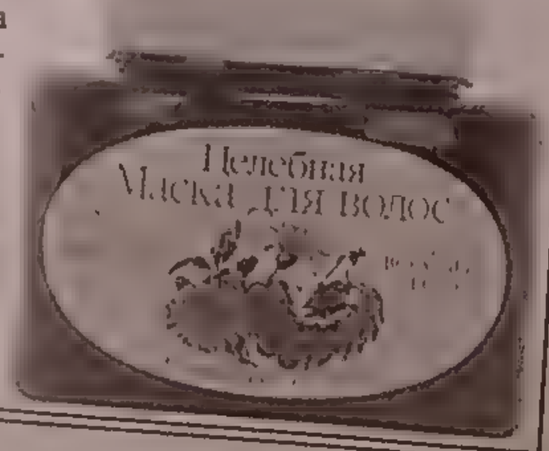
«Позаботься да побалуй волосы свои, коли красоты и здоровья добавить им хочешь. Луковку-репку натри на мелкой терке, добавь ложку малую репейного маслица и хорошую ложку меда лесного, не жалей. Хорошенько все смешай. Как голову вымоешь, на чистые волосы смесь накладывай. Голову укутай получше, чтобы тепла прибавить, да делами домашними занимайся. После смой тепленькой водицей. Не ленись – делай так каждые 10 дней».

Целебная маска для всех типов волос была разработана на основе этого рецепта таежной целительницы. Она обогащает волосы питательными веществами, восстанавливает их структуру и эластичность. Обеспечивает легкость расчесывания и укладки.

«Ежели волос тусклый да тонкий стал, помоги ему исцелиться. Пивных дрожжей с кислым молоком намешай в кружке да на волосы накладывай и про корни не забывай. Доброе питание будет для сухих, ломких волос».

Целебная маска для сухих и поврежденных волос создана на основе этого рецепта таежной целительницы.

Все четыре вида масок были удостоены Серебряного знака качества «Российская марка».



СТЕНОКАРДИЯ: КАК ПРИРУЧИТЬ ГРУДНУЮ ЖАБУ?

Свое название эта болезнь получила в прошлом потому, что, когда начинается приступ, человек, хватая ртом воздух, нередко издает квакающие звуки. Эту болезнь называют сегодня стенокардией. Она одна из самых распространенных в мире. Грудная жаба душит каждого восьмого россиянина.

О заболевании в редакцию приходит множество писем. Корреспондент "ЗОЖ" Александр Мидлер обратился к врачу высшей категории, кандидату медицинских наук Владимиру Ивановичу БАКШЕЕВУ – начальнику отделения неотложной медицинской помощи и помощи на дому 52-го Консультативно-диагностического центра Министерства обороны России — с самыми частыми вопросами наших читателей.

"ЗОЖ": Стенокардия опасна сама по себе или больше своими последствиями?

Владимир БАКШЕЕВ: И тем, и другим. По опасности грудная жаба — одно из самых губительных проявлений ишемической болезни сердца. Цепочка следствий здесь такая: ишемия сердца проявляется чаще всего именно стенокардией, стенокардия сплошь и рядом ведет к инфаркту миокарда, а инфаркт — причина массовой смертности в большинстве стран мира. И Россия — не исключение.

"ЗОЖ": Кто чаще болеет: мужчины, женщины, молодые, старые, худые, полные?

В.Б.: Пожилые мужчины с избыточным весом.

"ЗОЖ": По каким признакам можно уловить приближение грудной жабы?

В.Б.: Вы почувствуете боль, которая будет иметь четкие начало и конец. Боль "берет" вас "на приступ". Она давит, схватывает, сжимает, как тисками, жжет... Или в груди словно стоит кол...

Ощущение возникает в центре за грудиной или слегка смещено вправо от средней линии грудной клетки. Но может распространяться по обе стороны грудной клетки, отдавать в плечо (чаще в левое), основание шеи, нижнюю челюсть, под лопатку, в затылок. Боль может идти по поверхности локтя и ладони до кисти и дальше — к безымянному пальцу и мизинцу. ...

Спазмы длятся считанные секунды, самое большее — в исключительных случаях — до 10 минут. Одновременно возникает одышка, слабость, бледность, полуобморочное состояние, немеет левая рука, льется пот, растет изжога, поднимается тошнота, возникает удушье, и мучит страх... .

"ЗОЖ": При каких обстоятельствах обычно возникает приступ стенокардии?

В.Б.: Чаще всего — при физической нагрузке и эмоциональном напряжении. Зимой болезнь протекает тяжелее, чем летом. Приступ особенно часто происходит во время энергичного движения после еды. И кажется, если он продлится — погибнешь.

"ЗОЖ": И что происходит потом?

В.Б.: Остановишься, успокоишься, и во многих случаях болезнь, казалось бы, отступает. Во всяком случае, после приема лекарств, таких, например, как нитроглицерин и аспирин, и даже нередко на первых порах без препаратов, просто, когда расслабитесь и полежите. Вам и ждать долго не надо – меньше 5 минут покоя, и нет боли.

Но не думайте, что приключения ваши с грудной жабой благополучно закончились. Наоборот, главные проблемы впереди. Если ее не контролировать, опасность усиливается. В конечном счете, вы можете оказаться в ситуации, когда не в состоянии пройти и 100 метров или подняться даже всего-то на один лестничный пролет. И вы все больше рискуете получить инфаркт миокарда.

"ЗОЖ": По-видимому, прежде чем спрсить, как лечиться, надо узнать причины стенокардии. Понимая их, мы избежим следствий?

В.Б.: И да, и нет. Надо представлять себе главную причину заболевания. Это — недостаток снабжения сердца питательными веществами и кислородом. Когда мы стареем, снашиваются и повреждаются внутренние стенки сосудов сердца, увеличивается свертываемость крови, и на пути кровопотока образуются тромбы, которые все заметнее ограничивают приток крови к сердцу.

"ЗОЖ": Если стенокардия уже свершившийся факт, то как ей противостоять?

В.Б.: Список того, что необходимо принимать против стенокардии, немал. Прежде всего, сосудорасширяющие лекарства – нитроглицерин, сустак. Затем – препараты, уменьшающие частоту сердечных сокращений. Это так называемые бета-блокаторы, они восстанавливают равновесие между потребностями сердца в кислороде и притоком крови к сердечной мышце (атенолол и обзидан). Далее идут средства, улучшающие питание сердечной мышцы (предуктал). И, наконец, успокоительные.

Пока на этом остановимся, потому что еще нужны лекарства, которые понижают уровень холестерина и других жироподобных веществ в крови, уменьшают опасность повреждения внутренней поверхности сосудов сердца и риск закупорки сосудов тромбами, предотвращают образование атеросклеротических бляшек. Словом, без врача здесь обойтись трудно.

"ЗОЖ": Если медикаменты не помогут, нужно прибегать к хирургии? Но ведь операции настолько дорогие, что мало кому доступны.

В.Б.: Да, баллонная ангиопластика и коронарное шунтирование не дешевы. Но во многих случаях операция жизненно необходима. Некоторые препараты тоже не каждому трудящемуся по карману. Ряд лекарств имеют к тому же побочное действие. Тот же нитроглицерин — от него у многих головная боль, головокружения и бывает об-

ин рецепт для
в ухе. 1 ч. лож-
ить примерно
ь в темное ме-
енами встря-
и смочить им
ь и вложить на
и за 3 дня боль
пытала.
ра Шаиховна
улейманова.

).
ем рецепт от-
, предложен-
вной. 50-60 г
ды и довести
ть, остудить,
Шаиховна
отвара ежед-
ериодически
ики.

ТИТ –
ЕДЬКИ

градала фото-
нетяжелая, но
едработником,
и, больше му-
ачи помочь не
ась в апреле и
ря. Зимой кожа

а любопытный
роверить. Рас-
ой редьки, до-
оды, положила
женные места,
ез пару дней
е, через неде-
счезла, и ее не

год в апреле
я снова начала
нерной редьки.
прошла. Через
сь вновь появ-
ше болезнь не

на холод изба-
не могу взять в
; тут же воспа-
яются тралит,
сю жизнь пью и
жет, кто посо-

й Вере Григо-
стовская обл.,
Верхнегреко-
. 12.

морочное состояние. Для разжижения крови принимают аспирин, и хотя доза – от 100 до 300 мг 1 раз в сутки – считается безопасной, он не так безвреден, как хотелось бы. Однако стенокардия иначе не лечится.

"ЗОЖ": А лекарственные растения, использование продуктов пчеловодства, специальных упражнений и лечебных диет?

В.Б.: В предупреждении бедствия народная медицина, упражнения и диеты в комплексе способны улучшить физическое и психологическое состояние больного. Скажу больше – сделать грудную жабу сравнительно послушной.

"ЗОЖ": Каким образом?

В.Б.: Например, понизить уровень холестерина в крови. "Включим" диетотерапию: конкретно — надо резко сократить потребление и жирного молока, и сливочного масла. Оставьте в покое продукты с высоким процентом жира, будь то сыры, сметана, свинина, жирные сорта рыбы, а также куриные яйца, содержащие всегда много холестерина, печень, почки и икра. Введите в рацион растительное масло в салаты, побольше овощей и обязательно ешьте чеснок. Либо огородный, либо дикий – черемшу. Или с лимоном и медом, или с простоквашей – на ваше усмотрение. Дважды в день за 30 минут до другой пищи не спеша съедайте по половинке средней головки чеснока с куском черного хлеба, смазанного растительным маслом. Тщательно разжуйте и запейте кефиром или простоквашей. Можно заготовить впрок давленый чеснок и принимать его по 1 ч. ложке, запивая простоквашей.

Есть еще вариант использования чеснока, особенно эффективный при стенокардии, которая сопровождается одышкой. Сначала пропустите через мясорубку 10 лимонов и отожмите сок в эмалированную посуду. Положите в нее измельченные 5 средних по величине чесночных головок, залейте 1 кг меда, смешайте и поставьте на неделю в прохладное место. Вкушайте эту целебную смесь по 4 ч. ложки 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

Отдельно про мед замечу, что он хорош тем, что расширяет кровеносные сосуды сердечной мышцы, улучшает ее работу и усиливает приток кислорода в ткани. Еще лучше помогает лечению пчелиное маточное молочко с медом. Если вам удастся его достать, то 0,5 ст.ложки молочка смешайте со 100 г меда, чуть-чуть подогрейте на водяной бане. 1/4 ч. ложки этой смеси кладите под язык и держите до полного растворения 3 раза в день за 1 час до еды.

Очень ценны при борьбе против стенокардии определенные лекарственные растения. Они считаются в официальной медицине фоновой терапией, но если человек последовательно и длительно ими лечится, он нередко может до преклонного возраста и подниматься по лестнице, не чувствуя свое сердце, и заниматься физическим трудом. Вот вы, например, почувствовали приближение сердечного приступа и приняли такое широко известное народное лекарство, как напар боярышника. Высок шанс, что этот приступ просто-напросто не произойдет, а следующий за ним отложится на длительное время.

Кстати, вообще одно из важнейших правил борьбы против стенокардии – принимать лекарство до ожидаемого приступа. Так вот, в этом случае особенно хорошо помогает сочетание боярышника и шиповника – и вкус приятнее, и много витамина С. Простейший рецепт: 7 ст. ложек — с верхом — смеси ягод боярышника и шиповника залейте 2 л кипятка, тепло укутайте и настаивайте 1 сутки. Процедите, выжмите набухшие ягоды и поставьте настой в холодильник. Пейте по 1 стакану 3 раза в день во время еды вместо чая в течение 2-3 недель. Этим способом успешно лечились даже такие больные, которые до того держались исключительно на нитроглицерине.

Великолепно действует сбор, в который, кроме трав, снижающих уровень холестерина в крови, входят растительные кумарины и салицилаты. Поясню: салицилаты — это растения, применение которых аналогично действию малых доз аспирина, но аспирин провоцирует развитие язвенной болезни желудка и гастрита, травы такого "побочного эффекта" не дают. Возьмите, прежде всего, вязолистный лабазник. (Если вы его не достанете, то годится ива, сабельник или пион – тоже растительные салицилаты.)

Вторая группа трав: в ней находятся кумарины – вещества, которые противостоят быстрой свертываемости крови. Самое эффективное из них — донник.

И, наконец, травы, понижающие уровень холестерина. Прежде всего, люцерна и календула. Достаточно 1 месяц пить, например, отвар цветков календулы (но не меньше чем трижды в день до еды), и уровень холестерина в крови существенно уменьшится. Если достанете — а это нетрудно — все растения, о которых я сейчас сказал, у вас будет сбор, который в практике народной медицины зарекомендовал себя абсолютно определенно тем, что предупреждает развитие инфаркта миокарда.

"ЗОЖ": Как выглядит этот рецепт?

В.Б.: По 2 части цветков лабазника и календулы, 2 части корня шлемника и по 1 части цветков донника и побегов багульника — 1 ст. ложку смеси (с верхом) заварите в стакане кипятка и подержите 15 минут на водяной бане. После отстаивания процедите, долейте кипяченой водой до исходного объема и принимайте на здоровье по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

"ЗОЖ": А что вы посоветуете относительно двигательной активности? Что можно и что нельзя?

В.Б.: Не менее чем дважды в день делайте прогулки (гулять необходимо не меньше 40 минут в день). Захватите на всякий случай таблетки нитроглицерина. Для предупреждения приступов боли за грудиной принимайте лекарство до приступа. Заниматься упражнениями и физическим трудом важно, так как это тренирует сердечно-сосудистую мышцу, она становится более выносливой, но чутко прислушивайтесь к сердцу, не доходите до физического и нервного переутомления.

Особенно будьте осторожны, когда речь идет о необходимости подняться по крутым ступенькам на верхние этажи или в горы, да еще и с тяжестями, да к тому же при холодном ветре, который заставляет все мышцы — в том числе и сосуды сердца — сжиматься. С такими испытаниями и нагрузками лучше повременить до того, как вы приручите грудную жабу. И не ждите, когда она начнет давить! Займитесь ею. Дрессируется она разумным сочетанием средств официальной и народной медицины.

РАЗНОТРАВЬЕ ПОЛЕЙ И ЖАВОРОНОК В НЕБЕ

Я три года собиралась написать вам, все три года, что подписываюсь на "ЗОЖ". За это время уже несколько человек на подписку сагитировала, причем из разных городов. По возрасту я пенсионерка (63 года), с букетом болезней, как водится. И, конечно же, внимательно прочитываю каждый номер вестника.

Поначалу симптомы каждой болезни, о которой читала, находила у себя. Поделилась со своей приятельницей. Она успокоила, сказала: "Надо сопереживать людям, а не примерять их беды, так рехнуться можно". За три года подписки я научилась спокойствию, научилась радоваться за выздоравливающих и сочувствовать тем, кто еще ищет свое лечение.

Полностью согласна с теми, кто пишет, что надо как можно больше времени проводить на природе. Неплохо и сочетать приятное с полезным — это работа на огороде, походы в лес, рыбалка.

Я очень люблю лес. Все лето хожу за грибами. Когда идешь по дороге, любуешься разнотравьем, от которого пахнет медом. Глаз радует цветной ковер. И такое спокойствие в душе наступает, что забываешь про все болячки и невзгоды. Картину дополняют жаворонки в небе...

Люблю не только лес, но и реку. Около деревни протекает небольшая ключевая речка Жалинка. Купаться в ней холодно, а вот сполоснуть лицо, руки, ноги очень здорово. На рыбалку ходим на реку Тверцу за 2 км. Иной раз и рыбку не поймаешь, зато воздух какой — чистый, свежий, дышишь — не надышишься. И такой заряд бодрости получаешь, на всю неделю хватает.

А в заключение хочу предложить простой способ лечения артрита, артроза.

Листья фикуса (того самого, что был распространен когда-то) нарезать узкими полосками и заполнить флакон с тройным одеколоном, предварительно отлив из него половину одеколона в другой пузырек. И туда тоже нарезать листья фикуса. Закрыть пробкой и настаивать месяц. Листья фикуса выделяют белое лечебное молочко. Когда будете резать листья, вы его увидите. Чем дольше стоит ваша настойка, тем лучше. При возникновении боли в ногах, руках мазать и растирать их до теплоты. Затем укутать теплым платком или шарфом. Лучше делать все это на ночь.

К сожалению, фикусов-то стало мало, но найти еще можно.

Адрес: Барышевой Тамаре Сергеевне, 170000 г. Тверь, Октябрьский пр-т, д. 95, корп. 5, кв. 167.

НЕВРИТ ЛИЦЕВОГО НЕРВА. КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

В последнее время неврит и паралич лицевого нерва — явления довольно частые. Так что же вызывает эти заболевания? Иосиро Цуцуми в своем справочнике "Массаж для красоты и здоровья" пишет: "Паралич может вызываться физическим, психическим утомлением, простудой. В крайнем случае глаза не закрываются, губы искривляются и лица просыпается изо рта, мышцы не работают".

Согласитесь, малоприятная картина... А теперь обратимся к симптомам, которые сигналят о том, что у вас может развиться паралич лицевого нерва.

Вы просыпаетесь рано утром. Пытаетесь открыть глаза. Один глаз открывается, а второй вы открываете пальцами. Либо возникает такое ощущение, что вы жуете не своими зубами. Порой немеют щеки. Либо же начинают болеть шея, уши, и постепенно эта боль переходит в головную, иногда нестерпимую.

Конечно, при возникновении паралича вы обратитесь к врачу. (И чем скорее, тем лучше для вас.) Врач, естественно, назначит лечение, но учтите, что от этого "ценного приобретения" можно избавиться, выполняя не только назначения врача, но и прилагая собственные усилия.

На все время болезни вам придется поменять в некотором роде свой имидж. Да! Да! Не смейтесь! Вы повяжете на голову бабушкин платок, который закроет уши, шею, и будете носить его дома.

А на улицу, если это зима, осень, весна, вам предстоит выходить в головном уборе, который закроет уши, щеки, шею. На ночь голову повязывайте теплой фланелевой пеленкой, а приходя из бани или после ванны, душа, следите за тем, чтобы не мерзли голова, шея и спина.

Постоянно двигайте лицевым нервом, а именно: смотрясь в зеркало (можно и без зеркала), морщитесь, надувайте щеки, губы, изображайте "смеющееся", "плачущее" и "сердитое" лицо.

Постоянно произносите звуки: па, пи, пи, по, пэ, ка, ку, кэ.

Эти упражнения нужно выполнять каждый день утром, днем, вечером по три минуты примерно в течение трех недель. Учтите, когда лицо начнет "отходить", у вас будет болеть каждая точечка на нем. Не отчаивайтесь: раз болит — значит, живое.

Можно ли применять растирания? В период обострения не рекомендуется... Но есть кремы, в состав которых входит мумиё. Именно такие кремы хорошо помогают. Лично я натирала лицо, шею, спину, захватывая область лопаток, потом укутывалась фланелевой пеленкой и укладывалась на мешочек с хорошо прогретым овсом. Обе лопатки должны прогреваться — прогревание одной шеи мало что даст. Если хорошо себя чувствуете, можно прогреваться от 10 до 40 минут.

Массаж... Конечно, если вы живете в городе и у вас есть возможность посетить квалифицированного массажиста, то не жалейте денег. А если нет, то потихоньку находите самые больные точки (парные) на носу, над бровями, на щеках... Массируйте их сразу с обеих сторон подушечками пальцев.

Иглоукалывание — одно из самых действенных средств. Но, увы, опять же доступное не каждому.

В качестве иголки я использую обыкновенную спичку. На подбородке в ямке у нас есть точка, которая отвечает за работу лицевого нерва. Найти эту точку под серединой нижней губы довольно просто: если у вас неврит, то даже легкое прикосновение к ней спичкой вызывает боль. Подержите спичку, пока боль не пройдет. Иногда боль проходит, а иногда переходит в точку над бровью. Подержите спичку и на заболевшей точке.

Физические упражнения. Из физических упражнений есть одно, знакомое с детства. Это круговое вращение головой. Выполняется оно следующим образом. Опустите голову на грудь, сделайте быстрый шумный вдох, как хлопок, голову медленно, плавно перекатите на правое плечо, затем отклоните голову назад, не запрокидывайте! Перекатите к левому плечу, затем на грудь и шумный вдох-хлопок! Это упражнение избавит вас от боли и шума в ушах, нормализует внутричерепное давление, улучшит кровообращение. Выполняйте его по 3-4 раза несколько раз в день.

Питание. После курса таблеток, уко-

лов и прочих "приятных" вещей ваши печень, почки, желудок и кишечник скажут "большое спасибо", если утром натощак вы будете пить чай с мятой, лимоном и 1 ч. ложкой меда.

Включите в меню калину. Она нормализует обмен веществ. Пейте чай, варите из нее компот, кисель.

Хороша и проращенная пшеница. Вечером чуть залейте промытые зерна пшеницы водой, поставьте в теплое место.

Утром можете использовать проросшие зерна, добавив 1-2 ст. ложки в тертую морковь и заправив этот салат растительным маслом.

Добавляйте пшеницу во все салаты и каши. Вреда не будет.

И последнее, о чем хотелось бы написать. Возможно, что с этого надо было бы начинать...

Обратите внимание на свое внутреннее состояние. Часто ли вас обижают? Вы считаете себя никому не нужным? Либо у вас возникает чувство панического страха, что что-то не успели, что-то недоделали?... Научитесь улыбаться и радоваться утру, солнцу, небу и цветам, жизни, наконец!

Сходите в церковь. Побывайте на службе, где батюшка читает молитвы за здравие.

Постойте и послушайте. Поставьте свечки за своих крещеных родственников.

Это не для вас? И в церковь вы не пойдете? Хорошо. Тогда утром, встав с постели, станьте босыми ногами на пол лицом на восток, поднимите вверх руки и прочитайте 3 раза молитву "Отче наш", можно с листа, если не знаете наизусть.

На ночь кроме "Отче наш" можно читать "Верую", "Живые помощи", "Святому великомученику целителю Пантелеймону".

Почему нужно обратиться с молитвами к Богу? Я не фанатичка и не отдаю дань моде. Но я верю в Бога, в силу его слова. Уже давно доказано, что звуки, из которых сложены слова молитв, способны исцелять!

Почему решила обо всем этом написать?

Три года назад у меня был паралич лицевого нерва. Я благодарна врачам, которые меня лечили. Это Миндергасов В.Н. и Раченкова В.В. Два месяца понадобилось, чтобы восстановились утраченные функции. Но от остаточных явлений приходилось избавляться самой. Давно хотелось поделиться своими находками с читателями газеты. Буду рада, если кому-то помогут мои советы. Доброго всем здоровья, веры в излечение и терпения в достижении цели. Поверьте, что от такого "ценного приобретения", как неврит или паралич лицевого нерва, постепенно можно избавиться!

Адрес: Евдокименко Елене Анатольевне, 658941 Алтайский край, Волчихинский р-н, пос. Березовский, ул. Кошевого, д. 1.

КАК ПОЗНАВАЛА СВОЙ ОРГАНИЗМ

Думаю, что прежде чем применить на себе тот или иной рецепт, надо знать свой организм. Но если уж вы "бросились в омут", то прислушайтесь — хуже вам или лучше от этого лечения. Вот, например, морковь с изюмом при пониженной кислотности желудочного сока противопоказана, во всяком случае мне. А вот сок свежих огурцов, наоборот, благоприятен.

Опыт лечения народными средствами у меня огромный, почти с рождения. Во время войны, когда мне исполнился годик и я начинала ходить, мама отдала меня в ясли (это было в деревне). Там меня застудили, и я до 3 лет не ходила. Однажды к нам в дом зашел старец, попросить милостыню. Увидев меня, он спросил: "Что с ребенком?" Мама рассказала, что случилось. Старец сказал, что ребенку надо делать соленые ванны. Мама сделала только три ванны, и я поднялась на ноги.

В 1967 году я умудрилась простудиться, и не столько от простуды, сколько от неправильно поставленного диагноза и упущенного времени болезнь прогрессировала. Медикаментозное лечение только прибавило болячек: "посадила" желудок, нажила аллергию на антибиотики, от гормональных препаратов меня разнесло, как шарик. После 45 дней лечения мне закрыли больничный. На вопрос: "Как мне быть, как работать?" — доктор ответила: "Мы не знаем, чем тебя лечить" (аритмия 120 уд. в мин., одышка, распухшие суставы.)

В то время я жила в Барнауле. За мое лечение взялась хозяйка квартиры Вера Михайловна (светлая ей память!). Она поила меня молоком с несколькими каплями березового аптечного дегтя.

Суставы лечила так: 20 г сухого лаврового листа хорошо упаривала и выливала в таз с водой. Когда вода остывала до 38-39°, опускала в нее руки, а затем ноги. Боли и опухоль прошли быстро, и я смогла работать.

Уже в 80-90-х гг. я пила отвар лаврового листа для очистки суставов от солей по схеме: 5-6 г лаврового листа залить 300 мл кипятка, 5-10 минут кипятить на медленном огне, затем вылить в термос, настаивать ночь, а утром процедить и выпивать этот отвар понемногу в течение дня. И так 3 дня заваривать свежий лист. 7 дней отдыха. Потом еще 3 дня заваривать и пить. Однако лавровый лист повышает кислотность желудочного сока, и потом этот рецепт далеко не всем подходит.

Адрес мой прошу не печатать, некогда отвечать на письма: с мужем держим большое хозяйство, помогаем детям (их трое) и внукам (их пятеро).

Людмила Ивановна Кузьменко.

Красноярский край.
(Адрес в редакции).

ПОКА АДЕНОМА МЕНЯ "СЛУШАЕТСЯ"

Давно заметил: если у человека что-то наболело, он тянется к людям, ему хочется выговориться, поделиться своей бедой. Вот и мне, накопив определенный опыт зожевца, захотелось поговорить "вслух", рассказать о своем поединке с разными недугами, в первую очередь с аденомой.

Началось все 1 мая 2003 года. "Обмыли" мы с друзьями праздник, добавил я пару кружек пива, вечером посидел на холодной скамейке у дома. Уже часов в 10 вечера застопорилось мочеиспускание, заклинило намертво. Не спал всю ночь — думал, что отпустит.

Утром сын отвез меня в больницу, и только в 3 часа дня катетер избавил меня от внутреннего напора мочи. Главный врач больницы, хирург Василий Афанасьевич Баулин порекомендовал не спешить на операционный стол, составил план лечения. С тех пор аденома меня "слушается". Вот что я делаю.

На ночь постоянно привязываю в область мочевого пузыря "Цирконий-Невотон", о котором прочитал в "ЗОЖ", всегда наготове держу обычный магнит, осиновое полено. Чай теперь пью только с крапивой — по рецепту одного зожевца, который писал на страницах вестника, что "держит" аденому крапивой уже 10 лет.

Занимаюсь калмыцкой йогой, выполняю специальные физические упражнения. Засиживаться нельзя ни в коем случае — аденома сразу же напомнит о себе.

Взял на вооружение прогулки за час до сна. Прохожу примерно 2 км, дышу

свежим воздухом, грызу тыквенные семечки — они "отрезвляюще" действуют на аденому. Спиртное — не более 100 г на семейных праздниках, пива — ни грамма.

Вот так мне удается держать аденому в руках. Пока она меня "слушается".

Адрес: Анищенко Василию Петровичу, 442060 Пензенская обл., Башмаковский р-н, пгт. Башмаково, ул. Калинина, д. 50.

СИБИРСКИЕ ТАЙНЫ

Пишет вам пенсионерка из Белоруссии, но родом я из Сибири. Мои студенческие годы прошли в Новосибирске. Этот город стал для меня родным на всю жизнь еще и благодаря родителям. Их семейный союз длился 66 лет, папа прожил 86 лет, мама — 89. Оба вели здоровый образ жизни, любили природу. Мама собирала травы, знала и применяла их лечебные свойства. Мне особенно запомнились ее рассказы о сибирских парилках, которыми врачевали себя сибиряки.

Человека сажали на скамейку из осины в большой дубовой бочке и накрывали плотной воздухонепроницаемой тканью, оставляя голову поверх нее. Пар подавался по трубочке из стоявшего рядом с бочкой на плите 20-литрового бидона с 1-2 кг трав. Травяным паром лечили сердечно-сосудистые заболевания, кожные и суставные недуги, желудочно-кишечные нарушения. Курс составлял 10-12 процедур, потом был перерыв.

Как-то приятели-сибиряки пригласили меня в свою баню, и я попробовала один из маминых рецептов оздоровительного пара. Вот он: эвкалипт, мята перечная (2:1) плюс 10-15 капель пихтового масла и 1 л воды. Травы надо вскипятить, процедить, добавить масло и этим настоем периодически поливать камни, дыша паром в течение часа и делая перерыв по 5-10 минут вне парилки. При этом происходит оздоровление всех органов дыхания, гаймориты, бронхиты, риниты пропадают. Человек дышит глубоко, без одышки и других побочных явлений.

Позднее я читала о том, как лесовод Прасковья Лосевская лечила страждущих травяным паром в одной из сибирских деревень. Ее опыт был признан на международном конгрессе врачей в 2001 году лучшим в народной медицине. В России открылось несколько лечебных центров (см. "ЗОЖ" №15 (243) за 2003 год), один из которых действует под руководством С.В.Скрипченко в Томске.

Около 40 лет назад я получила сложную травму — трехлодыжечный перелом левой ноги. Сложность заключалась в большом смещении костей. Мама уговорила врачей подождать с операцией две недели и приготовила костную мазь.

Она взяла старое желтоватое свиное сало и смолистое сосновое полено. Укрепив полено наклонно, подожгла его нижнюю часть, а над огнем держала на проволоке сало. Сало топилось, капало на смолу, смешиваясь с кипящей живицей, а затем стекало в посуду. В полученную смесь мама добавила размолотую в порошок чагу (3 ч. ложки на 100 г смеси), размешала.

Полученную мазь тщательно наносила, сняв с ноги лангетку, на места перелома. А я долгие часы лежала на спине, переворачиваться на бок мама запрещала. С первых же дней я почувствовала страшный зуд в костях. Это шел процесс сращивания, в местах перелома образовывалась мозоль.

Параллельно мама сделала лекарство для приема внутрь. Его составили 10 свежих, вымытых в кипяченой воде куриных яиц и 10 очищенных и прокрученных на мясорубке лимонов без косточек. Яйца были уложены в эмалированную кастрюлю, накрыты лимонной кожицей и отправлены в холодильник. Как только скорлупа растворилась, оставшиеся в оболочке яйца мама вынула, а в полученную смесь добавила 100 г меда и 100 мл коньяка. Все размешала, разложила по банкам. Принимала я эту смесь по 1 ст. ложке трижды в день.

Через 2 недели при контрольном рентгене мне пришлось удивить врачей. Я избежала операции и 27 лет проработала на строительстве автомобильных дорог в Брестской области, хотя последствия перелома ощущаю и сейчас.

До последних минут своей жизни мама заставляла меня пользоваться рецептом от отложения солей. Петрушку (250 г корней и 150 г листьев) надо пропустить через мясорубку, добавить 300 г меда и 250 г лимонов с кожурой но без зерен. Принимать по чайной ложке за час до еды в течение месяца. В год следует провести 4 курса. Благодаря этому лекарству проблем с отложением солей не будет.

Адрес: Барановой Валентине Афанасьевне, 214013 Белоруссия, г. Брест, б-р Космонавтов, д.96, кв. 25.

СОСТАВЫ ДЛЯ ПРИЛИВА СИЛ

Я перенесла ишемический инсульт. Спасла меня невропатолог Ольга Петровна Зубенко. Никогда не забуду ее. Когда пришла в сознание, увидела добрые глаза, беленькую головку и ласковый голос сказал: "С днем рождения!"

А какое прекрасное отношение и терпение медсестер! Это такая поддержка была для меня, не избалованной заботой! Я болеть не умею, поэтому, поднявшись на ноги, ушла домой. Сделала состав, многим известный: взяла по 200 г изюма, кураги, грецких орехов, 2 лимона. Прокрутила через мясорубку и добавила во вкусную эту смесь 200 г меда. Считается, что в целях восстановления сил принимать этот состав надо по 1 ч. ложке. Но я пила с чаем сколько хотелось — обычно 3-4 ч. ложки.

Это большое удовольствие: после приема разливается приятное тепло по телу. И, главное, смесь оказалась не просто изумительной на вкус. Через 2 недели я совсем не стала ощущать боли в сердце.

Правда, еще болела голова, нечувствительными оставались правые рука и нога. Но явный прилив сил уже чувствовался.

Делала упражнения, от боли "тихо" кричала, но восстанавливала шаг за шагом и руку, и ногу, и голову, старалась никому не мешать. Пила любимый чай: соцветия календулы, мелисса, цикорий, мята, одуванчик, пастушья сумка, тысячелистник, малина, ежевика и листья вишни. Добавляла зверобой, душицу, пустырник. Чай получается настолько пахучий, что от одного запаха уже делается радостно.

Делала ванны с листьями эвкалипта, лавра, грецкого ореха, со спорышем и растиралась обыкновенной солью вместо мыла (1 пачка на 1 процедуру).

Еще дали мне очень простой рецепт очистки сосудов: 1 стакан семени укропа и 2 ст. ложки корней валерианы залить 2 л кипятка и закутать хорошенько на 1 сутки. Затем добавить туда же 2 стакана меда, размешать и пить по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Выздоровление — большой труд. Зато, когда прошла обследование, сделала сканирование, врач сказала: "Послушай, да у тебя все на порядок лучше, чем у здорового!"

Восстановилась!

Адрес: Алексеенко Р.М. , 347600 Ростовская обл., г.Сальск, ул. Абрикосова, д.9.

НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДЫ!

Так сказал заведующий ЛОР-отделением Государственной клинической больницы имени С.П.Боткина города Москвы, доктор медицинских наук, профессор Михаил Петрович НИКОЛАЕВ, когда корреспондент "ЗОЖ" Светлана Пальмова показала ему письмо Валентины Трофимовны Продощук, проживающей в селе Комаровка Курской области. Она страдает острым двусторонним невритом слухового нерва.

"ЗОЖ": Можно ли помочь нашей читательнице?

Михаил НИКОЛАЕВ. Я не раз говорил о том, что полностью доверяю народной медицине, поэтому с чистой совестью порекомендую Валентине Трофимовне простые, доступные рецепты.

Если вам перевалило за 50, происходит возрастное снижение слуха. А у вас оно к тому же отягощено невритом. Приготовьте смесь чеснока с оливковым маслом в соотношении 1:3. На протяжении 15–20 дней закапывайте одну-две капли смеси в каждое ухо. После недельного перерыва продолжите курс лечения.

Неплохо действует и такой рецепт. 15 г прополиса настаивать в течение 10 дней в 100 г 96-градусного спирта. Потом 10 г полученного раствора смешать с 40 г рафинированного подсолнечного масла.

Перед употреблением смесь следует взболтать, смочить марлевый тампон и вложить его в больные уши на 24 часа. Перед повторением процедуры рекомендую сделать перерыв на 12 часов. А всего неплохо провести 12 таких процедур. Слух должен улучшиться.

"ЗОЖ": Вот еще одно письмо. Его автор – В.Л. Емельянова из Хабаровского края. После перенесенного бронхита и гайморита у читательницы начались проблемы с носоглоткой. Диагноз – этмоидит.

М.Н.: Этмоидит – это воспаление слизистой оболочки решетчатого лабиринта. Он чаще всего сочетается с гайморитом и фронтитом. Возникает сильная заложенность носа, ощущение тяжести у корня носа, головная боль в области лба. Не дай бог, конечно, но, так как пазуха находится очень близко к зрительным нервам, могут быть тяжелые осложнения – воспаление глазницы и неврит зрительного нерва.

В первую очередь порекомендую провести лечение сосудосуживающими препаратами. В основном это производные ксилометазолина, нафазолина, оксиметазолина в виде капель. Напомню, принимать эти препараты надо не более 5-7 дней!

Обязательно следует подумать об укреплении иммунной системы. Хороши витамины "азбука", поливитамины. Скоро появятся майская крапива, одуванчики – делайте салаты, они очень полезны!

Ежедневно по нескольку раз прогревайте область пазух носа, к примеру, сваренными вкрутую куриными яйцами или мешочками с нагретым песком или солью. Помогают и промывания полости носа.

Хорошо действует на слизистую носа заварка черного чая, в ней содержатся дубильные вещества, – по 3-5 капель в каждую ноздрю. Можно приготовить настой из корней цикория. 5 г корня цикория варить 10 минут в 50 мл воды. Настоять 2 дня, добавить 2 ст. ложки кипяченой воды. Закапывать по 2 капли в каждую ноздрю 5 раз в день в течение двух недель.

На помощь, как обычно, придет алоэ: смешать в равных пропорциях сок алоэ, чистотела и мед, промывать носоглотку до пяти раз в день.

Используйте также настой цветков ромашки аптечной. 2 ст. ложки цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Два раза в день делайте орошения пазух носа.

Этмоидит при таком "наступлении" просто обязан отступить!

"ЗОЖ": Валентина Егоровна Бородинова из Ставрополя страдает хронической тугоухостью I степени, двусторонним кохлеарным неритом. Что посоветуете делать?

М.Н.: Судя по письму, одна из ведущих причин заболевания Валентины Егоровны, — стресс. Но прошлое не вернешь, что было, то было. Теперь надо думать о том, чтобы недуг не прогрессировал.

Понятно, вы должны наблюдаться в сурдологическом кабинете и выполнять все назначения. Своим больным я рекомендую препараты, регулирующие артериальное давление, – это может быть тенорик, ренитек, энап (по 1 таблетке утром и вечером после еды). Кстати, эти лекарства способствуют улучшению микроциркуляции крови. Неплохо принимать и пирацетам, он разжижает кровь. При длительном приеме (в течение 6-8 недель) суточная доза составляет 4,8 г в сутки, затем ее можно уменьшить до 1,2-1,4 г в сутки.

Нельзя забывать и об интенсивной витаминной терапии, я отдаю предпочтение витаминам B_6 и B_{12}, они стимулируют обмен веществ и метаболические процессы в тканях. Сейчас весна, значит, можно и нужно готовить салаты из одуванчиков и молодой крапивы – польза огромная.

Как вспомогательные средства можно использовать натуротерапию. Что я подразумеваю под этим?

Поочередно закапывать в уши по 7-8 капель теплого миндального масла. Попробуйте попить в течение полутора месяцев следующий напиток: 1 ч. ложку березового дегтя развести в стакане теплого молока и принимать три раза в день.

Еще один рецепт. Нужно взять 30%-ную спиртовую вытяжку прополиса и смешать в соотношении 1:4 с растительным маслом. Смочить марлочку и ввести в слуховой проход на сутки, потом удалить. Повторить процедуру через сутки. Сделайте 10 процедур, должны почувствовать улучшение. Курс

можно повторить через неделю.

Для улучшения слуха включите в свой рацион лимон – ежедневно съедайте по 1/4 лимона вместе с кожурой.

"ЗОЖ": И последнее письмо, очень тревожное, на мой взгляд. Мария Ильинична Власенко из Ростовской области рассказывает о том, что у нее удалили из носовой полости гемангиому. Прошло время, и опухоль снова стала расти, опять стало трудно дышать...

М.Н.: Мария Ильинична, это тот случай, когда заочно дать консультацию трудно. Вы должны обязательно наблюдаться у специалиста, в том числе и у онколога. Хочу думать, что опухоль доброкачественная. Делали ли после операции биопсию, что она показала? Сообщите, пожалуйста, в "ЗОЖ" об этом, мне передадут ваше письмо.

Пока же, чтобы облегчить дыхание, посоветую закапывать по 3-5 капель в каждую ноздрю свежий сок каланхоэ 2-3 раза в день.

Неплохо действует настой, приготовленный из коры дуба (15 г), листьев шалфея (15 г), цветков календулы и липы – по 10 г. 20 г сбора залить 200 мл кипятка, 2 часа настаивать, затем процедить. Капать по 2-3 капельки в каждую ноздрю.

Хорошим противовоспалительным и противоотечным действием обладает настой листьев подорожника большого — 10 г на 200 мл воды. Смочить в настое ватные тампончики и вводить в полость носа до трех раз в день.

"ЗОЖ": Спасибо, Михаил Петрович, за ответы нашим читателям. Надеемся и впредь на вашу помощь и советы.

ОБЛИВАНИЯ, ПРОБЕЖКИ – И НИКАКОЙ ХВОРИ

В этому году у меня юбилей — исполнилось десять лет, как я выписываю "ЗОЖ". И благодаря вестнику стал настоящим приверженцем здорового образа жизни. Да, все хотят быть здоровыми, но вот прилагать для этого особые усилия? Увы.

Я перечитываю вестник от А до Я, но не всегда следую всем рекомендациям, хотя пробую многое. И не без успеха. Не хочу хвалиться, но, как только "ЗОЖ" вошел в мою жизнь, занимаюсь обливаниями на улице в любую погоду, затем совершаю пробежки по 30-40 минут, а в выходные дни и по 60-90 минут. Помня, что гибкий позвоночник — это молодость и здоровье, ежедневно делаю упражнения хатха-йоги. Раза три в неделю — упражнения с гантелями и эспандером. Питание — вегетарианское. Другого образа жизни уже не представляю себе.

Многим своим знакомым порекомендовал подписаться на вестник "ЗОЖ", и они так благодарны мне! Мы часто во время пробежек обмениваемся мнениями о тех или иных рецептах, публикуемых в вестнике.

А на своих уроках по "Основам безопасности жизнедеятельности" с учениками использую материалы из вестника как пособие. Мне уже далеко за 40, но с кем бы из знакомых ни встретился, все в один голос говорят, что я как бы законсервировался.

Адрес: Пономаренко Виктору Павловичу, 385132 Адыгея, пос. Энеем, ул. Фрунзе д. 11, кв. 30.

МЕДАЛЬ – ЗА ЗДОРОВЬЕ

Мы все работаем на одном предприятии. А еще нас объединяет стремление к здоровому образу жизни. Вот, например, Алексей, ему 55 лет, а больше 40 не дашь. Да иные и в этом возрасте не выглядят, как он. Два раза в неделю занимается Алексей оздоровительным бегом, один день голодает по Брэггу. Разнообразные вегетарианские блюда готовит сам.

Игорю 70 лет, последние два десятка лет посещает клуб любителей бега в студгородке Красноярска. В столь солидном возрасте выходит на старт марафонских дистанций. По выносливости за ним не всякий молодой угонится. В клубе занимаются 150 человек. У них замечательные отношения: посоветуют, научат, день рождения отметят чаепитием.

А вот Галина, ей 60 лет,

Йога для всех

СТРОЙНАЯ ФИГУРА И ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССОВ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" (№10 (262) за 2004 год). Сегодня мы разучим одну из самых доступных поз, сочетающих в себе простоту и эффективность, – "позу треугольника".

"Поза треугольника" (*уттхита-триконасана*) укрепляет ноги, спину и позвоночник, развивает гибкость и стройность. Она уменьшает жировые отложения в области живота, бедер и ягодиц. Эта поза раскрывает грудную клетку, улучшает работу легких, очищает кровь. Она устраняет угри и нарывы, на лице появляется здоровый румянец. Поза помогает при невралгии седалищного нерва и болях в пояснице.

Йоги считают, что "поза треугольника" при правильном ее выполнении укрепляет нервную систему, снимает нервное напряжение, улучшает аппетит. Очень полезна она для женщин, так как оздо-

Д»

яных расте-

ие препара-
ствуют при
менее 1 не-
ии.
ным препа-
звиться при-
дует менять
ь. Поэтому в
ей аптечке
сколько рас-
аратов сход-

ность дей-
ов зависит от
общих, так и
уальных. На-
гены не сто-
сетом в жар-
снотворные
е эффектив-

сколько фан-
широко при-
ой медицине:
сырье нельзя
ком настрое-
растений по-
строить себя
сему живому.
елать из све-
растений и
зже чем че-
приготовле-

елени и ово-
нить даже не-
их надо съе-
ованные рас-
от не сразу.
кают жить, то
ситаться, вы-
ты распада.
ы целостного
нарушены, и
дукты распа-
ся, а накап-
е касается и
ых продол-
ь ферменты
го и следует

яйте в пищу
нь. Вреда от
м пользы.
УМАРОКОВ,
логических
профессор.

ходит в спортзал, в группу здоровья. Я и не предполагала, что ей столько, думала, лет 40. Другой моей знакомой — 80, но дома ее не застанешь, такой активный образ жизни ведет. Не удивляйтесь, что называю этих удивительных людей по имени, без отчества, — они молоды. И душой, и телом.

Слышала, где-то за рубежом за отличное здоровье в школах медали дают, а на предприятиях — премии. Хотелось, чтобы и в нашей стране быть здоровым стало престижно.

Адрес: Ивановой Т.В., 660115 г. Красноярск, ул. Тотмина, д. 21а, кв.53.

"ОПТИМИСТ" ОПРАВДЫВАЕТ НАЗВАНИЕ

Нам уже давно за 60 и даже за 70, но трижды в неделю мы собираемся в манеже для занятий гимнастикой. А называется наша группа здоровья "Оптимист".

До начала занятий бегаем минут 15-20, затем — разминка на скамейке, на ковриках. Здесь же, в манеже, можем измерить у врача давление, послушать его советы и рекомендации.

В городе есть аквапарк, так что мы стараемся поплавать там пару раз в месяц, а то и чаще. В погожие дни занимаемся на берегу реки Урал, зимой ходим на лыжах.

Мы давно пенсионеры, у всех много забот и здоровье пошаливает, но активный образ жизни помогает справляться с недугами. Порой даже забываем и о своем возрасте.

Адрес: Денисовой П.М., 455037 г. Магнитогорск, ул. Советской Армии, д. 21, кв. 86.

ДОГОНЯЯ МОЛОДОСТЬ

Так уж получилось, что моя жизнь в корне изменилась благодаря вестнику. Осенью 2003 года, проработав в санатории "Киргизское взморье" 27 лет, попала под сокращение штатов. До пенсии оставалось почти три года! Было обидно, привычной работы не хватало. Ища, чем бы себя занять, стала регулярно ходить на озеро купаться. Встретила как-то врача-педиатра Лидию Анисимовну Егорову, с которой мы вместе работали в санатории. Она и предложила купаться вместе, о вестнике "ЗОЖ", кстати, тоже узнала от нее.

У нас многие женщины плавают круглый год. Я решила попробовать. И вот уже второй год мы вместе с Лидией Анисимовной бегаем на озеро, заменив ходьбу трусцой. На берегу делаем дыхательную гимнастику по системе Стрельниковой, а потом купаемся. Заряд энергии получаем на весь день.

Правда, летом мой режим нарушает приезд внуков. Мы с мужем вырастили двух сыновей. Есть дача и 12 соток земли. Так что забот хватает. А чтобы жить по принципам "ЗОЖ", есть все условия — рядом горы, прекрасное озеро Иссык-Куль, только не ленись.

Я поняла, что в пенсионном возрасте очень важно сохранить интерес к жизни. Стоит уйти в свои болезни, как в раковину, тут же годы навалятся всей тяжестью, а то и просто раздавят. А я к своему возрасту отношусь философски. Конечно, это удается не всегда, но стараюсь ценить то, что имею, даже свои годы. Пользуюсь рецептами из вестника и поддерживаю активный образ жизни. Укрепляю здоровье бегом, гимнастикой, чего и вам желаю.

Адрес: Кротовой Марии Игнатьевне, 722316 Кыргызстан, Иссык-Кульская обл., Иссык-Кульский р-н, с.Бостери, ул. Бостеринская, д.14, кв.45.

равливает органы брюшной полости и помогает при менструальных расстройствах.

Техника выполнения. Встаньте прямо, ноги поставьте широко в стороны, примерно на две ширины плеч. Затем разверните правую стопу на 90° вправо, а левую чуть поверните внутрь; подошвы прижаты к полу. На вдохе поднимите обе руки вверх на уровень плеч, ладонями вниз.

На выдохе за счет наклона корпуса вправо-вбок потянитесь правой рукой к голени и, опираясь в нее, постепенно скользите рукой вниз к правой лодыжке. Почувствуйте, как растягивается левый бок и вся левая сторона тела. На вдохе вытяните левую руку вертикально вверх, ладонью вперед (руку не напрягайте), и постарайтесь развернуть плечи в одну вертикальную линию с руками. Голову поверните влево и смотрите в сторону пальцев верхней руки.

При освоении "позы треугольника" первое время полезно делать ее у стены, прижимая к ней левую пятку, правую стопу и бедро, обе лопатки и верхнюю руку.

Сохраняйте "позу треугольника" 20-30 секунд, дышите естественно. В конце поверните голову и плавно вернитесь в предыдущее положение. С выдохом опустите руки и некоторое время отдохните в исходной позе. *Обязательно повторите "позу треугольника" в другую сторону, выполняя ее ровно столько же времени.*

В конце немного отдохните и расслабьтесь, лежа на спине. Расслабиться после этой позы особенно важно, если вы хотите снять стрессовое напряжение, успокоиться, избавиться от плохого настроения.

"Поза треугольника" – одна из немногих йоговских поз, в которой мы наклоняемся вбок. При этом с одной стороны нашего тела мышцы активно растягиваются, с другой же, наоборот, сжимаются. В этом процессе рефлекторно участвуют левое и правое полушария головного мозга, а также все органы, расположенные с двух сторон тела: левое и правое легкое, левая и правая почка, глаза, уши. Выполняя эту позу, можно со временем восстановить правильную симметрию опорно-двигательного аппарата, согласованную работу полушарий головного мозга и внутренних органов.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

УНИКАЛЬНЫЙ, НЕДОРОГОЙ ионизатор «ИОН-1»

Всего за 679 руб.

Аналог люстры «Чижевского»

В начале нашего рассказа попробуем ответить на несколько вопросов, которые, несомненно, волнуют наших читателей.

Вопрос 1. *Почему в горах много долгожителей?* Как установили ученые, в горном воздухе много отрицательно заряженных аэроионов. Они-то и сдерживают старение клеток в организме горцев.

Вопрос 2: *Почему на курортах отдыхающие необычно быстро, за несколько дней, набираются сил?* Потому что, как морской бриз, водопады тоже насыщают воздух целебными отрицательными аэроионами.

Раскрыл механизм целебного воздействия аэроионов на все живое и создал на этом прибор для лечения множества болезней А. Чижевский. Это было ярчайшее достижение XX века. Не зря Чижевского выдвигали на Нобелевскую премию. А теперь приведем всем очевидный пример: гроза. Перед ее началом дышать тяжело, воздух переполнен положительными ионами. Больные астмой перед грозой задыхаются. Зато какое облегчение наступает после разрядов молнии! Это неудивительно: свежий воздух после грозы переполнен отрицательными ионами. В уникальном ионизаторе «ИОН-1» действует та же молния, но без раскатов грома. Не нарушая тишины, он очистит от пыли воздух комнаты и за 40-50 минут наполнит его целебными аэроионами. Это кажется фантастикой, но курорт на дому стал реальностью. Принцип ионизации воздуха, который используется в «ИОН-1», основан на гениальном изобретении А. Чижевского.

«ИОН-1» создает экологически благоприятную воздушную среду и насыщает воздух помещения отрицательными аэроионами. Аэроионы, поступая в легкие, проникают в кровь и распространяются по всему организму, восстанавливая отрицательный заряд клеток, при этом снижается утомляемость, повышается иммунитет к заболеваниям, нормализуется обмен веществ и замедляется старение организма, стимулируется обмен веществ, оказывая антитромботическое действие. Это, несомненно, способствует лечению и профилактике таких заболеваний, как: аллергические заболевания, бронхиальная астма, острые и хронические бронхиты, насморк, фарингит, ларингит, ангина, грипп, гипертоническая болезнь (начальная стадия), бессонница, мигрень, утомляемость, раздражительность.

Расскажем немного о сеансах аэроионизации.

В процессе работы бытовой техники воздух в квартирах и помещениях заряжается положительно. Вблизи работающей техники образуется большое количество положительно заряженных аэроионов, вредное влияние которых доказал А.Чижевский. Ионизатор нейтрализует положительные аэроионы, устраняя вредное воздействие этого фактора на человека. Рекомендуемое время работы ионизатора в течение суток – 4-5 часов. Электрическое поле аэроионизатора частично очищает воздух от пыли и микробов. Помните, что аэроионизатор не исключает вентиляцию помещения – ионизировать следует полноценный (т.е. нормального процентного состава) воздух. В помещении с плохой вентиляцией аэроионизатор надо включать периодически в течение всего дня через некоторые интервалы времени, причем потребляет он всего 5 Вт. Питание 220 В. Допускается круглосуточное включение. Площадь ионизации до 25 кв. м. Концентрация отрицательных ионов на расстоянии 1 метра от излучателя через 2 мин. после включения составляет 50000 эл.-зар./куб.см.

Приведем Вам письма с отзывами людей, уже купивших и испытавших этот прибор.

«Уважаемые создатели «ИОН-1». Ваш ионизатор оказывает чудотворное действие. Я часто страдала респираторными заболеваниями, аллергическим ринитом, вялостью. После начала использования ионизатора я стала больше двигаться, нет насморка, кашля, а ведь на улице температура – 25!» **Татьяна Анатольевна, Челябинская обл.**

«Мой сосед давно болен бронхиальной астмой. Часто у него случались приступы. Через несколько месяцев после приобретения ионизатора избавился от приступов. Он очень Вам благодарен. Решил теперь купить его и я». **Виктор Анатольевич, Краснодарский кр.**

«Доброго Вам здоровья! У моей жены очень сложное кожное заболевание. Она очень довольна лечением ионизатором «ИОН-1». Я также практически избавился от ОРЗ, чего и Вам желаю. Пришлите, пожалуйста, прибор для лечения радикулита, Эльфор». **Алексей Петрович, Ульяновская обл.**

«Добрый день!!! Как-то долго засиделись у друзей и много выпили. Еле домой пришел. Уже дома включил Ваш ионизатор и забыл его выключить. Утром, не поверите, голова не болит, как будто пиво выпил! Сам сначала не поверил. Теперь, как что, включаю на ночь Ваш ионизатор «ИОН-1». Я забыл, что такое похмельный синдром. Теперь прошу прислать еще один прибор для друзей». **Федор Тимофеевич, Белгородская обл.**

«Я приобрела прибор во время эпидемии гриппа. Через неделю у наших детей в школе объявили карантин. И никто из нашей семьи не заболел гриппом, как это бывало раньше. Большое спасибо Вам, производителям этого чуда. Пришлите, пожалуйста, ультразвуковое устройство для стирки». **Виктория Вячеславовна, Кировская обл.**

Приобрести ионизатор «ИОН-1» можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: **302038 г. Орел-38, а/я 7 (ИОН), отдел «Медицинские приборы».** В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, разборчиво (желательно печатными буквами), полностью Ф.И.О., а также название, количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. **Стоимость ионизатора воздуха «ИОН-1» – 679 руб. + 6 % почтовые расходы.** Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог. Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: **8 (0862)36-90-35 или 8(0862)49-50-77** с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней, или в нашем **Интернет–магазине: www.med.ortes.ru Для оптовых покупателей: (0862)36-90-39 ООО «Смотри.ру»**

Также мы рассылаем бесплатно свой каталог. Для заказа каталога вышлите конверт с обратным адресом с пометкой **«Каталог»**

Сертификат соответствия N РОСС RU.АЕ05 В00894· Гигиенический сертификат N 67.СО.3.346.П.000625.07.04 ООО «БИОС» г. Смоленск

прекает:
исьмами

рочитал
ышовой
помочь
го Дома
калы ра-
ию, имя,
была. Но
у, узнаю,
ипповал.
ит лекар-
ь, что за
ая учится

Конечно,
тоже уже

Пантеле-
пр. Ша-

за 2005
видев на
и стихи
А теперь
й вестни-
паниями.
го ящика
лександ-
поселка
арий Эл.
го можно
омощью
опросил
прислать
шет, "ра-
тности".
вил у нас
нит, уро-
А в про-
ировали,
е было:
ударили

к у Горь-
знако-
ку, одно-
сную ру-
помог-
что спа-
Вот так,
ксандру
а уже в

ие Анд-
йколс-
Почто-

НОВЫЙ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ПРИБОР ДЛЯ СТИРКИ «УЛЬТРАТОН»

Ручная стирка. Опять! А после работы так устаешь, да и сериал посмотреть хочется и с ребенком позаниматься. К счастью, я приобрела новый ультразвуковой прибор **«Ультратон»**. Эта уникальная машинка буквально за 40 минут выстирает все вещи, потребляя при этом энергии не больше, чем электрическая лампочка. И расход стирального порошка минимальный. Мне остается только сполоснуть вещи и развесить сушиться. **Все!** И никаких проблем: ни ломких ногтей, ни покрасневших рук, ни болей в пояснице. Это просто чудо!

Подарила такую же стиральную машинку своей бабушке. Как она теперь довольна! И вещи чистые, и никакой усталости. **«Ультратон»** абсолютно безопасен и работает практически бесшумно, очень прост в использовании.

А приобрести эту уникальную стиральную машинку можно наложенным платежом по почте. Вам необходимо прислать письмо-заказ по адресу: 445005 г. Тольятти, а/я 222(У) «Зеленая аптека» или заказать по телефону: 8 (8482) 203-100. Оплата при получении на почте.

Стоимость «Ультратона» – 1380 рублей + 8% почтовый сбор.

КАК ПОБЕДИТЬ АЛКОГОЛИЗМ?

«Муж подруги постоянно выпивал, уходя в длительные запои, устраивая безобразные сцены. Однажды она купила «Вега+Витаэль». Результат ошеломил. Ее муж бросил пить!!! Расскажите, пожалуйста, что это за препарат и где его приобрести». Кулакова Е.И.

«Вега+Витаэль» — это одна из последних российских разработок в серии антиалкогольных препаратов. Этот антиалкогольный комплекс помогает:

- снять похмельный синдром;
- прекратить длительный запой;
- способствует избавлению от алкоголизма.

Препарат нетоксичен, может применяться без ведома больного, практически не имеет противопоказаний.

«Вега+Витаэль» можно заказать наложенным платежом по адресу: 445005 г. Тольятти, а/я 222(В) «Зеленая аптека» или по телефону: 8 (8482) 203-100. Цена – 1200 рублей + 8 % почтовый сбор.

ТРИОСОН — «нежный попечитель» здорового сна

Таблетки, сироп, чай

Сегодня уже далеко не секрет, что синтетические снотворные средства в большинстве своем вызывают привыкание и негативные побочные эффекты, искажают естественную структуру сна. Многие также знают, что прекрасной альтернативой синтетическим снотворным могут быть безопасные натуральные средства, однако недостаток информированности не позволяет им подобрать подходящий препарат. Таким людям мы рекомендуем биологически активную добавку **ТРИОСОН**, выпускаемую фирмой **«Парафарм»** в виде таблеток, сиропа и чая. Это растительная композиция успокаивающе-снотворного действия, основанная на классическом сочетании традиционных компонентов – хмеля, зверобоя и боярышника. Три знаменитых в народной медицине растения прекрасно «работают вместе», обладая в целом мягким релаксирующим, снотворным, антидепрессантным и кардиотоническим эффектом. Мы настоятельно рекомендуем воспользоваться этим препаратом тем, кто сталкивается с проблемами бессонницы или неполноценного сна, еще не перешедшими в клиническую фазу. Стоит лишь учесть, что, подобно большинству натуральных средств, препарат требует строгого курсового (не менее 2 недель) и регулярного приема с соблюдением дозировки. В случае запущенных расстройств сна препарат может быть успешно использован как поддерживающий релаксант для снижения дозы снотворного или (в идеальном случае) постепенного отказа от него.

СЭЗ 77.99.23.3.У.4351.10.04 (чай)
СЭЗ 77.99 20 919 Б 000384 03 04 (сироп)
СЭЗ 77 99 21 937 Б 000130 10.03 (таблетки)

Информация по телефонам: Москва 164-1858, 965-3006, 925-7372, 925-0826. Доставка на дом: «До ста лет» 540-0000, «СДЛ» 737-9393, «Столица Медикал» 755-9395.

E-mail: office@parapharm.dol.ru, www.Parapharm.ru

***Аптеки*: ООО** *«Ювифарм»* 939-01-20, *«03 Фармика»* 234-32-59, *Аптека «Воронцовская»* 138-00-58, *ООО «Пульмокор»* 368-96-62, *Аптека №11* 324-30-50, *«Фарнис-7»* 714-84-45, *«Общее небо»* 938-49-43, *«Доктор Н»* 785-57-87, *«МФФ»* №2 150-44-65, *«Войковская»* 150-13-44, *«ТПЦ»* 748-78-91, *Сеть магазинов «Здоровье и красота»* 105-51-40, *Сеть магазинов «Товары для здоровья»* 786-34-00, **Моск. область:** *«Юнион фарма»* 961-11-41, 961-11-40, **Санкт-Петербург:** *Аптеки «Первая помощь»* 324-44-00, *«РИА Панда»* 350-20-74, *ТД «Невис»* 103-45-30, *«Для тебя и мамы»* 275-74-18, **Новосибирск:** *ООО «Биос»* 33-91-80, **Красноярск:** *«Енисей-Мед»* 26-56-26, **Омск:** *«Центр гомеопатии»* 32-20-29, **Томск:** *«ТД Абисиб»* 65-98-83, *«НТМ»* 41-77-91, *«Витафарм»* 21-67-17,57-18-64, **Самара:** *Аптеки «Вита»* 70-57-14, *«Новомед»* 42-33-28, *«Волжская аптека»* 79-21-21, **Волгоград:** *«Южный регион»* 44-00-51, **Тверь:** *«Фарминторг NP»* 43-07-77, *«Лиана»* 48-88-27, **Ниж.Новгород:** *«Милена»* 16-62-62, *«НАС»* 38-09-89, **Краснодар:** *Аптека №6* 55-44-95, **Владимир:** 38-38-40, **Калининград:** *«Еврофарм»* 27-31-90, **Махачкала:** 62-64-23, **Саратов: 73-62-88.**

На днях увидела молоденькие побеги крапивы, и вспомнились стихотворные строчки, посвященные этому растению.

«Тот не считается красивым,
В ком нет душевной красоты», --
Смеялись розы над крапивой
И были вовсе не правы:
– Я людям радость приносила,
Я на груди у них цвела!
– А я в войну людей кормила
И тем довольная была!

Не теряйте, зожевцы, благодатные майские деньки — молодая крапива одарит вас здоровьем.

Адрес: Ваниной Ольге Борисовне, 357700 Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Чкалова, д. 59, кв.6.

"ЗОЖ": Все правильно, Ольга Борисовна. Именно поэтому сеодняшняя наша "Зеленая аптека" посвящена крапиве.

ЖГУЧАЯ, НЕВЗРАЧНАЯ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ

Крапива двудомная – любимое растение моей мамы-травницы, которая в свои 83 года не устает разводить ее в саду и как комнатное растение, раздает всем больным, друзьям, соседям.

С лечебными целями используются листья, корень, семена, сок крапивы, веники в бане.

Листья: собирают в сухую погоду в период цветения. Расстилают в 1-2 слоя, отделив предварительно от стеблей. Растение обрезают серпом по 40-60 см от верхушки. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, быстро, многократно переворачивая, чтобы не почернели. В сухом виде выходит 20%. Годность — 2 года.

Корни: выкапывают осенью после засыхания растения или весной до начала сокодвижения. Отряхивают от почвы, удаляя отмершие части. Промывают в холодной воде, режут по 3-5 см и сушат на солнце или в сушилке при температуре до 50°С.

По лечебному действию корни превосходят листья. Им отдают предпочтение при лечении отеков сердечного происхождения, простатита, аденомы предстательной железы, мочекаменной болезни, фурункулеза.

Семена: собирают в период полной зрелости. Растение срезают на уровне образования семян (30-50 см), просушивают 3-5 дней на клеенке, обмолачивают, досушивают несколько дней. Используют для лечения сахарного диабета, импотенции.

Сок: срезанную крапиву (40-60 см), измельчают (без промывания водой) по 3-5 см, пропускают через мясорубку и отжимают сок, смешивают в пропорции 1:1 (по объему) с сахарным песком, вымешивают до полного растворения сахара. Добавляют 40°-ный спирт или водку, чтобы доля спирта в готовом растворе составляла 8-10%.

Хранить в холодильнике (подвале) при температуре от 0 до 6°С. Годен 1 год. Суточная доза для взрослого – 2-6 ст. ложек.

Лекарственные формы.

Порошок: лист измельчается в кофемолке. Принимают по 1 ч. ложке 2-5 раз в день, запивая водой.

Настой листьев: 2-3 ст. ложки на 0,5 л кипятка, выдержать на водяной бане 20-30 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-5 раз в день до еды.

Второй способ (щадящий). Залить 2-3 ст ложки холодной водой, настоять 8-10 часов, нагреть до кипения. Процедить через 30 минут. Принимать так же.

Настой для наружного применения: 5-7 ст. ложек на 0,5 л кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, настоять 1 час. Используется для примочек, промывания ран, клизм (остановка кровотечения при геморрое, ранах).

Свежие измельченные листья прикладываются к ранам, на кожу (компрессы). Свежим веником крапивы стегают больные суставы и поясницу при радикулите в бане и без нее. Сухие веники крапивы используют в парной после предварительного замачивания.

Ванна: 250-300 г сухого листа варить 10 минут в 3-5 л воды. Настаивать 1 час. Процедить в ванну. Долить воды, температура 38-42°С. Время процедуры — 15-25 минут, принимать 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 12-15 ванн при анемии, упадке сил, отеках, мочекаменной болезни, артритах, остеохондрозах, простудах.

Масло крапивы: свежий лист крапивы измельчается ножом, секатором и заливается растительным маслом, чтобы покрыло слегка уплотненное сырье, на 2 недели. Настаивать в темном прохладном месте Слить Использовать наружно для лечения ран, внутрь –

«ЗОЖ»: Рецептов использования крапивы при лечении самых разных заболеваний в вестнике было опубликовано великое множество, что подтверждает целебную «универсальность» этого растения и его популярность в народе.

Сегодня мы кратко напоминаем некоторые рекомендации. Думаем, они будут не лишними в пору близкой крапивной «страды».

• Для стимуляции кровообращения, в том числе и мозгового, заполните на треть кастрюлю листьями крапивы, залейте доверху кипятком. Как остынет, чтобы можно было терпеть, перелейте в таз и опустите ноги, держите 7-10 минут, можно с короткими перерывами. Повторяйте лечение через 2-3 дня.

• Как желчегонное средство используется сок крапивы – по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

• При аденоме запарьте в 1 л кипятка пару веточек крапивы длиной 30 см, предварительно порезав их ножницами. Как остынет, процедите и пейте по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс – 10 дней, затем перерыв на 2 недели, дальше – по самочувствию.

• Настой свежей крапивы – в малых количествах! – тормозит развитие опухолей. Оптимальная безопасная доза – 1,5 ст. ложки сырья на 230-300 мл кипятка в сутки.

• Смесь 50 г сушеных семян крапивы со 100 г меда – хорошее средство при мочекаменной болезни. Принимайте по 1 ч. ложке 3-4 раза в день перед едой.

• Если замучил артрит, к 100 г свежевыжатого сока крапивы добавьте 100 г спирта и 100 г меда, перемешайте, поставьте в холодильник на нижнюю полку на 2 недели. Принимайте по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 6 месяцев. Долго, зато надежно!

2-3 ч. ложки в день при болезнях печени, кишечника, как общеукрепляющее средство при лучевой и химиотерапии.

Порошок семян принимают по 0,5 ч. ложки 3-4 раза в день.

Настой корней: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан воды, выдержать 30 минут на водяной бане, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. На 3 приема до еды.

Настойка листьев: готовится из расчета 1:5 на 40%-ном спирте (водке). Настаивать 2-3 недели, процедить. Принимать по 1 ч. ложке на 30 мл воды 3-4 раза в день.

Настойка корней: в той же пропорции, настаивается 1 месяц. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день с водой или настоем трав.

Настой для укрепления волос: 5 частей крапивы, по 2 части ромашки и мать-и-мачехи; 4 ст. ложки смеси варить 10 минут в 1,5 л воды, настаивать 1 час. Мыть волосы через день в течение месяца, не ополаскивать.

Листья крапивы идут в салаты, весенние супы, для приготовления квасов. Ими прокладывают потрошеную рыбу в жаркую погоду при транспортировке (не портится 6-8 часов).

Ранее крапива широко использовалась для прядильных целей, как лен и конопля. Ее отмачивали, сушили, трепали, мяли, чесали и отбеливали. Вили веревки и канаты, ткали ткани для одежды и прочных парусов.

В середине мая празднуется праздник крапивы – Мавра. Готовят зеленые щи из крапивы, и, чтобы быть здоровым, их должен отведать каждый.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ, фитотерапевт.

Консультации по телефону (095) 151-04-17 по средам и субботам.

Рекомендации врача-фитотерапевта, кандидата медицинских наук Евгении ЛАДЫНИНОЙ

В народной медицине используют в основном листья крапивы, собранные во время цветения. Крапива эффективна при астении, малокровии и гипотонии, тонизирует нервную систему и нормализует обмен веществ. Применяется при неврозах, истерии, эпилепсии, атеросклерозе, бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме, туберкулезе и коклюше.

Как мочегонное, противовоспалительное и общеукрепляющее средство крапива успешно используется при лечении нефрита, пиелонефрита и цистита, а также при сердечно-сосудистой недостаточности I и II степени.

Растение обладает кровоостанавливающим действием, усиливает и ускоряет процесс сокращения матки, поэтому полезна при климактерических кровотечениях и после родов, при фибромах, воспалительных явлениях женских половых органов.

Крапива используется также при подагре, ревматизме, диабете, геморрое, ожирении, диатезах. Настой, принимаемый внутрь, ускоряет заживление ран, язв, свищей за счет ускорения процессов регенерации пораженных тканей. Как наружное средство — для примочек при лечении ожогов, экземы, кожного зуда. Настойка крапивы прекрасно заживляет раны и порезы. Свежую рану промывают и накладывают повязку, смоченную настойкой.

Противопоказано растение только в одном случае – от его применения следует воздержаться беременным.

Наконец, крапива – прекрасная пищевая добавка. Легкий лечебно-витаминный чай с листьями растения и других сухих трав, обладающий антисклеротическим действием, можно пить сколь угодно долго, хоть всю жизнь. Вот один из вариантов такого чая: 1 ст. ложка крапивы, 2 ст. ложки ягод черноплодной рябины, 2 ч. ложки мяты, 1 ст. ложка ирги, 0,5 ч. ложки цедры лимона, 1 ст. ложка листа земляники – на 1 л воды. Кипятят 5 минут под крышкой на медленном огне, настаивают. Добавляют 1 ст. ложку меда. Пьют как чай в течение дня.

Назову несколько сборов, эффективных при лечении ряда заболеваний.

Сбор № 1 — при хроническом пиелонефрите (вне обострения): трава крапивы – 5 частей, бузины черной — 3, зверобоя — 5, толокнянки – 3, почечный чай — 2, корень аира — 2 части.

Травы смешать, хранить в бумажном пакете. Каждый вечер заваривать в термосе со стеклянной колбой 1 ст. ложку сбора в 0,5 л крутого кипятка, настаивать ночь. Выпить в течение дня в 3 приема в теплом виде за 20-30 минут до еды, можно с медом. Курс – 2 месяца, затем сбор следует поменять, так как лечение хронического пиелонефрита может продолжаться годами.

Сбор № 2 — для лечения острых и хронических поносов (энтероколита): трава крапивы – 4 части, подорожника – 6, зверобоя – 3, корень бадана – 4, корень кровохлебки – 3 части.

Готовить и принимать, как сбор № 1. Курс лечения — от недели до 1,5-2 месяцев в зависимости от течения заболевания. Обязательно соблюдение диеты – стол № 4.

Сбор № 3 – при хроническом воспалении влагалища (кольпита), эрозии шейки матки: трава крапивы – 5 частей, зверобоя – 5, пастушьей сумки – 3, шалфея – 2, ясноткибелой – 1, кора вербы – 2, корень лапчатки – 1, цветки ромашки – 3 части.

В 2 л кипятка засыпают 5-6 ст. ложек сбора, кипятят 5-10 минут на медленном огне, процеживают. Выливают в кружку и очень теплым раствором делают спринцевание влагалища. Курс – 2-3 недели по 2 раза в день.

Сбор № 4 — при анемии (малокровии): трава крапивы – 8 частей, дымянки аптечной – 6, полыни горькой – 3, хвоща полевого – 4, лист эвкалипта – 1, корень аира – 2, корень одуванчика – 4 части.

Готовить, как сбор № 1. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день. Вкус настоя – горький. Курс лечения – 1,5-2 месяца.

ОНКОЛОГИ ВСПОМНИЛИ ПРО КРАПИВУ

Польским ученым из Лодзинского политехнического института удалось выделить из обыкновенной крапивы вещество, которое способно помочь в борьбе с онкологическими заболеваниями.

Новая субстанция состоит из клеток, которые реагируют на свет. Вещество проникает в раковые клетки и вступает в контакт только с ними. При подсвечивании голубым лучом лазера опухоль начинает светиться красным. По мнению медиков центра диагностики и лазерной терапии института, подобный метод «высвечивания» поможет врачам перед операцией точнее устанавливать расположение опухоли в организме пациента.

Если луч медицинского лазера сделать красным и направить на опухоль, пропитанную «крапивной» субстанцией, произойдет фотохимическая реакция — раковые клетки «взорвутся» и будут уничтожены. К сожалению, красный свет лазера может проникать под кожу всего на 5 мм и это снижает эффект применения новой методики.

Впрочем, медики уверены, что вскоре им удастся увеличить глубину проникновения красного лазерного луча до 25 мм.

(По материалам зарубежной печати).

УКРАСИТ СТОЛ САЛАТ «СОРНЯК»

Ранней весной варили в крестьянском доме щи из крапивы со щавелем, пекли пирожки с зеленой начинкой. В тяжелую пору сушеную крапиву смешивали с мукой грубого помола и стряпали лепешки, спасаясь от голода и цинги. Все дело в том, что крапива богата витаминами и микроэлементами, а по количеству белков не уступает бобовым культурам.

Полезна не только свежая крапива. Издавна используется порошок ее сушеных листьев, который добавляют в соусы, супы, омлеты, каши, оладьи, пельмени, пирожки.

• ***Салат «Сорняк».*** Для его приготовления потребуется 300 г листьев крапивы, по 200 г листьев подорожника и щавеля, 50 г листьев одуванчика, пучок зеленого лука, 2 яйца, майонез или растительное масло.

Листья одуванчика замочите в воде на 30 минут, затем обсушите на полотенце, крапиву хорошо промойте, ошпарьте. Зелень нашинкуйте, смешайте с порубленными яйцами, перемешайте, посолите, заправьте майонезом или маслом.

• ***Паста для бутербродов.*** Взбейте миксером 4 ст. ложки измельченной крапивы, 1 ч. ложку укропа, 80 г жирного творога, 80 г тертого плавленого сыра. Теперь остается только намазать пасту на хлеб.

• ***Витаминное пюре.*** Потребуется 500 г свежих листьев крапивы, 2 вареных яйца, головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного, лучше оливкового масла, свежемолотый перец – по вкусу.

Листья промойте, обсушите, пропустите через мясорубку, добавив мелко нашинкованный лук, порубленные яйца. Все перемешайте, заправьте солью, перцем, маслом. Такое пюре подходит к рыбе или мясу.

• ***Крапива квашеная.*** Промытые побеги молодой крапивы (2 кг) обсушите, нашинкуйте, как капусту для засолки, добавьте 500 г нашинкованных побегов портулака, перемешайте, заправьте солью, вновь перемешайте, переложите в стеклянную посуду, накройте полотняной салфеткой, придавите гнетом. Поставьте закисать при комнатной температуре.

Через 3 дня сделайте проколы, чтобы вышли газы, вновь накройте салфеткой с гнетом, дайте постоять еще сутки. Затем переложите в банку, при необходимости долейте рассол, закройте пластиковой крышкой. Храните в холодильнике.

По вкусу квашеная крапива не уступает капусте, а по содержанию витаминов и по питательности превосходит.

P.S. Меня зовут Наталья Доронина, а эти рецепты – моей мамы. К сожалению, она недавно умерла, поэтому в память о ней я хотела бы, чтобы под этими заметками стояла подпись мамы.

Елизавета Старостина.

НА УКОЛЫ ХОДИТЬ НЕ НАДО

Радикулит и боль в плечах никогда меня не смущали. Муж, бывало, нарежет пучок крапивы и бьет по пояснице. С листьев аж сок идет. Потом положит этот пучок на спину, накроет, и лежишь себе: приятно жжет поясницу, а главное – на уколы ходить не надо.

Адрес: Попенко Клавдии Ивановне, 353780 Краснодарский край, Калининский р-н, ст. Калининская, ул. Вокзальная, д. 84.

ПОМОГАЕТ И ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Мне 70-й год. С уходом на пенсию живу в деревне.

В рубрике «Отзовитесь!» был как-то опубликован вопрос, на который у меня есть ответ, как помочь сердцу после перенесенного при стенокардии инфаркта. Меня около года мучили боли в сердце. Нитроглицерин помогал ненадолго. А надолго помогла крапива!

Наполните крапивой, промытой и высушенной, стеклянную, с широким горлом, пол-литровую (например, кефирную) бутылку и залейте водкой. Прикройте марлей в три-четыре слоя и дайте настояться на свету 1-2 суток. Затем оставьте на 7 суток в темном месте, процедите, отожмите, слейте в свободную тару и храните в холодильнике или погребе. Принимайте по 1 ч. ложке утром натощак за 20 минут до еды и вечером перед сном.

В перерывах между курсами крапивы закрепите ее действие смесью настоек валерианы, боярышника, корвалола и пустырника. Во всяком случае, я сливала в равных объемах эти настойки в одну бутылку и пила по 1 ч. ложке на ночь. В результате комплексного лечения приступы стенокардии стали реже, слабее...

Адрес: Шлюхиной Татьяне Макаровне, 453850 Башкортостан, Мелеузовский р-н, Дарьинское п/о, д. Самаровка, д.25.

НЕ ДРОЖИ, МОЕ СЕРДЕЧКО

Мы с дочерью переехали из Киргизии в Россию 11 лет назад. Адаптировалась не сразу, начало шалить сердце. Частенько билось так сильно, казалось, выпорхнет из груди. А еще такое ощущение, будто на качелях лечу вниз, а сердце замрет на секунду, потом вдруг затрепещет и снова как ни в чем не бывало заработает.

Вспомнила, что двудомная крапива полезна при сердечных болезнях. Взяла 50-70 г крапивы (можно и свежей, и сушеной), вымыла, положила в литровую банку и залила 450 мл холодной воды. Через полчаса поставила на огонь и кипятила в открытой посуде 10 минут на медленном огне. Отвар держала в холодильнике, а перед употреблением подогревала. Распределила его на 2-3 дня. Через 5 дней сделала перерыв на 2-3 дня. Всего провела 3 курса. Без лукавства скажу, сердечко мое забыло про все свои «порхания».

Внимание: перед лечением нужно обязательно провериться на протромбин.

Адрес: Букреевой Татьяне Николаевне, 394038 г. Воронеж, ул. Космонавтов, д. 20, кв. 6.

комплексного
иступы стено-
ли реже, сла-

Ілюхиной Та-
Макаровне,
шкортостан,
кий р-н, Да-
/о, д. Сама-
.

рожи,
ое
ечко
ью переехала
ии в Россию
Адаптиро-
азу, начало
е. Частень-
сильно, ка-
кнет из гру-
ое ощуще-
а качелях
рдце зам-
ду, потом
цет и сно-
не бывало

о двудом-
лезна при
знях. Взя-
вы (мож-
ушеной),
ла в лит-
лила 450
ы. Через
вила на
в откры-
инут на
. Отвар
льнике,
лением
предс-
. Через
ерерыв
ровела
авства
ое за-
порха-

д ле-
бяза-
ся на

Тать-
4038
смо-

РЫЖИК И ПОДОРОЖНИК

Меня зовут Эльвира, мне 14 лет. В вестнике обожаю рубрики «Творческий клуб» и «Зожик» от 12 до 18» (как, например, в №6 (282) за 2005 год). А вот познакомилась наша семья с «ЗОЖ» совершенно невероятно.

Однажды папа, придя с работы, принес домой рыжий «комочек». Это был маленький беззащитный котенок, которого мы так и назвали – Рыжик. Он оказался хорошим мышеловом. Но вот однажды, охотясь, он налетел на косяк двери и сильно поранил мордочку. Невозможно было смотреть на бедолагу! Щека вспухла, стала почти в два раза больше обычного. Пробовали лечить Рыжика и так, и эдак – все тщетно!

На счастье, к нам заглянула соседка. Увидев Рыжика с огромной щекой, вспомнила, что в «ЗОЖ» писали, как с помощью простого подорожника можно лечить раны. Посоветовала нам взять листья и прикладывать как можно чаще. После нескольких процедур опухоль спала, а через два дня от раны остался только маленький шрам. Но ведь шрамы украшают мужчину, та что Рыжику теперь есть чем покрасоваться перед кошечками — все коты обзавидуются!

С тех пор мы, заинтересовавшись вестником, подписались на него и не хотим расставаться! Кстати, о подорожнике: если у вас болит желудок, возьмите листья, вымойте и пожуйте.

Адрес: Мамедовой Эльвире, 404233 Волгоградская обл., Палласовский р-н, п. Новостройка, ул. Степная, д. 26.

"СПАСИБО" ДОРОГОГО СТОИТ

Сейчас я учусь в 10-м классе, а познакомилась с вестником у моей бабушки в деревне. Она выписывает его уже 5 лет и очень любит. Мне газета тоже понравилась, потому что она добрая, отзывчивая и небезразличная к чужой боли. Многие письма тронули меня до глубины души. Читая «ЗОЖ», я подумала: «А что, если б все люди на земле были такими же благодарными и отзывчивыми? Вот было бы хорошо жить!» Мы ведь обычно благодарим, только когда болеем, а надо-то всегда! И у меня родились строчки:

О, сколько раз ты
можешь улыбнуться,
Сказав «спасибо»,
радости не скрыв,
Своей душой чужой
души коснуться,
Предотвратив ее
возможный срыв.

Алла Бычкова,
г. Липецк.
(Адрес в редакции).

«ЗОЖ»: Верно подмечено! Сказать «спасибо» вроде бы проще простого, но на самом-то деле доброе слово дорогого стоит!

МАМЕ – КОФЕ, А МНЕ – УКСУС

Меня зовут Марина. Моя мама часто бывает у тети Тани, и, пока они пьют кофе, я читаю «ЗОЖ». Просматривая номера, нашла совет, как вылечить угри (мне 15 лет, и они у меня были). У тети Тани есть дача, где они делают вино. Мне принесли 0,5 л винного уксуса из дубовой бочки. Теперь утром я в ванной протираю лицо уксусом, а потом чищу зубы. Лицо просто споласкиваю водой. Вечером процедуру повторяю. За месяц моя кожа очистилась, даже веснушек не стало видно. Всем ребятам очень советую! Свой адрес не пишу, но тетя Таня разрешила оставить ее.

Адрес: Япринцевой Т. В., 354071 Краснодарский край, г. Сочи-71, а/я 27.

А Я КРУЧУ ОБРУЧ

Щитовидная железа — слабое место в нашей семье. Бабушку прооперировали первой, потом под нож хирурга отправили маму, а несколько лет назад увеличение щитовидной железы обнаружили у старшей сестры.

К этому времени вестник уже работал в нашей семье. Перебрали все рецепты. Сестра выбрала янтарные бусы. С тех пор она носит их постоянно, меняя несколько раз в год. Мы живем на берегу Балтийского моря, так что делать это нетрудно. Лучшие бусы — из необработанного янтаря, чем острее края, тем лучше. Они должны плотно облегать шею. Носить их рекомендуется и днем, и ночью, не снимая. Неудобно только первые два-три дня. Потом о них просто забываешь. Со временем камешки, выполнив свою работу, становятся круглыми. Значит, бусы пора менять.

Пока сестра искала подход к своей щитовидке, я училась в школе и ходила в танцевальный кружок. Там начала работать с обручем. Недавно, в 18 лет, сделала открытие. Если крутить обруч на шее каждый день, то получается прекрасный массаж шеи и... не нужно носить бусы. Более того, ангина моя притихла, а раньше здорово от нее доставалось. И это еще не все.

Девушки-красавицы, хотите иметь лебединую шею? Крутите обруч! А те, что постарше и уже заимели второй подбородок, — запросто избавитесь от него.

А теперь для закрепления материала:

Ломает жизнь и колется,
давая нам понять,
Что, если
не шевелишься,
здоровья не видать!
А выпадет удача —
смотри, не упусти!
Хватай,
как птицу, счастье,
другим его дари.

Лена Бурыкина.
А написать мне можно по адресу: Липняговой Л., 236005 г. Калининград, ул. Тихорецкая, д. 23, кв. 1.

ПРИШЛА ПОРА ЛОШАДЕЙ

Прочитав заметку В. А. Воропаевой «По коням» в «ЗОЖ» (№1 (277) за 2005 год), решила добавить об иппотерапии. Лошадь – большое и умное животное. Ее спина мастерски вырезана рукой Бога, который, как мне кажется, так ее создал специально для лечения. Ведь спина лошади идеально подходит для того, чтобы на ней сидел человек. На легком галопе происходит массаж всех внутренних органов. У меня гастрит (хотя мне всего 14), но когда летом посещаю конюшню и катаюсь, о боли не вспоминаю.

Адрес: Поповой Анастасии, 612256 Кировская обл., Яранский р-н, с. Первомайское.

С УЛЫБКОЙ ПО ЖИЗНИ

«ЗОЖ» выписывает моя мама, и я тоже читаю, правда, не так внимательно. Недавно, пролистывая вестник, наткнулась на «Зожик». Правильно сделали, что открыли такую рубрику!

Мне скоро исполнится 14 лет. Моя мечта – играть в КВН, поэтому с уверенностью советую читателям относиться ко всему с юмором. Например, я под Новый год на школьном катке сломала ногу и теперь не верю в приметы: «Как встретишь Новый год...», потому что в середине января уже могла ходить, причем практически не хромая.

Адрес: Думаревской Лере, 660004 Красноярский край, г. Красноярск, ул. 26 Бакинских комиссаров, д. 19, кв. 241.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО ЩИТОВИДКОЙ

Я провел детство в Челябинске, в ста километрах от пресловутого предприятия «Маяк», где в 1954 и 1957 годах происходили аварии с выбросом радиоактивных веществ. Не только я, но большинство моих ровесников, чье детство пришлось на 50-е, имеют пониженный иммунитет, часто болеют простудными, вирусными заболеваниями, страдают головными болями, анемией и общей слабостью организма. У многих – для Челябинска это вообще обычное дело – нарушена функция щитовидной железы. Приходится с этим как-то жить. И не только уроженцам Южного Урала. Щитовидка – как говорят, из-за плохой экологии – барахлит у многих. Обычное объяснение: дефицит йода в организме. Врачи-эндокринологи обычно назначают йодистые препараты. И что, проблема решена? Главный врач клиники тибетской медицины «Наран» в Москве Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА убеждена, что дело вовсе не в йоде и, вообще, простым назначением препарата щитовидную железу в норму не приведешь.

Могут быть различные степени увеличения щитовидной железы. Крайняя, четвертая степень – это когда зоб сползает на грудь. В этом случае проблема буквально кричит о себе. Гораздо трудней вовремя встревожиться, если увеличенного зоба не видно, а болезнь, тем не менее, уже есть и прогрессирует. Потому первый вопрос: как вовремя распознать неблагополучие щитовидки.

Светлана Галсановна резким поворотом головы напрягает так называемую кивательную мышцу, которая взбухшей прямой резко прочерчивает диагональ на шее.

— Видите, — комментирует врач, — когда щитовидка в норме, кивательная мышца отчетливо видна. Но уже при первой степени увеличения этого органа кивательная мышца заплывает и не видна даже при самом остром повороте головы. Вот когда пора бить тревогу и обращаться к эндокринологу. Другие простейшие симптомы заболевания, заметные самому больному, – покашливание, даже когда нет признаков простуды, затрудненное глотание; возрастание массы тела.

Начало ожирения и увеличение щитовидки, — объясняет доктор Чойжинимаева, — взаимообусловленные процессы, причем невозможно различить причину и следствие: человек с лишним весом почти наверняка имеет увеличенную щитовидную железу. Увеличение веса, отечность – следствия нарушения конституции организма «слизь». Это нарушение возникает из-за неправильных питания и образа жизни.

Зато следствия нездоровья щитовидной железы могут быть многочисленными и серьезными: из-за того, что она давит на глотку и трахею, могут быть частые простуды, ангины, из-за нарушения основного обмена веществ, который курирует щитовидная железа, быстро развиваются атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, высок риск развития сахарного диабета, отложения жира во внутренних органах. Этим страдают в первую очередь люди с конституцией «желчь – слизь». При этом нехватка йода в организме – частое заблуждение не только врачей-терапевтов, но и эндокринологов – вовсе не играет первостепенной роли. А это значит, назначение йодистых препаратов совсем не обязательно вернет все в норму. Если действительно имеется нехватка йода – прежде всего в районах, удаленных от морей, – следствием окажется гормональное нарушение в организме. Такое нарушение лечится сравнительно легко: в самом деле, восстанови баланс йода – и проблему как рукой снимет.

Но тем, у кого щитовидка увеличена не по причине йододефицита, бесполезно принимать йодомарин или антиструмин. Это лишь приведет к бессмысленной потере времени и возможному образованию узлов на железе.

Что же предпринять больному, для кого йодистые таблетки и гормоны не снимают проблемы? Конечно, нормализация обмена веществ в организме, правильные образ жизни и питание – ключевые моменты в решении любого заболевания, в том числе щитовидной железы.

Прежде всего ввести в повседневный рацион натуральные продукты: сухую морскую капусту, богатую йодом (купить ее можно в любой аптеке), приправы и специи: перец, соль, лук, чеснок, имбирь и прочие.

Салат из морской капусты с добавлением в нее лука, чеснока, оливкового масла (можно заменить обычным растительным) желательно есть 2-3 раза в неделю.

Полезным окажется такой напиток из сухой морской капусты: 200 г порошка варят, помешивая, в 200 мл воды в течение 5 минут. Пьют по 100 мл утром и вечером (до или после еды, не имеет значения) в течение 7 дней.

Обычный ужин разумно периодически заменять таким: 60 г фасоли, 30 г сухой морской капусты, 30 г риса, 6 г корицы и 60 г сахара или меда варить в 200 мл воды на медленном огне 7 минут. Это варево съесть за один раз в качестве ужина. И так 14 дней подряд.

Упрощенный вариант подобного ужина готовят из 100 г зеленого гороха и такого же количества сухой морской капусты, эту смесь варят 5 минут в 200 мл воды на медленном огне. Едят также в течение 14 дней подряд.

Напиток из кукурузных рыльцев варится на медленном огне 5 минут: полкило растительного сырья в 1 литре воды. Пьют по 200 мл 4 раза в день – все сваренное выпивается за один день. Назавтра напиток нужно сварить заново, и так 14 дней подряд. Этот курс лечения снижает сахар в крови, улучшает желче- и мочевыделение, функции всех внутренних желез, способствует похудению.

Другой вариант напитка: 15 г кукурузных рыльцев заливают 250 мл кипятка и пьют вместо чая 2-3 раза в день в течение двух недель.

Для улучшения кровообращения, похудения и снижения содержания в организме избыточной слизи, что опосредованно – через улучшение функций селезенки и поджелудочной железы – нормализует и функцию щитовидки, 2 г корня имбиря (купите на рынке) и 6 г зеленого чая сварите в 0,5 л воды в течение 3-5 минут. Этот напиток пейте по 200 мл 2 раза в день в течение 14 дней.

Все приведенные выше рецепты взаимосочетаемы.

Рекомендованное питание благотворно воздействует на общий обмен веществ и снижает избыточный вес – без этого лечение щитовидной железы невозможно. В пище обязательно должны присутствовать острый и соленый вкусы, для чего рекомендованы кислая капуста, нежирные сорта сыра типа адыгейского, кумыс, айран, тан, обезжиренный кефир, но ни в коем случае не в холодном виде! Вот нюанс, который обычно не знают даже диетолги, воспитанные в европейской медицинской традиции: если употреблять в пищу холодные продукты и напитки, то есть вводить в организм энергию Инь, тормозящую обмен веществ, похудеть не удастся. Поэтому запретите себе есть и пить что бы то ни было из холодильника. Зелень и овощи не берите для салатов из холодильника – пусть они полежат пару часов на столе. Или можно овощи подогреть на сковородке на шипящем масле в течение 1 минуты, добавив по вкусу молотый имбирь, перец, лук и чеснок.

От газированной воды лучше отказаться. Минералка также должна быть без газа. Вместо привычных кофе и чая лучше выпивать чашку горячей воды.

Или такой напиток: 10 г молотого имбиря и 10 горошин черного перца сварите в 300-500 мл воды в течение 7 минут и пейте перед едой. Этот напиток снижает аппетит, улучшает пищеварение и вызывает похудение.

Григорий МАЛАЙ.

Проконсультироваться со Светланой Галсановной можно по телефонам клиники тибетской медицины «Наран» в Москве: 150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

ПРОЧИСТИ ЛИЦО – ВИТРИНУ ОРГАНИЗМА

Мы привыкли, что массаж лица – процедура исключительно косметическая и к тому же чисто женская. Наверное, не только я удивился тому, что массировать лицо не менее важно и мужчинам, причем отнюдь не только ради того, чтоб лучше выглядеть. Это еще и средство «от ста недуг».

Медовый массаж лица издавна – по крайней мере последние два столетия – практикуется как универсальное оздоровительное средство у донских казаков. Этой информации можно доверять, поскольку исходит она от Валентины Николаевны НИКИТЕНКО. Потомственная донская казачка, она и врач-апитерапевт, и профессор психологии, и президент Ассоциации народных целителей Дона. А познакомился корреспондент "ЗОЖ" Григорий Малай с ней в московском Центре народной медицины «Восхождение», где Валентина Николаевна ведет прием каждую последнюю декаду месяца. И медовый массаж лица в арсенале ее оздоровительных средств занимает одно из ведущих мест.

Мы сразу же договорились о том, что речь пойдет не о косметике, а об оздоровлении всего организма. Так же, как мочка уха или кисть руки отображают все органы и системы человеческого тела, лицо – тоже аналогичный «голографический» слепок. Так, легкие отображаются на щеках, тонкий кишечник – на лбу, мочеполовая система – на бороде, сердце – на кончике носа. Массирование этих частей лица оказывает благотворное влияние на соответствующие органы, прямой доступ к которым затруднен.

Говоря о медовом массаже, моя собеседница имеет в виду вовсе не тот мед, который обычно стоит на нашем столе. А биологически активный сотовый.

— Так ведь на него денег не напасешься! — разочарованно прерываю я.

— Напрасно вы так думаете, — не соглашается Валентина Николаевна, — ведь одна массажная процедура требует всего-то 50-100 граммов (в зависимости от размера лица) сотового меда. А это не такие уж большие деньги.

Так все же почему именно сотовый?

Потому что в сотах, закрытых восковыми крышечками, мед может храниться веками, не теряя биологической активности и целебных свойств. Перед процедурой соты обрезают остро заточенным ножом, и тогда все содержащиеся в меду ферменты и фитонциды, не разрушаясь под действием кислорода, попадут на кожу.

Мед распределяют по лицу ровным слоем и оставляют его минут на 5. Все это время можно заниматься другими делами, забыв о том, что идет процедура.

Если по прошествии этого времени взглянуть в зеркало, можно увидеть интересную картину: капельки меда распределены по лицу неравномерно. Так происходит потому, что незасаленные, незашлакованные поры впитали мед, проведя его в более глубинные слои кожи, а где остались капельки, там кожа «не работает» — имеет микротравмы и микротрещины.

Собственно, массаж лица и заключается в глубинной очистке этих «неработающих» пор. Мы обычно понимаем массаж превратно: будто бы надо совершать пальцами круговые или горизонтальные движения по лицу. Ни в коем случае! Только легкие надавливания с отпусканиями, но без болевых ощущений. Эффект прилипания и отрыва пальцев от кожи лица создает для пор вакуум, вытягивающий сальные пробки.

Мед с вытянутыми из кожи шлаками преобразуется на подушечках пальцев в липкую белую массу, которую потом легко смывают водой. А вот лицо после массажа мыть не следует: оно само просохнет, не оставляя ощущения липкости. Зато вы почувствуете свежесть на лице, увидите румянец – это кровоток освежил верхние слои кожи.

Но самое главное — после массажа лица внутренние органы начинают работать в более активном режиме. Зная это, можно усиливать воздействие на те части лица, на которых отображаются наиболее проблемные органы.

Так, при заболеваниях бронхов и легких следует активней массировать щеки; при дисбактериозе, нарушениях кислотно-щелочного баланса в пищеводе – сосредоточить усилия на лбу; при гинекологических или урологических (соответственно, у женщин и мужчин) проблемах – на области бороды: ниже ямки под нижней губой; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы – на кончике носа.

Медовый массаж лица лучше производить утром,

сразу после сна. Рекомендуемый курс лечения – 10 – 15 сеансов через день.

Массаж восстанавливает чувствительность кожи лица к температурному и световому воздействию. Последнее очень важно: витамин D, необходимый организму для нормализации иммунной системы и снятия стрессов, вырабатывается только на солнечном свету. Вот почему затяжная зима – сезон массовых депрессий. Зато когда поры прочищаются, свет доходит до глубинных слоев, где как раз и вырабатывается витамин D.

Медовый массаж помогает снять отмершие эпителиальные слои, которые иными способами не убираются. Суточная норма отшелушивания кожи – 15 граммов. С белым налетом, остающимся после массажа на пальцах, уходят эти отмершие клетки, давая доступ кислороду и свету к более молодым клеткам.

Во время массажа ферменты и фитонциды испаряются с поверхности лица, в микродозах попадая на слизистую оболочку глаз, улучшая как зрение, так и работу мозга: ведь глаза – это выдвинутые вперед его рецепторы.

Список заболеваний, остроту которых позволяет снизить медовый массаж лица, настолько обширен, что о чистой косметике уже говорить не приходится. Для примера приведу только неврологические заболевания: радикулит, невриты, миозиты, бурситы, неврозы, мигрень, остеохондроз рассеянный склероз, последствия инсульта. А ведь в списке еще болезни кардиологии, ревматологии, дерматологии, гематологии, урологии, гинекологии...

Позвонить в Центр народной медицины «Восхождение» можно по телефону 265-63-45.

АЗАРТ – НАШЕ КРЕДО

В нашем селе Ярково живет около 8000 человек. Сейчас нас осталось пенсионеров. Вот мне и пришла в голову идея - создать на общественных началах клуб одиноких людей среднего и старшего возраста. В мае 2003 года мы провели первую встречу. Клуб назвали «Азарт». Место для занятий нам любезно предоставила районная библиотека.

Помню, на первой встрече говорили о клубах вообще. о планах, задумках. Потом провели праздник народной песни. Еще был день смеха. Как говорится, если хочешь долго жить, чаще умирай... со смеху. Осенью провели осенний бал: костюмы, загадки, стихи, песни, конкурс блюд из даров осени! В другой раз на один и тот же месяц выпало огромное количество именинников, тогда приурочили к празднеству разговор о хлебе. В местном пищекомбинате заказали большой красивый каравай.

В мае будет 2 года, как мы существуем. Юбилей первого года мы уже справили. Отметили всех, кто ни разу не пропустил мероприятия и кто был наиболее активным. Кстати, певцов, плясунов и юмористов у нас много.

Для чего решила вам написать? Может быть, наш опыт кому-нибудь понадобится. Ведь в любом месте веселее вместе. Хочется закончить письмо стихами Бориса Вахнюка:

...Давайте собираться у стола –
Ну, много ли нам надобно на сборы?
Чтоб рухнули нелепые заборы,
Которые нам зрелость возвела.

Адрес: Огорелковой Полине Матвеевне, 626050 Тюменская обл., Ярковский р-н, с. Ярково.

«ЗОЖ»: Что ж, со вторым юбилеем вас и ваших подопечных, Полина Матвеевна. И примем девиз для жизни: «Больше юмора, больше песен, больше танцев, больше азарта в «Азарте» и среди примкнувших к нему в других деревнях, селах, поселках и городах».

ДЕЛАЮ ВСЕ, ЧТО В МОИХ СИЛАХ

После публикации в «ЗОЖ» моих рецептов каждый месяц получаю до дюжины писем. Радуюсь, что могу помочь людям. Меня даже жена, добрейшая Антонина Дмитриевна, порой упрекает: мол, много времени над письмами сижу.

Вот сейчас, например, прочитал письмо из Воронежа от Чернышовой Валентины, которая просит помочь получить справку из нашего Дома быта, где до отъезда из Махачкалы работала ее дочь, однако фамилию, имя, отчество дочери написать забыла. Но я все равно обязательно схожу, узнаю, как только поправлюсь, – загрипповал.

Бабушка из Кизилюрта просит лекарственные травы. Договорились, что за ними придет ее внучка, которая учится в Махачкале.

И так почти каждый день. Конечно, бывает тяжеловато, ведь мне тоже уже 76 лет, но не сдаюсь.

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, 367026 г. Махачкала, пр. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

ПОСЫЛКА УЖЕ В ПУТИ

Получила "ЗОЖ" (№ 6 (282) за 2005 год) и очень обрадовалась, увидев на его страницах свое письмо и стихи "Солнце к нам еще вернется!" А теперь я получаю письма от читателей вестника с добрыми словами и пожеланиями.

Недавно вынула из почтового ящика письмо от ветерана войны Александра Федоровича Молькина из поселка Приволжский Республики Марий Эл. Прочитал он в "ЗОЖ" о том, что можно справиться с геморроем с помощью кизиловых косточек. Вот и попросил Александр Федорович меня прислать ему кизил, который, как он пишет, "растет в изобилии в вашей местности".

Но дело в том, что сейчас кизил у нас только-только зацветает, значит, урожай будет не раньше августа. А в прошлом году мы его не консервировали, так как кизила практически не было: весной, во время цветения, ударили морозы, и все погибло.

И я пошла "в люди", почти как у Горького. Обращалась к соседям, знакомым, подключила маму, бабушку, одноклассников и даже нашу классную руководительницу. И мне охотно помогли в розыске этого кизила! Так что спасибо всем, кто откликнулся! Вот так, всем миром мы и собрали Александру Федоровичу ягоды, посылочка уже в пути.

Адрес: Глинской Екатерине Андреевне, 385765 Адыгея, Майкопский р-н, ст. Кужорская, ул. Почтовая, д.3.

СЫН ПРИШЕЛ ЗА ПОМОЩЬЮ САМ

Газету выписываю с 1999 года и по сей день не разочарована. Умею почерпнуть новое, не раздражаться на повторное, отсеиваю вздорное. Но поговорить на страницах "ЗОЖ" хочу о детях.

Наши дети живут развязно, невежественно, не уважая стариков (не хочу обидеть "исключения"), родителей, учителей, сквернословят сплошь и рядом. В школе работаю 28 лет. Школа у нас базовая, показательная. И все это с течением времени я наблюдаю. Нет, я не пессимист, но и радости от всего того не получаю. Но главная беда нашего общества, нас, родителей, – наркотики. Ко мне обратилась знакомая с просьбой найти статью о наркотиках. Я, пролистав свои подшивки за 5 лет, нашла всего 2 статьи, и то больше ознакомительные – как опознать наркомана.

Дело в том, что родители наркоманов — люди, в основном замкнутые в своем горе. Информации нет и взять ее негде. Прочла за 2003 год статью о "Стевии" украинского врача Черной В.П. Она пишет, что к ней обратились ее знакомые: "Спаси сына-наркомана", — и она помогла. Как? Вот эта статья взяла меня за живое. Лечение травами — это здорово, ведь у наркоманов уже больна печень. Когда искала информацию для знакомой, даже и не могла подумать, что меня постигнет та же участь. Но у меня сын пришел за помощью ко мне сам, и я отправила его на лечение. Уже прошел месяц. Я вижу ясные глаза своего сына (инвалид с детства — киста мозга) и радуюсь, но тревога живет в моей душе. А как быть с зависимостью, которая может подавить и силу, и волю? И страх живет в моем сердце. Хочу обратиться к приморцам, живущим в селах. Когда сын пройдет лечение, хочу увезти его из города. Он тоже хочет работать вне города. Жду приглашений. 12 апреля он сдал госэкзамены, а в июне защищает диплом.

Он находится в больнице и продолжает учиться. Многое он понял, говорит осознанные вещи, приятно это слышать от него. Но мои страхи живут и не дают работать, дышать, радоваться в полную меру.

Сейчас государственные программы по лечению наркомании сворачиваются. Много говорят депутаты, губернаторы, мэры, но, столкнувшись с этим, могу констатировать: плати—плати—плати. А с учительской зарплаты не сильно разгуляешься. Вот и прошу газету помочь. Надо спасать детей, внуков. В школах эта работа практически тоже не проводится, поэтому спасение утопающих — дело их собственных рук. И новая проблема: что дальше? Как жить после лечения? Может, по России уже есть какой-то опыт ведения личной жизни после лечения, пусть напишут люди.

Буду ждать. Извините, если обременяю вас своими проблемами. Но мне кажется, если ввозится столько наркотиков, значит, на них есть спрос. Это уже проблема страны.

Адрес не печатайте по понятным причинам.

С надеждой

Р.Т.А.

г. Владивосток.

"ЗОЖ": Что сказать, Р.Т.А.? Это действительно огромная проблема. Но вы правильно заметили — проблема страны. Пока государство не возьмется основательно за ее решение, толку будет мало. И "ЗОЖ" тут не помощник, хотя письмо мы и опубликовали. Впрочем, читателей, готовых помочь Р.Т.А., в том числе и приморцев, просим сообщить нам.

Моя семья

ВОЗРАСТ УЛЫБАЕТСЯ МНЕ

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 22 (274) за 2004 год) письмо Юлии Слипец «Улыбайся возрасту!» и решила рассказать читателям любимого вестника о том, как возраст улыбается мне. Хотя и я тоже улыбаюсь возрасту – это взаимно.

Прошлый, 2004 год, у нас в семье был годом юбилеев. Судите сами. Мне исполнилось 75 лет, с мужем отметили золотую свадьбу. Приехал из Липецка старший сын, подполковник, и мы вместе отмечали и мой, и его дни рождения: так вот получилось, что появился он на свет со мной в один месяц с разницей в два дня.

Праздник получился веселый, многолюдный. Рядом сидели мои милые сыновья с женами. Жаль, внуки не смогли приехать – взрослые уже, учатся вдали от нас. Но звонили, поздравляли так тепло, что казалось – вот они, рядышком.

Средний сын — хирург-анестезиолог Владимир привез такой огромный торт, что еле-еле поместили его в багажник машины. А какой шашлык он приготовил – пальчики оближешь! Младший сын — Павел тоже отличился – плов получился замечательный.

Но самое главное – было сказано столько тостов, что сердце мое переполняло счастье. Особенно понравился тост о моем возрасте, который улыбается и преклоняется предо мной. А пили мы мое виноградное вино и «Букет Молдавии», который прислала внученька Оленька.

Я ответила собравшимся стихами и подарила свою книгу, вышедшую тоже в прошлом году.

Так вот прошел этот удивительный день, давший мне такую подзарядку, которой хватит, я надеюсь, еще на несколько лет.

Знаете, сколько добрых и верных друзей обрела я благодаря «ЗОЖ»? Много! И, надеюсь, встречу еще добрых людей.

В детстве у меня потерялся родной брат Григорий Левин. И вдруг читаю письмо Юлии Слипец в «ЗОЖ» (№ 22 (274) за 2004 год), а в нем рассказ о том, что воспитывалась она в детском доме в Днепропетровске, где директором был очень добрый и чуткий человек Григорий Левин. Все может быть, а вдруг... Вот прочитает в «ЗОЖ» это мое письмо и ответит. Я буду ждать.

И последнее. Скоро в вестнике будут подведены итоги конкурса на лучший «Зожевский гимн». А мы в хоре «Русской народной песни» при Дворце культуры уже давно поем на мотив «Московских окон» песню, посвященную любимому вестнику. Есть в ней такие слова:

«ЗОЖ» — верный друг,
товарищ навсегда,
На долгие,
счастливые года.

Очень верные это слова.

Адрес: Левиной-Столковой Клавдии Сергеевне, 492000 Казахстан, г. Усть-Каменогорск, ул. Кирова, д. 59, кв. 4.

И МАНИТ «ДИКИЙ САД»

Пришла весна, а с ней – приятные дачные хлопоты. Вы с нетерпением ждете выходных, чтобы отправиться на свой участок.

Дача — мощнейший лечебный фактор для вашего организма! Это ваш личный придворный лекарь. Поэтому предстоящий отъезд домой, в город, повергает вас в меланхолию.

Психотерапевтическое воздействие дачи многокомпонентно. Когда вы видите плоды своего труда, видите, как все цветет, пахнет и плодоносит, на душу опускаются покой и благость. И тетка, оттоптавшая в метро любимую мозоль, и юный сосед, до глубокой ночи слушавший "Руки вверх", и прочие неприятности отступают на второй план.

Особую роль играют цветы. Прислушайтесь к себе: какие цветы зовут вас, какие привлекают? Вот и посадите их на участке, пусть даже в ущерб картошке.

Однако не исключено, что цветы вас не волнуют, а нравится именно цветущая картошка. Значит, сажайте ее. А может, вас зовет разнотравье, вы предпочитаете клевер и одуванчики? Сделайте уголок "дикого сада" и приходите за покоем к нему.

Лес обладает очень сильным эмоциональным воздействием. Недаром говорят, что в березовом лесу — веселиться, в сосновом — молиться, в дубовом — жениться, а в еловом — удавиться. Поэтому, если у вас на душе лютая стужа и весь свет не мил, не идите в ельник за рыжиками. Отправляйтесь в березняк — и вы поймете, что все не так уж плохо. А если на душе у вас птицы поют, настроение возвышенное и хочется стихи писать — пойдите в старый сосновый бор, и вам станет еще лучше, и душа ваша воспарит.

Вода обладает сильным успокаивающим действием, великолепно снимает стресс. Поэтому создайте у себя на участке маленький ручеек или водопад. Пусть ручей будет длиной в 1 м и глубиной "воробью по щиколотку", а водопад будет ниже вашей коленки. Размеры не важны. Конечно, волжский плес лучше прудика на участке, но не всем же жить на Волге!

Огонь завораживает. Его мощь, его изменчивость, послушность и неуступчивость создают неповторимый психологический климат. Все житейское куда-то отступает и хочется смотреть и смотреть... А если еще в руках бокал хорошего вина, а на коленях — голова любимого пса, на плече — рука любимого спутника жизни, то, поверьте, ничего не страшно. Сделайте на даче камин. Не можете? Сделайте кострище, оборудовав его так, чтобы не сжечь ни себя, ни соседей.

Ну, а уж если у вас есть баня, то о ее целительных свойствах стоит поговорить отдельно, и надеюсь, что возможность их обсудить еще представится.

Хотите вы или нет, но дача подразумевает повышенную физическую нагрузку. Это совсем не обязательно копка и прополка огорода. Это может быть бадминтон, или плавание, или пешие прогулки, или... или... или.

Не увлекайтесь однообразной физической деятельностью, старайтесь ее разнообразить так, чтобы нагрузку получали разные мышцы и суставы. Избегайте "взрывных" нагрузок. Особенно если вам за 40. Постарайтесь сочетать физические упражнения и водные процедуры.

Старайтесь каждые 2-3 часа делать перерыв, как минимум, на 30 минут.

А теперь вот о чем. На дачном участке, в поле, в лесу растут многие наши помощники – лекарственные травы. Понятно, что для каждого заболевания нужны свои растения, но существуют общие принципы использования их в фитотерапии.

• Разные части растения могут обладать разными свойствами (например, брусника). Это следует учитывать при использовании и запасании растительных продуктов.

• Растительное сырье заготавливают обычно утром в сухую погоду.

• Растительное сырье не любит прямых солнечных лучей, поэтому его подсушивают или сушат в тени.

• Растения, как свежие, так и сушеные, нельзя хранить в полиэтилене. Специальные пластиковые пакеты допускаются при замораживании.

• Замораживание — прекрасный способ консервирования, но некоторые растения при этом теряют свои свойства, например хрен.

• Фитотерапия может являться основным методом лечения на начальных этапах болезни и задержать ее развитие, вспомогательным методом при острой фазе заболевания и очень важным на стадии реабилитации.

• Фитотерапия обычно очень индивидуальна: то, что хорошо одному, не поможет другому. Метод "проб и ошибок" практически неизбежен.

• Каждый человек имеет право на "букет" заболеваний. Поэтому надо учитывать не только показания, но и противопоказания к применению различных растений.

• Растительные препараты обычно действуют при длительном, не менее 1 недели, применении.

• К растительным препаратам может развиться привыкание. Их следует менять через 6-7 недель. Поэтому в вашей домашней аптечке должно быть несколько растительных препаратов сходного действия.

• Эффективность действия препаратов зависит от биоритмов, как общих, так и ваших индивидуальных. Например, адаптогены не стоит принимать летом в жаркую погоду, а снотворные сборы наиболее эффективны осенью.

• Правило несколько фантастичное, но широко принятое в народной медицине: растительное сырье нельзя собирать в плохом настроении. При сборе растений постарайтесь настроить себя на любовь ко всему живому.

• Соки надо делать из свежесорванных растений и выпивать не позже чем через час после приготовления.

• Блюда из зелени и овощей нельзя хранить даже несколько часов, их надо съедать сразу. Сорванные растения умирают не сразу. Клетки продолжают жить, то есть дышать, питаться, выделять продукты распада. Но все системы целостного растения уже нарушены, и токсичные продукты распада не выводятся, а накапливаются. То же касается и соков, в которых продолжают работать ферменты клеток. Из этого и следует правило:

не употребляйте в пищу увядшую зелень. Вреда от нее больше, чем пользы.

Дмитрий СУМАРОКОВ,
доктор биологических наук, профессор.
г.Москва.

И НОЖКИ НЕ БУДУТ ПОТЕТЬ

В «ЗОЖ» (№ 3 (279) за 2005 год) в рубрике «Отзовитесь!» прозвучала просьба В.Д. Паршиной из Москвы: помочь внукам избавиться от излишней потливости ног. Рекомендую следующий рецепт.

В теплом слабом растворе марганцовки делать ванночки для ног в течение 10 минут. Дать ногам самим высохнуть, не вытирая полотенцем. Затем обильно смазать их пастой Теймурова, надеть носки из чистого хлопка – и под одеяло. Процедуру выполнять на ночь (носки не снимать до следующей процедуры). Вам потребуется всего три дня и 3 чистых пары носков, чтобы увидеть благоприятные плоды лечения.

Адрес: Гаджимагомедовой М., 368796 Дагестан, Магарамкентский р-н, с. Хтун-Казмаляр.

ЧТОБЫ РЕБЕНОК «НЕ ПРУДИЛСЯ»

У меня ребенок, 8 лет, страдает ночным энурезом с рождения.

Адрес: Огарковой Ирине, 666034 Иркутская обл., г. Шелехов, квартал 6, д. 15, кв. 32.

Есть очень простой способ отучить ребенка «прудиться» по ночам. Обжарьте на сковороде пшеницу, насыпьте ему в карман, и пусть он весь день грызет ее вместо семечек. Пшеница хорошо укрепляет мочевой пузырь, и неприятных проблем больше не будет.

Адрес: Новоселовой В.Ф., 307250 Курская обл., г. Курчатов, ул. Мира, д. 2, кв. 93.

ПОМОЖЕТ «ПИХТОИН»

Откликаюсь на просьбу Буровиной Ларисы в "ЗОЖ" (№2 (278) за 2005 год). Ее муж болен бурситом. Советую купить в аптеке мазь «Пихтоин». Она лечит экзему, маститы, бурситы, дерматиты, язвы и трещинки. Я вылечила ею геморрой и больные пятки.

Адрес: Олешко В. И., 356121 Ставропольский край, Изобильненский р-н, х. Спорный, ул. Тихая, д. 51.

БЕССОННИЦА? СПАСАЕТ "НОВОПАССИТ" С УКРОПОМ

Даю, например, вполне посильный совет Елене Геннадьевне Свириной, которая в «ЗОЖ» (№3 (279) за 2005 год) жаловалась на бессонницу. Семена укропа — 1 ч. ложку на 1 стакан воды — потомите 30 минут на водяной бане и выпейте на ночь. А еще «Новопассит» в аптеке продают – очень недорогое средство. Я как «Новопассит» приму да настоем укропа запью – стены дрожат от храпа.

Вот и все от бессонницы!

Адрес: Степаненко Н.Л., 346908 Ростовская обл., г. Новошахтинск, ул. Мира, д.5.

ДОСТАЛОСЬ СУДОРОГАМ ОТ КАШТАНА!

В рубрике «Отзовитесь!» В.С. Молчанова из Чувашии, Л.Буровина с Сахалина, С.Е. Лобанов из Копейска и многие другие в разное время интересовались, как избавиться от судорог и тяжести в ногах при тромбофлебите. Рецепт прост.

Залейте 2 ст. ложки сухих цветов каштана 0,5 л водки, 6-8 плодов каштана, разбив, также залейте 0,5 л водки. Настаивайте 2 недели, периодически взбалтывая. Процедите. Настойку цветов принимайте по 1 ч. ложке 2-3 раза в день, запивая водой. Ноги растирайте настойкой плодов на ночь и утром.

Такое лечение проводите месяц. Затем сделайте на 2 недели перерыв и повторите еще месяц. Если нет цветов, можно принимать и настойку из орехов. Просто цветы пьются легче и их действие мягче. Курс лечения два раза в год – ранней весной и осенью.

Адрес: Кузиной Светлане Александровне, 357825 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Гагарина, д. 34, кв. 40.

КУРИНАЯ СЛЕПОТА, ИЛИ ЯМА ДЛЯ ЗАЙЦА

В «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!» (№2 (278) за 2005 год) Таликина Любовь Александровна просит подсказать, как вылечить куриную слепоту. Мы столкнулись с этой проблемой в 1940 году. У моего брата Сергея в возрасте 20 лет появилась куриная слепота. С наступлением сумерек он ничего не видел. Ему посоветовали есть сырую заячью печень. Он решил поймать зайца «в яму». Тогда копали глубокие ямы, укрыв сверху стеблями овса. Зайцы, садясь на овес в надежде полакомиться, проваливались. Свежая печень брату помогла. Думаю, что печень кролика в этом случае тоже поможет.

Адрес: Ворошиловой Марине Аркадьевне, 663614 Красноярский край, г. Канск-14, Северный мкр., д. 17, кв. 114.

ОРЕХИ ЕШЬТЕ, СКОРЛУПОЙ ЛЕЧИТЕСЬ

Уже пятый год я не знаю, как болит горло. А пролечилась я всего раза два. Рецепт простой и очень действенный. Я не только на себе, но и на соседях проверила.

Скорлупу кедровых орехов (обязательно не жареных, не пареных), желательно прямо из шишек, набрать в пол-литровую банку, недосыпая на два пальца. Затем залить водкой. Как раз уходит "чекушка". Плотно закрыть крышкой и поставить на три недели в темное место комнатной температуры. Затем процедить, шелуху выбросить, а жидкость перелить в стеклянную емкость с плотной крышкой. При ангине, простуде, когда беспокоит горло, столовую ложку набрать в рот и хорошенько прополоскать гланды. Даже можно медленно выпить, чтоб все стенки горла были облиты этим составом. И так раза два-три. Уверяю, к утру вы забудете о том, что у вас вчера болело горло. Я таким образом пролечилась раза три, и уже давно меня горло не тревожит. Ем мороженое сколько хочу и когда захочу.

А от атеросклероза вас спасет орехово-чесночный бутерброд.

Такая смесь: возьмите 1 стакан очищенных грецких орехов и 1 головку чеснока. Растолките, смешайте все вместе и хорошенько разотрите. Добавьте в смесь 2 ст. ложки масла, соль и лимонный сок по вкусу. Еще раз все хорошо перемешайте и намазывайте на хлеб.

Желаю всем крепкого здоровья!

Адрес: Хохловской Лидии Михайловне, 241016 г. Брянск-16, Бежицкий р-н, ул. Коммунистическая, д. 46, кв. 16.

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

«Помните, как в фильме «Семнадцать мгновений весны» Штирлиц говорит: «Больше всего я люблю стариков и детей?» – этими словами начал очередной разговор с корреспондентом «ЗОЖ» Светланой Пальмовой главный врач Центра кинезитерапии в Сокольниках, кандидат медицинских наук Сергей Михайлович БУБНОВСКИЙ. – Вот и я люблю, скажем так, людей пожилого возраста, стараюсь всеми возможными способами облегчить их непростое житье-бытье, помочь советом, подсказать, как преодолеть возрастные недуги, связанные с опорно-двигательным аппаратом».

Мы уже не раз говорили о том, что наш организм – саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система. Только для этого необходимо создать определенные условия. С точки зрения кинезитерапевта, условия эти заключаются в том, что человек должен отказаться от приема лекарственных препаратов, заменив их физическими упражнениями. Я говорю: «Вместо того чтобы глотать тот же обезболивающий диклофенак, который, к сожалению, плохо действует на печень, сделайте несколько физических упражнений, и боль пройдет: мышцы ведь обладают собственным противовоспалительным и обезболивающим действием».

Жизнь и моя врачебная практика подтверждают правоту этого утверждения: при регулярном выполнении двигательной программы боли люди не испытывают. Все просто: мышцы включаются в работу, уходят отечность и воспаление.

Мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что пожилые люди, измучившись от непрекращающихся болей в суставах, принимают оптом множество лекарств различных наименований. Возникает привыкание, и, что самое главное, не оказывают уже эти препараты никакого действия. Вот я и спрашиваю: не лучше ли сделать физические упражнения? Поверьте – лучше во много раз!

Есть в моей копилке три секретных упражнения, адресованных пожилым людям. Их необходимо выполнять минимум три раза в неделю, максимум – ежедневно. В комнате обязательно должна быть открыта форточка.

Первое: отжимание от пола. Это для физически крепкого человека. А отжимание от стола, от стула, от стены окажется по силам любому пожилому человеку. Благодаря этому упражнению мы разгружаем пояс верхних конечностей, улучшаем венозный отток крови от мозга и снижаем нагрузку на легкие и сердце.

Отжиматься от стула желательно сериями по 5-10 повторений. Подойдите, например, к столу, тело прямое, руки согнуты в локтевых суставах, разогните их на выдохе. Со временем я бы рекомендовал увеличить количество повторений примерно до 50.

Ко мне недавно пришла женщина лет 80. Сухонькая, маленькая, она жаловалась на общую слабость, на боли в спине. От пола, что вполне естественно, не могла отжаться ни одного раза. Посоветовал ей отжиматься от высокого стола. Через пару дней вновь пришла ко мне: у женщины изменился цвет лица, она с улыбкой рассказывала, что даже и представить себе не могла, какое это удовольствие – чувствовать свое тело, свои мышцы.

Второе упражнение — для пояса, нижних конечностей. Это приседания с прямой спиной, но держась за неподвижную опору. Например, подойдите к двери, встаньте лицом к торцу двери, держась за ручки с обеих сторон. Ноги на ширине плеч, смотрим вперед, на вдохе — садимся, на выдохе — встаем с прямой спиной.

Читатели спросят: сколько раз делать приседания? Опять-таки сериями, по 5-10 повторений в одном подходе. Подходов может быть вначале один-два, а затем, по своему состоянию, их можно довести до пяти.

Третье упражнение адресовано средней части туловища и позвоночника. Здесь нас интересуют внутренние органы – кишечник, желчный пузырь, почки, печень, селезенка, а также пояснично-грудной отдел позвоночника.

Объединяет все эти органы упражнение, которое называется «полуплуг». Как его выполнять? Ложитесь на спину на пол, держитесь руками за неподвижную опору. Поднимайте и опускайте ноги на 90 градусов или чуть больше. Понимаю, пожилым людям физически трудно достать ногами за головой до пола, да и нет нужды в этом. Опять вопрос: сколько раз делать это упражнение? До 5–10 повторений в одном подходе. Это минимум, а когда вы уже почувствуете, что вам по силам и 15, и 20 повторений, значит, вы на правильном пути.

Эти три упражнения советую делать ежедневно в течение получаса. Заведите дневничок, записывайте в него сколько в день вы сделали отжиманий, приседаний, подниманий и опусканий ног. Вы увидите динамику и, что самое главное, будете чувствовать себя все лучше и лучше. Отжимания помогают голове, приседания способствуют венозному оттоку крови от нижних конечностей, а значит, помогают справляться с варикозом. Третье упражнение, как я уже говорил, пойдет на пользу внутренним органам.

Хочу предупредить читателей «ЗОЖ»: прочитали мои советы, сделали несколько раз упражнения, почувствовали, что болит все тело – мышцы-то до этого лодырничали, и начнете меня ругать на чем свет стоит: «Мне стало хуже!»

Не устаю повторять: вся система кинезитерапии основана на проявлении волевых усилий самого человека. Вы же сами себя лечите! Мы только подсказываем, как это делать. Через шесть – восемь занятий вы будете замечательно себя чувствовать! И артериальное давление начнет снижаться, потому что периферическое сердце, которым является скелетная мускулатура, при сокращении помогает оттоку крови в мозг и правое предсердие, снимая нагрузку с сердечной мышцы.

Вот я и открыл очередную часть своих секретов для вас. Надеюсь, вы будете терпеливо и последовательно следовать им. И возраст перестанет напоминать вам о себе.

Дополнительную консультацию можно получить по телефонам: (095) 268-95-29 и 268-95-30.

ЭНЕРГИЯ СПОКОЙНОГО СЕРДЦА

Главная причина инфарктов и инсультов - нехватка кислорода клеткам. Если снижена кислородная емкость крови, не помогут даже самые чистые сосуды. Причины явления раскрыты российскими учеными, создавшими «Живые капли» для сердца и мозга.

Кому еще почистить сосуды?

Какими только средствами не предлагают очистить наши многострадальные сосуды! От рекламы «чистильщиков» рябит в глазах: «время очищения», «генеральная чистка» и даже «сосудоочистительная сила» (!). После приема таких средств сосуды, видимо, должны заблестеть, как медные трубы.

Но эта напряженная «очистительная борьба» почему-то не дает ощутимых результатов. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний по прежнему растет, это «убийца №1», на счету которого более половины умерших в 2004 г. россиян. В чем же причина?

Состояние сосудов очень важно, это «транспортные магистрали», по которым кровь доставляет кислород и питание клеткам нашего тела. Но клеткам нужен не сам по себе поток крови, а вещества, который он несет. И, прежде всего, кислород, поскольку в большинстве инфарктов и инсультов виновна гипоксия - нехватка кислорода клеткам.

Так вот, если кислородная емкость крови снижена, человек будет страдать от гипоксии сердца и мозга даже при идеальном состоянии сосудов. А инфаркт или инсульт можно «заработать», имея отличное кровообращение. Кстати, исследования в этой сфере имеют интересную предысторию.

Решения партии выполним!

В начале 1980-х годов партию и правительство страны серьезно обеспокоили массовые случаи заболеваний сердца, мозга, других органов у жителей Уральского региона. Причем исследования показывали, что многие недуги связаны с кислородной недостаточностью тканей.

Было принято решение: исследовать проблему и создать препарат, повышающий устойчивость человека к тяжелым условиям окружающей среды. К решению задачи были привлечены ведущие НИИ, лучшие медики страны. И уже первые результаты исследований дали очень тревожную информацию.

Как известно, кислород клеткам доставляет белок крови гемоглобин. Проходя через капилляры легких, гемоглобин захватывает кислород и несет его по сосудам. В нужной точке кислород «сгружается» и проникает в клетку. Работает эта «транспортная система» очень напряженно: 95-97% молекул гемоглобина в крови здорового человека заняты переноской кислорода. Даже небольшое снижение доли «переносчиков» ведет к гипоксии, а если кислород переносят менее 65% молекул гемоглобина - человек теряет сознание.

А теперь самое главное. Исследования показали, что у жителей промышленных районов до 15% молекул гемоглобина постоянно находятся в патологической форме и не могут переносить кислород. Это и служит причиной развития множества заболеваний.

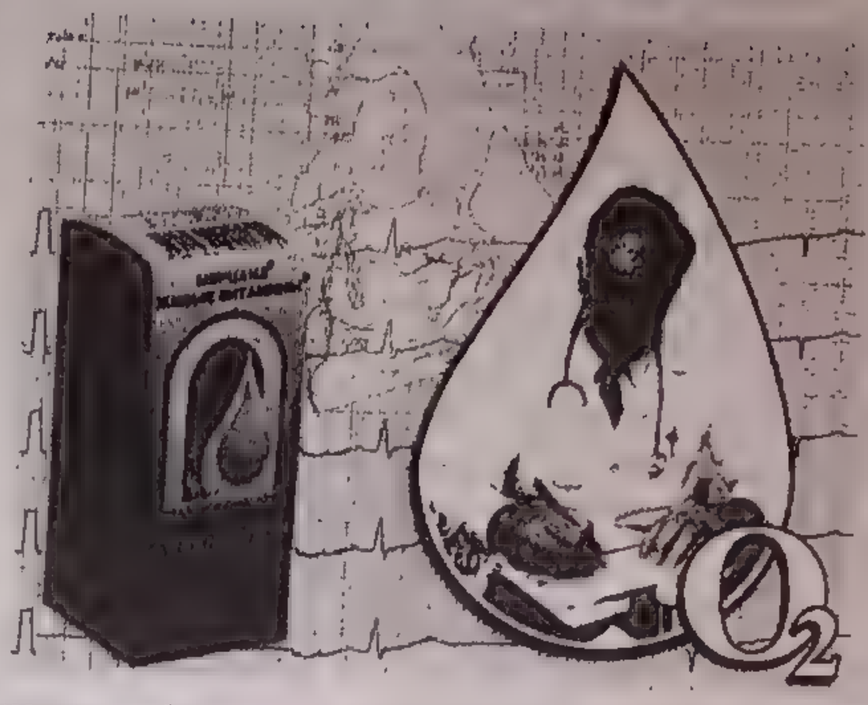
Причина болезней - нехватка энергии

Энергию клеткам дает «сгорание» жиров и углеводов в кислороде. Жиры и углеводы организм запасает впрок, а вот кислород клеткам нужно поставлять непрерывно. При его нехватке уменьшается выработка энергии, вследствие чего органы не могут полноценно выполнять свои обязанности.

У миокарда снижается способность переносить физическую нагрузку и развивается ишемическая болезнь сердца. Печень хуже очищает организм, растет интоксикация, ослабляется иммунитет. Гипоксия мозга проявляется головокружениями, обмороками, шумом в ушах и др. То есть, у множества разных заболеваний, по сути, одна причина - нехватка кислорода клеткам.

В ходе исследований на Урале было установлено, что переходу гемоглобина в патологическую форму способствуют вредные факторы внешней среды - загрязненный воздух, некоторые виды излучений и др. Перед учеными встала задача: найти средства перевода гемоглобина в нормальную форму и восстановления кислородной емкости крови.

В процессе работы было установлено, что в снабжении клеток кислородом важную роль играют органические кислоты, вырабатываемые организмом человека. Янтарная кислота играет важную роль в синтезе гема (часть молекулы гемоглобина, ответственная за перенос кислорода), а глутаминовая кислота активно защищает мозг от гипоксии. Кроме того, было



установлено, что биоорганическое вещество «метиленовый синий» в некоторых условиях способно переводить гемоглобин из патологической формы в нормальную. К сожалению, с началом перестройки и развалом СССР эти работы были фактически свернуты.

Проект «Спокойное сердце»

«Второе дыхание» исследования обрели в 1996 году, когда группа ведущих ученых начала работу над проектом «Спокойное сердце». Его цель - создание сердечно-сосудистого препарата нового поколения.

Координировала работы компания «Мерцана», известная уникальными технологиями экстракции (извлечения) из растений тысяч целебных веществ.

В своих препаратах («Морфей», «Артровит», «Чернега» и др.) «Мерцана» воплощает принцип: никакой «химии», исправить нарушения может только сам организм - если дать ему нужные природные вещества и микроэлементы («живые витамины» природы), стимулируя к восстановлению нарушенных функций.

Приступая к работе, ученые понимали: борьбу за чистые сосуды можно вести бесконечно. Поэтому была поставлена цель: создать препарат, способный улучшить состояние сердца и мозга в реально сложившейся ситуации.

Ключевыми были два момента - дать сердцу энергию (за счет насыщения крови кислородом) и снять стресс, «успокоить» сердце (отсюда - название проекта). Второй аспект очень важен, поскольку лица с сосудистой патологией страдают от стрессов как на уровне сознания (страх, подавленность и т.д), так и на уровне нервной системы и мозга - главного сердечно-сосудистого «дирижера». Снять эти стрессы – значит сделать работу сосудистой системы более эффективной, убрать спазмы сосудов, повысить силу и восстановить ритм сердечных сокращений.

Ученые испытали сотни композиций, используя и «уральский» опыт, и современные разработки. Так, новейшие биотехнологии позволили извлечь из обычного боярышника целый комплекс «живых витаминов», уникальных по своим целебным свойствам.

Клиническая апробация велась с 1998 г. в Уральском НИИ фармакологии и фармации и Российском научном центре восстановительной медицины и курортологии. В итоге создана композиция «ЖИВАЯ КАПЛЯ», состав которой запатентован.

В заключениях специалистов по итогам целого ряда испытаний подчеркивается: насыщая организм кислородом, «ЖИВАЯ КАПЛЯ» оказывает оздоравливающее действие на сердце и мозг, на весь организм. Заметно возрастает работоспособность, пациенты отмечают «прилив бодрости, желание общаться с окружающими, заняться работой». Специальные тесты показали «повышение аналитической способности центральной нервной системы на 15-20%». Ученые уверены: в решении проблемы сделан новый серьезный шаг.

Горячая линия: Москва: **101-44-54**,
Россия: **8-800-200-0280** (бесплатно)
www.mercana.ru
СОГР № 77.99.19.3.У.1607.8.04

ОБОШЛИСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

У моей дочери Марины в детстве было никудышное горло: то ангина привяжется, то тонзиллит. Врачи разводили руками и в один голос говорили: "Надо удалять гланды". Кому же хочется класть своего ребенка на операционный стол! Решила я попробовать полечить дочку народными средствами. Вот что делала.

Брала бордовую свеклу, обрезала "хвостики", тщательно мыла щеткой и натирала вместе с кожурой на крупной терке. Затем клала кашицу в эмалированную кастрюлю и заливала крутым кипятком в соотношении 1:1. Накрывала крышкой, настаивала 6-7 часов, процеживала.

Стоило дочке заболеть фолликулярной ангиной, сразу же давала ей это полоскание – по 1 стакану через каждые 2 часа. А при тонзиллите Марина полоскала горло 3-4 раза в день.

Сейчас моей дочери 43 года, об операции и думать забыли.

Адрес: Биткиной Светлане Ивановне, 125475 г. Москва, ул. Зеленоградская, д. 33, кор. 4, кв. 296.

«ИЗЮМИТЕЛЬНОЕ» ЛЕЧЕНИЕ ЛИШАЯ

Чаще всего стригущий лишай подстерегает детей, которые любят животных. Лечение, как правило, длительное и трудоемкое. Но есть и простой способ избавления от этого недуга. Смазывайте пораженное место разломленным изюмом.

Адрес: Цвиль (Степной) Клавдии Михайловне, 354234 Краснодарский край, г. Сочи, с. Волковка, ул. Волковских партизан, д. 16а.

СИРОП ИЗ СОСНОВЫХ ПОЧЕК

Вот и весна наконец-то вступила в свои права, а вместе с ней пришел и ее спутник – авитаминоз. Чтобы поддержать ослабленный долгой зимой организм, заготавливайте сосновые почки.

В мае они вырастут до 3–5 см, но еще не огрубеют. Соберите их, вымойте в холодной воде, просушите и пропустите через мясорубку. В стерилизованную трехлитровую банку заложите примерно на 1/3 объема приготовленного сырья и залейте горячим сиропом в соотношении воды и сахара 1:2. Затем банки закатайте металлическими крышками и переверните. Чудесное лекарство готово!

Оно обладает желчегонным, отхаркивающим, мочегонным действием. При простуде, кашле, бронхите принимать надо в теплом виде по 1 ст. ложке три раза в день. При других заболеваниях сироп пьют по 1-2 стакана в день за полчаса до еды. А в профилактических целях советую принимать это природное лекарство всей семьей по 1 ч. ложке утром и вечером.

Адрес: Грязных Эмме Федоровне, 655752 Хакасия, г. Абаза-2, ул. Королева, д. 5, кв. 1.

СПРАВИЛАСЬ И С СУХИМИ МОЗОЛЯМИ

Мне 85 лет. До 82 жила в деревне и каждый год выращивала для себя картофель. Никогда не ныла, что умираю с голоду. Земля-матушка всех прокормит, только не ленись.

А теперь рецепт от сухих мозолей на ногах. Нужно приготовить: уксусную эссенцию, бинт, 1 таблетку (или порошок) стрептоцида, 1 луковицу.

В кипящую воду положить половинку лука. Через 3 минуты кипячения вынуть, остудить. Ноги, где мозоль, распарить в теплой воде, снять верхнюю корку с мозоли. Потом со спички аккуратно капнуть 1 каплю уксусной эссенции точно в центр мозоли и на это место положить самую толстую дольку лука внутренней стороной, выкинув предварительно шелуху. Ногу забинтовать. Всю процедуру проделывать на ночь. Утром из мозоли удалить корень и засыпать ранку сухим стрептоцидом (таблетку размять). Перевязать чистым бинтом.

Полина Ивановна Заварихина. г.Москва.
(Адрес в редакции).

КОРА УСОХШЕЙ ВИШНИ ИЗБАВИТ ОТ ОПУХОЛИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Скоро мне исполнится 70 лет. Принадлежу к поколению «детей войны» со всем его наследием. Рано стала сиротой, прошла недетские испытания жизни. Но все же получила образование, приобрела профессию инженера-гидротехника, которой посвятила почти 50 лет, прожила с любимым человеком 47 лет. Трое детей (всем дали высшее образование), девять внуков.

На протяжении почти пяти лет вестник – светлый праздник в моей жизни. Сколько доброй энергии он приносит людям! Многие мои знакомые тоже стали постоянными подписчиками.

Решила поделиться рецептом от опухоли щитовидной железы, который мне поведала в поезде случайная попутчица. Она ехала в Новороссийск и везла целую сумку коры усохшей вишни. Сказала, что для врачей, которые поставили ее внучке диагноз: опухоль щитовидной железы. Женщина с помощью коры вишни за лето привела щитовидную железу своей внучки в норму и теперь хочет показать удивленным врачам это средство.

Так вот, кора помогла и мне: опухоль щитовидной железы уменьшилась почти вдвое.

А теперь сам рецепт: в период убывающей луны измельчить кору усохшей вишни, заполнить ею литровую банку доверху и залить водкой или самогоном. Закрыть капроновой крышкой и поставить в темное место на 21 день, периодически взбалтывая. Пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды три раза в день. И, конечно, верить в успех.

Адрес: Максименко Нине Александровне, 353500 Краснодарский край, г. Темрюк, ул. Таманская, д. 10, кв. 13.

УДЕЛИТЕ ЛИЦУ 20 МИНУТ

Для лица очень полезна медовая маска. Взбейте белок, добавьте 1 ч. ложку меда, размешайте и всыпьте немного муки. Смесь нанесите на кожу на 20 минут. Затем смойте теплой водой, потом ополосните холодной.

Адрес: Новоселовой Валентине Алексеевне, 614065 Пермская обл., г. Пермь, ул. Экскаваторная, д. 62, кв. 12.

ЕДВА БЕРЕЗА ОПУШИТСЯ

Мне в свое время очень помог этот рецепт от лямблий. Нужно ранней весной нарвать березовых листочков, когда они не больше копеечной монетки и липкие еще. 2 ч. ложки листьев залить 200 мл кипятка, настоять 0,5 часа. Пить по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Я пила целый месяц. И лямблии после этого не обнаружили, печень перестала беспокоить.

Адрес: Рязановой А.Н., 625530 Тюменская обл., Тюменский р-н, дер. Железный перебор, ул. Новая, д. 4.

МЕСЯЦУ ИСХОД И БОРОДАВКАМ ИСХОД

Так как же все-таки сводить бородавки? На исходе лунного месяца нужно взять яблоко, разрезать его пополам и каждой половинкой водить по бородавкам 3 раза, приговаривая: «Месяцу исход и бородавкам исход». Потом соедините эти половинки и закопайте в землю. Как яблоко сгниет, так сойдут бородавки. Вы и не заметите.

Адрес: Соломатиной Марии Васильевне, 392000 Тамбовская обл., г. Тамбов, ул. Гоголя, д. 12, кв. 71.

АСТМА ОТСТУПИЛА

На фоне хронического бронхита у меня развилась астма. Что делать, взялась за лечение! Смешала 3 л молочной сыворотки, 100 г измельченных корней девясила, 100 г меда и поставила в горячую духовку, довела до кипения и в нежаркой духовке (100-150 градусов) держала 4 часа. Затем процедила, разлила по банкам и принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды. Пила, пока лекарство не закончилось, и вот уже несколько лет не знаю проблем.

Адрес: Трофимовой Диларе Саитовне, 628611 Тюменская обл., г. Нижневартовск, ул. Нефтяников, д. 64, кв. 67.

ЧЕСНОК – ГРОЗНЫЙ ЛЕКАРЬ

Моей доченьке было всего 7 месяцев, как у нее появились аскариды. Стала плохо спать, часто плакала, крутилась в кроватке. Врачи долго не могли понять, что происходит с ребенком, пока я случайно не обнаружила личинки аскаридов. Взялась за лечение.

Раздавила ложкой пару зубчиков чеснока, залила кипяченой водой, настояла 20 минут, смочила в настое ватку, обернула бинтом и ввела в попку. Через 15-20 минут вынула. А потом и вся нечисть стала выходить. Делала так несколько раз, пока полностью не избавились от паразитов.

Главное – вовремя начать лечение, потому что аскаридов бывает очень много.

Галина Ануфриевна Башкова.
Амурская обл.
(Адрес в редакции).

СТАРУЮ РАНУ ЗАЛЕЧИЛИ ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Недавно узнал об очень простом способе исцеления от гнойных ран. О нем рассказала знакомая, которая испытала его на себе в далеком детстве. Перелезала через ограду, зацепилась за острый кол и сильно поранилась в области вилочковой железы. Рана загноилась и не заживала около четырех месяцев. Один добрый человек дал совет, как ее залечить.

Возьмите белок свежего яйца от домашней курицы и 1 ч. ложку топленого деревенского сливочного масла. Хорошо взбейте и прикладывайте к ране.

Понадобилось всего несколько дней, чтобы она очистилась и зажила. Осталась только глубокая ямка. Этим же способом можно лечить свищи, фурункулы, другие повреждения кожи.

Адрес: Гужбину Владимиру Александровичу, 607651 Нижегородская обл., г. Кстово, 2-й мкр., д. 16а, кв. 5.

ЛИЦО ОЧИСТИЛ ЧИСТОТЕЛ

Знаю, многих моих сверстников – мне 16 лет – волнует проблема угрей. Девчонки просто сходят с ума, когда видят очередной прыщик на лице. Пытаются замазать всякими кремами, запудрить, но от этого прыщей становится еще больше.

Есть реальный способ избавиться от угрей с помощью чистотела. Залейте 4 ст. ложки измельченной травы 6 стаканами воды, кипятите 5 минут, настаивайте 8 часов, процедите.

Полученным настоем можно протирать воспаленные места, а еще лучше делать примочки по вечерам перед сном. Уже через 4 дня будет заметен результат.

Мне чистотел помог, и я забыла про эту неприятную проблему.

Ольга.
г. Батайск.
(Адрес в редакции).

ЖЖЕНАЯ РЕЗИНА ИЗБАВИЛА ОТ ЛИШАЯ

Когда мне было 11 лет, на левой щеке появилось малюсенькое красное пятнышко. В течение нескольких дней оно «захватило» всю щеку, чесалось. Иду как-то, закрыв поллица рукой, а навстречу мне — женщина. Попросила показать, что я прячу, а увидев, вскрикнула: «Ведь это красный лишай. Мокрый! Стригущий! Иди домой, найди кусочек резины (можно от галоши), сожги, смешай с постным маслом и мажь». Так я и сделала. Ночью спала спокойно, зуда не чувствовала. Утром в зеркало посмотрела и увидела, что лишай посветлел и подсох. А через несколько дней и вовсе исчез.

Адрес: Спиченко Зинаиде Захаровне, 238120 Калининградская обл., г. Озерск, ул. Калинина, д. 5/1.

ЯЙЦОМ ПО ЯЧМЕНЮ

Если чувствуете, что на глаз садится ячмень, сварите яйцо, очистите и прикладывайте горячим к больному месту, только аккуратно, чтобы не обжечь. Достаточно сделать один раз, и ячменя не будет. Этот рецепт мне подсказала врач.

Полина Ильинична Тетенова.
Новгородская обл.
(Адрес в редакции).

ПОМОЖЕТ ГЛОТОК-ДРУГОЙ ВОДЫ

Пишу для зожевцев, обратившихся в рубрику «Отзовитесь!». Клепикова А.Д. из Брянска жалуется на обильное слюноотделение у внука. Рекомендуйте ему сосать глоток воды как конфету, потом выплюнуть. Затем рот прополоскать чуть подкисленной лимоном водой. Повторять эту процедуру надо раз 6 в день, вреда не будет, а результат почувствуется вскоре.

От головной боли вода тоже помогает. Выпейте глоток-другой и отправляйтесь на улицу. Расслабьтесь, дышите спокойно, считая про себя: на вдохе – раз, два, три, на выдохе – раз, два, три, четыре, пять, пауза – раз, два, три. Посмотрите направо, посмотрите налево, сильно (но не резко) поворачивая голову.

Адрес: Бусовиковой Валентине Константиновне, 652845 Кемеровская обл., г. Мыски-5, ул. Ленина, д. 5, кв. 31.

ЕСЛИ ЛОМКИЕ НОГТИ

Ломкие, слоящиеся ногти хорошо укрепляют 10-15-минутные ванночки. В теплую подсоленную воду при этом надо добавить несколько капель йода. После процедуры руки следует смазать кремом.

Адрес: Гавричковой Т.Х., 665514 Иркутская обл., пос. Чунский, ул. Трудовая, д.12, кв. 2.

НЕ БУДУ ЕСТЬ ШЛЯПУ

Пишу — вы мне не поверите — от стыда! Мне стыдно, что люди болеют геморроем, я знаю, как легко его вылечить, и до сих пор элементарный этот способ не опубликовал, притом, что успех лечения гарантирован.

Сядьте на стул (дома, в автобусе, метро, трамвае – где хотите), выдохните и одновременно втяните анус внутрь, досчитайте до десяти и затем расслабьтесь. Так надо делать каждый день 15-20 минут в течение самое большее 10 дней. Если из десяти больных геморроем, которые последовали моей рекомендации и провели десятидневный курс, хоть одному понадобится продолжать лечение, я готов съесть шляпу. Но я не люблю шляпы. Поэтому уверен, что до этого не дойдет.

Адрес: Девятову, 660012 г. Красноярск, ул. Судостроительная, д.117, кв.340.

ЯНТАРНОЕ СПАСЕНИЕ

Мне сейчас 72 года, 41 из них проработала учительницей в школе. Но вспомнить хочу о давнем случае, когда я еще была студенткой Казанского пединститута.

У меня обнаружили зоб 2-й степени. Медсестра посоветовала носить янтарные бусы. Я отправилась в ювелирный магазин. Долго стояла, глядя на тринадцатирублевое украшение. Для студентки, живущей на стипендию, это были очень большие деньги. Но все же продавщица меня уговорила купить бусы.

С тех пор я их и ношу. А зоб мой пропал, нет его и сейчас. Между тем многие «товарищи по несчастью» мучаются с зобом всю жизнь.

В те годы много разговоров было о нехватке йода. У нас в деревне раздавали детям йодные таблетки. Приезжали врачи, добавляли в колодцы специальные вещества для улучшения воды. Однако мне лично помогли именно янтарные бусы.

Адрес: Ямалиевой Наиле Габдулловне, 425132 Марий Эл, Моркинский р-н, д. Кульбаш.

ЕСЛИ «СТРЕЛЯЕТ» В УХЕ

В «ЗОЖ» (№ 14 (266) за 2004 год и № 1 (277) за 2005 год) были опубликованы мои письма о пользе отвара из осиновой коры при сахарном диабете, воспалении десен и зубной боли. Пошли мне отклики со всех концов. Люди спрашивают, как лечить то или иное заболевание. Но, простите меня, я не врач и не могу сказать, что может каждому помочь. Я просто испытала этот рецепт на себе, и, думаю, ничего страшного нет в употреблении отвара из осиновой коры. Дерево это ведь не ядовитое.

Благодарю всех, кто прислал мне положительные отзывы о рецепте. Тех, кому не ответила, прошу простить.

Предлагаю еще один рецепт для тех, у кого "стреляет" в ухе. 1 ч. ложку цветов полыни залить примерно 70 г спирта. Поставить в темное место на 10 дней, временами встряхивая состав. Затем смочить им вату, слегка ее отжать и вложить на ночь в ухо. Максимум за 3 дня боль пройдет. На себе испытала.

Клара Шаиховна Сулейманова.

г. Бугульма.

(Адрес в редакции).

"ЗОЖ": Напоминаем рецепт отвара осиновой коры, предложенный Кларой Шаиховной. 50-60 г коры залить 1 л воды и довести до кипения. Настоять, остудить, процедить. Клара Шаиховна принимала по 700 г отвара ежедневно 25 дней. Периодически пьет для профилактики.

ФОТОДЕРМАТИТ — СЕМЕНАМИ РЕДЬКИ

Несколько лет я страдала фотодерматитом. Болезнь нетяжелая, но я, будучи в то время медработником, у которой руки в сыпи, больше мучилась морально. Врачи помочь не могли: сыпь появлялась в апреле и оставалась до сентября. Зимой кожа очищалась.

Однажды узнала любопытный рецепт, решила проверить. Растерла семена черной редьки, добавила немного воды, положила эту кашицу на пораженные места, забинтовала. Через пару дней сыпи стало меньше, через неделю она почти вся исчезла, и ее не было все лето.

Но на следующий год в апреле опять появилась. И я снова начала лечиться семенами черной редьки. Спустя 3-4 дня сыпь прошла. Через год по весне пришлось вновь повторить лечение. Больше болезнь не возвращалась.

А вот от аллергии на холод избавиться не удается. Не могу взять в рот ничего холодного: тут же воспаляется горло, появляются трахеит, бронхит. И вот так всю жизнь пью и ем только теплое. Может, кто посоветует что-либо.

Адрес: Голиковой Вере Григорьевне, 346216 Ростовская обл., Кашарский р-н, с. Верхнегреково, ул. Школьная, д. 12.

МАЙСКИЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

В прошлом году по весне начала читать «ЗОЖ» и сразу же воспользовалась одним рецептом — настойкой из цветков одуванчика: сильно болели коленки. Сделала ее в двух вариантах — на водке и «Тройном» одеколоне – так рекомендовали читатели вестника. Скажу честно – особой разницы не заметила, но нынче буду готовить настойку только на водке: уж больно раздражал меня запах одеколона.

Напомню рецепт. Насобирайте цветков одуванчика, заполните ими доверху, но не утрамбовывая, 0,7 л банку. Цветки можно порезать, а можно и просто так положить, залейте 0,5 л водки (или парой флаконов «Тройного» одеколона). Поставьте в темное место на месяц. Растирайте кашицей больные суставы на ночь, после чего укутывайте теплым платком. Мне помогает хорошо.

Лекарство хранится долго, поэтому его можно заготавливать впрок. Слышала, что лучше использовать майские одуванчики. Так что не теряйте времени.

Анна Лукинична Сидоркина.
г. Барнаул.
(Адрес в редакции).

ОТ ВЕСНЫ ДО ВЕСНЫ

Несколько лет назад у меня заболел голеностопный сустав, да так, что еле-еле ходила. В больнице поставили диагноз: атеросклероз нижней конечности и назначили физиопроцедуры, уколы анальгина. Боли прошли, но дней через десять после окончания курса лечения возобновились.

Соседка посоветовала лечиться укусами пчел – у них была пасека. Начали с одной пчелки и каждый день прибавляли еще по одной. Так довели до десяти и обратно — по убывающей. Боли утихли. А потом сын принес рецепт с одуванчиками от бабушки его друга, который и помог окончательно унять недуг.

Как зацветет одуванчик, набираю полную литровую банку цветков, заливаю 0,5 л водки и ставлю на 21 день в сервант. Затем отжимаю, сливаю в бутылку и пью по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 1 раз в день.

Вот уже 4 года нога не болит. Принимаю настойку одуванчика каждый год, и мне вполне хватает от весны до весны, до первых цветков одуванчика, избавляться от боли.

Адрес: Харьковой Валентине Николаевне, 345610 Ростовская обл., ст. Багаевская, ул. Новая, д. 85.

ЧЕРЕМША ОТ РАДИКУЛИТА

Как только кого-нибудь из родных прихватит радикулит, сразу же растираю больное место настойкой черемши, укутываю больного потеплее — и в постель. Утром встает, "как огурчик". Этой настойкой пользуемся аж с 1972 года. От радикулита она спасает, как никакое другое средство. Пользуйтесь на здоровье! Но заготовить надо заранее.

Настойку делаю так: складываю в 3-литровую банку доверху черемшу, уплотняю и заливаю спиртом. Можно взять самогон или водку. Ставлю банку в темное место на 1 месяц. Затем процеживаю, разливаю по бутылкам – все, лекарство готово! Храню его в холодильнике.

Адрес: Шевченко Валентине Михайловне, 634006 г. Томск, ул. Пушкина, д. 64, кв. 7.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО САМОМАССАЖ

Когда знаешь, как делать самомассаж, ты почти что хозяин своего самочувствия. Поэтому делюсь опытом:

если начали зябнуть ноги, делаю массаж первой фаланги среднего пальца на руках, сильно жму эту фалангу. При головной боли энергично массирую большие пальцы на обеих руках. При нарушениях сердечной деятельности мну мизинцы на руках.

Результаты самомассажа удивительны!

Адрес: Устинову Владимиру Алексеевичу, 606440 Нижегородская обл., г. Бор, ул. Октябрьская, д. 90, кв. 78.

КУДА ПРОПАЛА МОЯ КИСТА?

От нее меня избавил сок лопуха. В 2004 году на УЗИ у меня была обнаружена киста на правой почке размером в 9 мм. По совету врача и местной целительницы я все лето принимал сок лопуха по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Сок готовил, выжимая листья лопуха через ручную соковыжималку.

Через год во время очередного осмотра врач записал: "Патологии почек не обнаружено".

Можете представить мое изумление и радость!

А на мой вопрос: "Куда девалась киста?" — врач пожал плечами.

Адрес: Пушкареву Е.В., 624606 Свердловская обл., г. Алапаевск, ул. Толмачева, д. 28, кв. 3.

СТЕБЛИ ЕЖЕВИКИ — ВОТ И ВЕСЬ СКАЗ!

Много лет у меня было отложение солей. Адские боли в шее и позвоночнике, в пальцах рук и коленных суставах. Лег в госпиталь. Лечение практических результатов не дало. Вот тогда я и вспомнил, как мне однажды рекомендовали лечиться от этой напасти. Я и забыл бы об этом навек, да боли сами память разбудили.

Нарезал стеблей ежевики. Взял в общей сложности 2 метра этих стеблей, просушил. Мелко нарезал и залил 0,5 л водки. Поставил в шкаф на месяц, а потом стал пить, как мне когда-то подсказали, по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. В первую же неделю почувствовал улучшение, а к концу курса — как выпил всю настойку — полностью выздоровел!

За жизненной суетой все с годами забылось, и курс лечения ежевикой повторил только через 8 лет — на всякий случай. И до сегодняшнего дня отложение солей меня больше не беспокоит.

Удалось проверить этот способ и не только на себе. Однажды встретил знакомого, разговорились. Он признался: досрочно, в 58 лет, ушел на пенсию — замучило отложение солей. Я рассказал, как избавился от напасти, и дал стеблей ежевики: попробуй!

По весне он приехал ко мне и стал просить еще ежевики, так как его жена тоже слегла от болей в суставах. Я спросил: "А тебе-то помогло?" А он в ответ: "Я заядлый охотник. В эту зиму впервые за последние 10 лет не пропустил ни одной охоты, вот и весь сказ. Спасибо тебе!"

Адрес: Омельченко Василию Никитовичу, 241047 г.Брянск, ул. Фосфоритная, д. 5, кв. 55.

Мне 55 лет. Под правым коленом появилась шишка размером с куриное яйцо. Колено опухает, появляется хромота, ногу ломит. Иногда шишка пропадает, но ненадолго. Болят локти и плечи. Посоветуйте, как можно вылечиться.

Адрес: Прищепе Галине Васильевне, 633220 Новосибирская обл., Искитимский р-н, ст. Евсино, ул. Кооперативная, д. 4.

* * *

Около двух лет страдаю от сухости во рту. Болит язык, сохнут губы. Врачи бессильны. Помогите советом.

Адрес: Комаровой Евгении Илларионовне, 410054 г. Саратов, ул. Б. Садовая, д. 113, кв. 121.

* * *

Мне 58 лет. Откликнитесь, кому удается справляться с аритмией народными средствами.

Адрес: Обоскаловой Елене Васильевне, 623552 Свердловская обл., Пышминский р-н, р.п. Пышма, ул. Пышминская, д. 13.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечился от аденомы предстательной железы народными средствами.

Адрес: Баталову Николаю Даниловичу, 426063 г. Ижевск, ул. Восточная, д. 30, кв. 29.

* * *

Дочери 3 года. Перенесла ожог в области грудной клетки и на руках. Остались келоидные рубцы, часть которых была удалена. Возникли послеоперационные рубцы. Посоветуйте, как от них избавиться.

Адрес: Айдралиевой Г.Т., 722742 Кыргызстан, Чуйская обл., Московский р-н, с. Ак-Суу, ул. Новая, д. 16.

* * *

Мне 40 лет. Три года назад стали выпадать волосы. Появляются плеши. Обнаружили лямблии в печени. Потерял все волосы на голове и даже на бровях. Помогите советом.

Адрес: Захарову Юрию, 700007, Узбекистан, г. Ташкент, Яккасарайский р-н, м-в Башлык, д. 32, кв. 6.

* * *

Мне 48 лет. Два года назад появился хруст в суставах. Препараты, прописанные врачом, не помогают. Отзовитесь те, кто смог справиться с таким недугом.

Адрес: Селеновой Вере Николаевне, 169711 Коми, г. Усинск, ул. Строителей, д. 14/1, кв. 63.

* * *

Мама больна ревматоидным полиартритом и синдромом Рейно. На холоде моментально белеют пальцы, болят руки и ноги. Прошу откликнуться тех, кто знает, как ей помочь.

Адрес: Назаровой Людмиле Викторовне, 181294 Псковская обл., Палкинский р-н, д. Слопыгино, пер. Весенний, д. 2.

* * *

Подскажите, как избавиться от растяжек на коже.

Адрес: Гилазутдиновой М.А., 420095 Татарстан, г. Казань, ул. Ш. Усманова, д. 33, кор. 1, кв. 39.

* * *

Мне 33 года, диагноз: стафилококковая инфекция в крови на фоне пониженного иммунитета. 12 лет страдаю от фурункулов на лице. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Башмаковой Н.А., 614077 г. Пермь, ул. Пушкарская, д. 65, кв. 28.

* * *

Два года болею хроническим фарингитом. Отзовитесь те, кому удалось вылечиться.

Адрес: Логинову Василию Александровичу, 433426 Ульяновская обл., Чердаклинский р-н, с. Андреевка.

* * *

Диагноз: неспецифический язвенный колит. Может, кто-нибудь знает, как помочь народными средствами?

Адрес: Атакшеевой Ирине, 188760 Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Гагарина, д. 16, кв. 69.

* * *

10 лет страдаю постоянными сильными позывами к мочеиспусканию. Болей, как при цистите, нет. Мне 22 года. Помогите.

Адрес: Ереминой, 360009 Кабардино-Балкария, г. Нальчик, ул. Тимирязева, д. 36.

petro522@mail.ru

* * *

Мне 53 года. Долго и безуспешно лечусь от перьевого клеща. Может, кто-то знает народные средства от этой неприятной болезни кожи лица?

Адрес: Погребнову Юрию Георгиевичу, 656054 Алтайский край, г. Барнаул, ул. А. Петрова, д. 226, кв. 164.

* * *

Откликнитесь, кто знает, как избавиться от кисты в гайморовой пазухе.

Адрес: Балабаевой Марии Ивановне, 392016 г. Тамбов, ул. Карла Маркса, д. 304.

* * *

Дочери 5 лет. Год заикается, диагноз: логоневроз. Подскажите, как помочь.

Адрес: Утенковой Екатерине Викторовне, 140002 Московская обл., г. Люберцы, ул. Кирова (квартал 116), кор. 20, кв. 40.

* * *

Подскажите, что нужно сделать, чтобы простуда на губах проходила быстрее или не появлялась вовсе.

Адрес: Зайцевой Е.О., 641878 Курганская обл., г. Шадринск, пер. Мехонский, д. 14, кв. 7.

* * *

Мне 26 лет, уже полгода не проходит цистит. Мучают сильные боли. Откликнитесь, кому удалось вылечиться.

Адрес: Вьюник Людмиле, 442247 Пензенская обл., г. Каменка, ул. Буденного, д. 20.

* * *

Я перенесла три инсульта и инфаркт. Немеют два пальца на правой руке. Помогите советом.

Адрес: Семеновой Л.В., 353913 Краснодарский край, г. Новороссийск, пр-т Ленина, д. 43, кв. 2.

* * *

Мне 50 лет, эндометриоз, воспаление матки. Подскажите, как можно вылечиться.

Адрес: Кабановой В.М., 663460 Красноярский край, Богучанский р-н, пос. Октябрьский, ул. Пионерская, д. 39, кв. 2.

* * *

Посоветуйте, как вылечить панкреатит.

Адрес: Климовой Людмиле Порфирьевне, 403574 Волгоградская обл., Клетский р-н, ст. Кременская, ул. Октябрьская, д. 13/1.

* * *

Мне 20 лет. Беспокоят головные боли, головокружения, по утрам отсутствует аппетит. Врачи предполагают сужение сосудов мозга. Посоветуйте, как с этим бороться.

Адрес: Слепыниной Ирине Валерьевне, 127287 г. Москва, ул. 1-я Хуторская, д. 7, кв. 13.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить воспаление седалищного нерва. Дикие боли в обеих ногах, от ягодиц и бедра до лодыжки.

Адрес: Кот Екатерине Федоровне, 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Республиканская, д. 22, кв. 67.

* * *

Мне 63 года. Более двух лет болит язык. Диагноз: глоссит. Может быть, кто-то сталкивался с такой напастью?

Адрес: Шпунт Алевтине Захаровне, 194021 г. Санкт-Петербург, 2-й Мичуринский пр., д. 30, кв. 54.

ТАЙНА ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

По статистике, японцы занимают первое место в мире по продолжительности жизни. Что же делает японцев такими живучими?

НЕМНОГО ЦИФР

Японские женщины живут в среднем 85 лет, а мужчины – 78 лет, общая средняя продолжительность жизни в Японии – около 81 года, и по отношению к прошлогодним данным население Страны восходящего солнца стало жить на 0,34 года дольше. Для сравнения – Россия по этому показателю занимает 111-е место (между Ираком и Белизом), мужчины в нашей стране живут в среднем 58 лет, женщины – 72 года, и даже эти цифры имеют тенденцию к снижению.

В чем же секрет японского долголетия? Ведь, взяв после Второй мировой войны курс на индустриализацию, Япония стала одной из крупнейших промышленных держав. А колоссальное количество заводов явно не улучшает экологическую ситуацию. По числу автомобилей на душу населения Япония давно и уверенно лидирует – а это выхлопы огромного парка машин! Японцы приучены работать «на износ» – и тем не менее живут дольше всех.

ЯПОНИЯ БЕЗ АТЕРОСКЛЕРОЗА

По данным Министерства здравоохранения Японии, такая живучесть объясняется очень низким уровнем заболеваемости атеросклерозом. Именно атеросклероз вызывает наиболее фатальные состояния сердечно-сосудистой системы, такие как инфаркт и инсульт, а объяснять всю серьезность этих заболеваний нет необходимости. Заболеваемость атеросклерозом после 40–50 лет составляет практически 100%.

Инфаркты и инсульты знакомы японцам в гораздо меньшей степени, чем нам, россиянам. Проведенные исследования показывают, что от этих страшных заболеваний Японию спасает... рыба! Японская кухня традиционно состоит главным образом из рыбных и морепродуктов. Значительная их часть потребляется в сыром виде. А необработанная термически рыба богата омега-3 жирными кислотами – соединениями, защищающими сосуды от атеросклероза.

Надо сказать, что кроме японцев есть еще одна нация, практически не знающая атеросклероза. Это эскимосы. Сырая рыба в виде строганины до сих пор составляет основу эскимосского рациона, предотвращая заболевание атеросклерозом.

В ПОИСКАХ ПАНАЦЕИ

Поиски панацеи от атеросклероза всегда были важной частью государственных программ здравоохранения многих стран. Проводились такие программы и в СССР. Например, рыбный день во всех предприятиях общепита являлся как раз попыткой оздоровления нации (тогда не было известно о том, что привычные для нас способы приготовления рыбы полностью разрушают омега-3 комплексы). Популяризация рыбьего жира – мера из того же ряда, хотя и более продвинутая и обоснованная с медицинской точки зрения, с одним только «но», о котором ниже.

В США до сих пор ведутся исследования другого вещества, способного снизить риск атеросклероза. Это биоактивный компонент чеснока – аллицин. Американские ученые возлагают на него большие надежды в борьбе с атеросклерозом. В последние годы даже создан и функционирует Институт аллицина в Чикаго.

Известны работы бразильских медиков по изучению противоатеросклеротических свойств красного пальмового масла. Содержащиеся в этом природном продукте каротиноиды также обладают свойством защищать сосуды от атеросклеротического поражения.

Но, несмотря на все усилия, идеального средства против атеросклероза не получалось. Корректировкой диеты проблему не решишь. В странах с устоявшимися гастрономическими предпочтениями ввести в рацион жителей килограмм-полтора сырой рыбы ежедневно не представляется возможным. То же касается и чеснока с его аллициновой составляющей – необходимое ежедневно количество аллицина содержится в крупной головке чеснока, а современный городской житель скорее согласится на инфаркт, чем на постоянное чесночное амбре. Красное пальмовое масло – и вовсе экзотика в неэкваториальных широтах.

ТРИ В ОДНОМ

Однако выход был найден, и нашли его российские ученые. Прежде всего был определен оптимальный источник омега-3 кислот – самого мощного из известных на сегодняшний день веществ, защищающих сосуды от атеросклероза. Привычный рыбий жир для этих целей не подходил – добывающийся из рыбьей печени, он содержит огромное количество скапливающихся там токсинов. В России разработана технология получения тканевого подкожного жира из рыб строго определенного возраста, размера и области обитания. Такой рыбий жир идеально чист, безвреден и прекрасно подходит для фармакологических целей. И аллицин, и красное пальмовое масло тоже входят в идеально сбалансированную формулу новой отечественной разработки. Препарат, соединивший все известные способы борьбы с атеросклерозом, получил название «Омеганол».

Сразу после своего появления «Омеганол» вызвал серьезный резонанс в научных медицинских кругах России и европейских стран. Средство оказалось настолько эффективным, что трудно переоценить его значение для здоровья нации. Как показали клинические исследования, проведенные в Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им И.И. Мечникова, и практическое применение препарата: «Омеганол» ликвидирует атеросклеротические поражения сосудов и регулярное его применение предотвращает такие серьезные состояния, как инфаркт и инсульт. Главное достоинство отечественной разработки – доступность, что немаловажно на фоне весьма дорогостоящих западных препаратов.

Спасибо ученым, которые, сопоставив массу фактов и цифр, сделали единственный правильный вывод, соединив в одном препарате все самые эффективные разработки, накопленные наукой. Принимая «Омеганол», каждый россиянин теперь получил шанс по здоровью и долголетию перегнать любого японца!

Спрашивайте «Омеганол» в аптеках! Телефоны для справок: (095)788-899-3, (812)103-09-59, (812)320-06-28 или (812) 003.

МЕЛЬНИК МЕНТИЙ

Был у нас в колхозе "Пламя революции" мельник Соколов Ментий. Многие хотели в те далекие годы стать мельниками, но ничего у них не получалось. А у Ментия до всего руки доходили – это был гениальный деревенский мужик.

Установил на пилораме старый станок и начал обтачивать втулки для косилок. Придумал особые приспособления, чтобы уменьшить яловость коров, и дойное стадо стало расти так, что пришлось Ментию старые молочные бидоны паять: тех, что были, не хватало. Летом мастерил полозья для саней – более двух сотен заготовил к зиме.

Потом Ментия назначили бригадиром строительной бригады. За год построили в селе клуб, ясли, контору правления колхоза — новостройки эти признали лучшими в области. Но пока Ментий строил, мельница заглохла, коровы перестали телиться, бидоны прохудились... Умельца вернули на старое место, и через три месяца все вновь завертелось.

Было у Ментия семеро детей да еще родители жены – словом, полон дом народу. Но он и у себя по хозяйству управлялся. И в гулянке не было веселее его – балагур, добрый малый.

Мне сейчас 78 лет, и я до сих пор часто вспоминаю этого простого русского мужика. Жаль, в конце войны он погиб на фронте.

Когда-то я переписывался с замечательным писателем Виктором Астафьевым. Он просил меня написать ему о Ментии Соколове. К великому сожалению, я не успел...

Адрес: Пичугову Михаилу Зиновьевичу, 652870 Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Вокзальная, д. 8, кв. 3.

"ЗОЖ": Астафьеву не успели. Но все же написали, Михаил Зиновьевич...

КРУТИ ПЕДАЛИ

Для больных артрозом коленных суставов и мужчин, имеющих проблемы с предстательной железой, полезна езда на велосипеде. Однако зимой это проблема. Между тем каждому, кто имеет велосипед, можно самому сделать велотренажер.

Для этого снять с велосипеда заднее колесо и цепь. Установить вилку заднего колеса на брус сечением приблизительно 200х240 мм, длиной 700-800 мм. Под вилку сделать в брусе две канавки глубиной 30-35 мм. Вилку завести в эти канавки и закрепить двумя гвоздями... и поехали.

Каждый день по 15-20 минут крутить педали. В добрый путь!

Аркадий Иванович Бычков.

г. Среднеуральск, Свердловская обл.
(Адрес в редакции).

ДВА СОВЕТА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Не представляю свою жизнь без вестника, активно пользуюсь его рецептами, советую родственникам и знакомым. Собираю травы, делаю настойки, мази. Скоро мне будет 60 лет, но душою я молода. Занимаюсь спортом и слежу за собой. Предлагаю несколько советов для женщин по уходу за кожей лица:

● Крем от морщин для любого типа кожи: из 1 большого листа золотого уса и 1 листа алоэ выжать сок и смешать с 2 ст. ложками топленого сливочного масла до получения однородной консистенции.

● Лосьон от морщин для любого типа кожи: взять по 1 ч. ложке цветки ромашки, шалфей, чистотел. Залить кипятком, дать настояться 45 минут. Процедить и добавить 2 ст. ложки водки.

Адрес: Васильевой Галине Олеговне, 111500 Казахстан, Кустанайская обл., г. Рудный, ул. Восточная, д. 13, кв. 40.

О ПОЛЬЗЕ «ГЛУПЫХ» РЕЦЕПТОВ

Прочитал в "ЗОЖ" (№5 (281) за 2005 год) заметку компьютеризованной Розы "Не поленитесь указать диагноз" и удивился. Вот что значит современная женщина: прежде чем рассказать о народном рецепте, подай ей выписку из амбулаторной карты! А ведь люди лечились еще в догиппократовские времена, да и теперь порой приходится бабушкиными способами врачевать "голову", "живот" и т.д.

Вот метод Шевченко – водка с маслом или мазь на солидоле, настойка на мухоморе, навозотерапия — вроде глупости, а ведь помогают! Только наука пока не может объяснить подобные чудеса исцеления.

Кому надо, тот лечится медом и мочой, а кто сомневается, глотает "химию" и таблетки. Хоть в "ЗОЖ" и немало называется заболеваний, но во что превратится НАРОДНАЯ газета, если КАЖДЫЙ (!) начнет в подробностях описывать свой, к тому же и не всегда точно установленный врачами, диагноз?

Адрес: Колесникову Юрию Васильевичу, 424033 Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Эшкинина, д. 22, кв.139.

КРОВЬ И СЛЕЗЫ БЕРЕЗ

Стала искать подходящие рецепты для лечения суставов и наткнулась на заметку в "ЗОЖ" (№6 (258) за 2004 год) "Я в весеннем лесу пью березовый сок". Меня это письмо еще и в прошлом году возмутило, но собралась написать только теперь. Боюсь, что Р.Н.Панкова снова в лес отправилась, да еще с друзьями, на "охоту" за березовым соком. Ведь березы – живые, их сок – не вода, а нужная им кровь. Умерьте свою жадность. Впервые слышу, чтобы одна семья набирала около 200 литров сока. Что останется от берез, если и остальные последуют примеру Панковой? Плачут наши березы от подобного варварства. Да и самим "масштабным" заготовителям от такого количества сока будет мало пользы.

Адрес: Сысоевой Анне Лазаревне, 450000 Башкортостан, г. Уфа-центр, а/я 1757.

* * *

Я ежегодно наблюдаю, как многие заготовители

березового сока идут в лес не с долотом и буравчиком, а с топором. Делают зарубки буквой V на все лезвие топора. Такое дерево будет сильно страдать. А если учесть, что и в следующем году аналогичным образом будут брать сок, то береза может погибнуть. Не губите наших зеленых лекарей. Лучше расскажите, как сохранить березовый сок.

Адрес: Беляеву Б.И., 143118 Московская обл., Рузский р-н, д. Лидино.

ШИПУЧКА ИЗ БЕРЕЗОВОГО СОКА

Прочитала в "ЗОЖ" (№ 6 (282) за 2005 год) статью Николая Николаевича Оболкина "Добывайте сок, но берегите березы".

Предлагаю рецепт шипучего напитка на основе березового сока, который утоляет жажду: в 10 л березового сока высыпать 1 кг сухофруктов (лучше груши), дать забродить. Отцедить, разлить в пластиковые бутылки, бросить в каждую по 7-10 изюмин и закрутить пробкой. Хранить в погребе или в холодильнике. Но помните, что пробку следует открывать осторожно – жидкость может выплеснуться, как шампанское.

Адрес: Архангельской Нелли Ивановне, 692136 Приморский край, г. Дальнереченск, ул. Центральная, д. 30, кв. 37.

КО ДНЮ ИВАНА КУПАЛЫ

Моя бабушка была травницей, знала толк в каждой былинке и меня научила вовремя собирать лечебные растения. От нее я узнал, что всякая трава созревает ко дню Ивана Купалы, то есть к 25 июня по старому стилю и 7 июля – по новому. Нужно собирать травы за три дня до праздника и через три дня после него в сухую погоду. И лучше всего – на восходящей луне ближе к полнолунию.

Позднее мне попалась статья на эту тему доктора химических наук, известного астролога Ф.К. Величко, который писал об энергетическом потенциале растений, направленном от корней к листве во время новолуния и при полной луне. В это время развивается стебель, укрупняются, наливаются соком листья. В период убывающей луны (от полнолуния до черной луны) происходит обратный процесс: корни укрепляются, накапливают питательные вещества за счет фотосинтеза.

Энергетический потенциал растений меняется каждые две недели. Исходя из этого, и надо заготавливать либо листья, либо корни. При этом, конечно, лучшее время для заготовки корней – осень или ранняя весна.

Адрес: Камозину Николаю Сергеевичу, 457352 Челябинская обл, г. Карталы, ул. Крайняя, д. 7.

КАК ЖЕНЯ ОТ БЫКА УБЕГАЛ

Этот случай произошел в студенческие годы с нашим хорошим знакомым Евгением Васильевичем. Отправили их в колхоз на уборку урожая. Сидели однажды студенты на куче собранной капусты, ждали машину. А Женя был балагур, умел всех хорошо передразнивать.

Тут появилось стадо коров с огромным быком во главе. Парни Жене говорят: "Помычи!" Ну, Женя и помычал. Бык остановился, задумался. Женя еще помычал. Бык начал бить копытом землю. А когда Женя мыкнул третий раз, бык, издав грозный рев, бросился на гору капусты.

Студенты — врассыпную, и Женя – впереди всех. Бык – за ним. На пути – силосная яма. Как Женя через нее перемахнул, до сих пор не понимает. А вот быку такое препятствие оказалось не под силу. Постоял недовольный и вернулся к коровам.

Студенты потом еще несколько дней занимались отгрузкой капусты, и, когда проходило стадо, бык всякий раз останавливался около силосной ямы и грозно мычал, будто не мог забыть, как его оскорбили.

Татьяна Павловна Гладких.
Краснодарский край.
(Адрес в редакции).

ПЕЛИ ЛАСТОЧКИ ЗА ОКНОМ

В нашем подъезде поселились ласточки, вывели птенцов. С утра до вечера хлопотали над своими малышами.

Однажды в подъезде поднялся шум. Выглянула: один из птенцов на полу, а к нему крадется соседский кот. Ласточки атакуют его, пытаются отбить малыша, но кот от них только лапой отмахивается. Я отогнала кота, с трудом поймала птенца и посадила на подоконник. Решила, что он оттуда взлетит в гнездо под потолком.

Не успела закрыть дверь – снова шум. Выглядываю: соседка подстегивает своего любимца возгласами: «Съешь, съешь птичку!» Ласточки пикируют на кота, но ничего не могут сделать. Я упрекнула соседку, а она: мол, птенец все равно сдохнет, пусть уж кот мяса поест.

Забрала я птенца, вынесла на лоджию, посадила на бельевую веревку за окном. Думаю, если суждено ему выжить, улетит. Несколько раз выглядывала, он все сидел, весь взъерошенный. Потом за домашними делами забыла про него. Через какое-то время слышу шум – теперь уже за окном. Вышла на лоджию, вижу, ласточка бьется о стекло, а за ней целая стая пристроилась на веревках. Увидели меня и начали... петь.

Пение продолжалось до позднего вечера: одни улетали, появлялись другие и пели, пели. Выглянула соседка снизу, говорит: «Что-то ласточки сегодня расшумелись». Я ей рассказала, что случилось. Она в ответ: «Это они в благодарность за спасенного малыша устроили концерт».

Потом ласточки часто прилетали семьей и пели за окном. Мальчишки мои открывали его настежь, и птицы не боялись, а начинали петь с еще большим усердием. Осенью дали последний концерт всей стаей и улетели. Но больше в наш подъезд ласточки не вернулись.

Адрес: Борлаковой З. Д., 369229 Карачаево-Черкесия, Карачаевский р-н, аул Каменномост, ул. Казиева, д. 16.

В ГОРОД ИЗ ДЕРЕВНИ НАВСЕГДА

Глубоко тронуло стихотворение Николая Мельникова "Поставьте памятник деревне", напечатанное в "ЗОЖ" (№ 3(279) за 2005 год).

Я родом из деревни, что во Владимирской области. Деревня большая – 60 дворов, а зимовать остаются лишь 15-17 старушек.

В 16 лет оказалась на стройке Горьковской ГЭС, да так и осталась здесь. В этом году исполняется 70 лет, тоскую по своей малой родине...

В нашем маленьком городке живет Сергей Александрович Сергеев, который тоже пишет стихи о деревне. Посылаю вам одно из них.

Увозили бабушку Марию
В город из деревни навсегда.
И вполне оправданна затея:
Ей одной в избе совсем беда.
В трех узлах нехитрые пожитки,
Не блестит уж самовара медь.
Встала бабка со второй попытки:
"Отведите к Анне посидеть".
К Анне в дверь –
на образа крестится,
Те, что в красном, солнечном углу:
"Я пришла, Егоровна, проститься,
навестить уж больше не смогу".
Обе – в слезы –
что ж за дни случились?
Чем прогневал Бога человек?
Там, где раньше много труб
дымилось,
Две старухи доживают век.
"Помнишь, Анна,
как в престол гуляли?
Через дом в деревне – гармонист,
Всех чужих по избам приглашали:
Угощайся, коль душою чист!
Наши в девках долго не сидели,
Грешной славы не было про нас.
По родне да по делам смотрели,
Оттого женились только раз.
И ребят рожали не по двое:
Шум да гам все лето у реки,
Колыбели не было простоя,
Не скучали наши мужики".
Все припомнили: войну и голод,
Труд за палочки с зари и до зари,
Подержать пришлось
и серп, и молот,
Оттого и сгорбились они.
А сейчас уже со всем смирились:
Жить у дочек – все же не беда,
Обнялись, опять перекрестились
И расстались бабки навсегда.

Адрес: Ясинской Надежде Ивановне, 606520 Нижегородская обл., г.Заволжье, ул.Графтио, д.15, кв.14.

А Я РАССУЖДАЮ НЕ ТАК

Вспылив, нагрубил...
"Ну и что же? –
Подумает кто-то. – Пустяк!"
Совесть такого не гложет...
А я рассуждаю не так:
Грубое слово, что пуля,
Бьет по живому, да как!
Страшно переволнуясь,
Схватишь инсульт иль инфаркт...
Грубого слова плохого
Сказать не могу никому,
Прежде чем выйти из дома,
Добрый настрой дам уму.

Адрес: Бакулевой Лилии Антоновне, 617760 Пермская обл., г. Чайковский, ул. Карла Маркса, д. 13, кв. 39.

ПРОСТИ!

Это случилось на станции "Океанская" под Владивостоком в 2000 году. Теплым летним утром я поднималась по ступенькам железнодорожного моста. На площадке во всю ширину крупными белыми буквами на черном асфальте было начертано слово, перед которым я остановилась как вкопанная. Его нельзя было обойти. Его невозможно было не прочитать: "ПРОСТИ".

Кто-то кого-то обидел словом или делом и, зная, что по этому месту обиженный обязательно пройдет, написал это слово. Боль вины не давала покоя, человек мучился и нашел выход, чтобы попросить прощения.

Я тоже была обижена, но, прочитав это слово, почувствовала, что прощу своего обидчика. И написала, как это со мной бывает, когда что-нибудь затронет душу:

На асфальте надпись,
как загадка,
Не перешагнуть, не обойти –
Ночью кто-то написал украдкой
Слово наболевшее "ПРОСТИ".

Боль вины так в ком-то накипела,
Жить с ней дольше не хватает сил,
У обиженного словом или делом
Человек прощения просил.
Написал в надежде, чтоб заметил,
Слово стороной не обходил
И пускай словами не ответил,
Только бы поверил и простил!

На асфальте броско, ярко светит
Слово-покаяние "ПРОСТИ",
Чтобы всем обиженным на свете
Груз обиды в сердце не нести.

Адрес: Кузьминой Любови Александровне, 692754 Приморский край, г. Артем, ул. Полевая, д. 21а, кв. 4.

УЛЫБНЕМСЯ

Кому помогают лекарства...

Медицина – неисчерпаемый источник для анекдотов и афоризмов!

Вот на какие выражения она меня вдохновила.

- *С каждым годом зубные пасты становятся все лучше, а зубы – все хуже.*
- *Лекарства помогают выжить, особенно тем, кто их продает.*
- *Посадил дед печень, и выросла печень большая-пребольшая.*

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с.Засечное, ул. Механизаторов, д.12, кв.60.

Нарочно не придумывал

"Грубое нарушение правил техники безопасности привело электрика Кутепова к больничному листу, с чем я его и поздравляю, в смысле, пить меньше надо".

/Из служебной записки/

* * *

"После нашего развода Катерина опустилась на самое дно обеспеченного существования".

/Из письма/

* * *

"Гр. Самохин произвел укус соседке в пьяном виде указательного пальца".

/Из протокола/

* * *

"Если муж узнает, что я завела себе нового любовника, то он убьет меня на месте, как это уже случалось прежде множество раз".

/Из письма/

* * *

"Прошу увеличить мне зарплату, что бы не выглядеть свиньей в глазах семьи: жены и сына, каковым я пока являюсь".

/Из заявления/

* * *

"Глупостями я не страдаю, хотя мой внешний вид и дает почву для подобных сомнений".

/Из объяснительной записки/

Адрес: Коршунову Михаилу, 143966 Московская обл., г. Реутов, ул. Ленина, д. 8а, кв. 48.

ХВАТИТ ЛИ ШУНГИТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РОССИЯН?

Все-таки удивительная мы страна. Вещество, над которым лучшие химики мира потеют и колдуют в своих супердорогих лабораториях, у нас задаром лежит под ногами. Вы уже слышали о шунгите? Это не просто карельский камень-талисман, местная достопримечательность. Шунгит – наше национальное достояние, стратегический ресурс российских недр и отечественной медицины. Мы, конечно, богаты нефтью, но и в Кувейте ее хоть залейся. Есть у нас и алмазы, но Южная Африка ими побогаче будет. А вот шунгит, камень здоровья, помогающий при более чем 50 заболеваниях, и особенно при болезнях суставов, найден только в России.

ЖИВЕТ ТАКОЙ КАМЕНЬ

Хотя по виду и не скажешь, что уникальный минерал – так, обычное полезное ископаемое вроде каменного угля, твердая порода черного цвета с сильным полуметаллическим блеском. А с людьми творит настоящие чудеса. Молва об удивительной целебной силе шунгита передается на русском Севере из поколения в поколение. Еще прадедушки и прабабушки нынешних карелов знали: если пить воду, настоянную на кусочке шунгита, старые хвори утихнут, а новые не привяжутся, и никакая зараза не возьмет. А если истолочь шунгит в мелкий щебень и несколько минут потоптаться на нем босиком после тяжелого трудового дня – усталость как рукой снимет. Но научно объяснить эти и многие другие эффекты шунгита и шунгитовой воды не удавались вплоть до наших дней.

КАК ЦАРЬ ПЕТР КЛИНИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ ПРОВОДИЛ

Государь–реформатор Петр Великий наверняка слышал, что его прабабушка Ксения родила его деда Михаила Федоровича после купаний в целебных источниках на «черном камне» в Заонежье. Семеро ее предыдущих чад умерли в младенчестве, а Миша оказался крепеньким и даже стал первым самодержцем из рода Романовых. Когда неугомонный царь Петр I спустя сто лет оказался в этих местах, он, как обычно, решил докопаться до сути и приказал ученым медикам исследовать «живую воду». Благо недостатка в свежей информации не было: не только местные жители, но и рабочие новых медеплавильных заводов исцелялись ею от разных хворей.

Заключение лейб–медика Блюментроса и хирурга Равелина было благоприятным: «сия вода великую силу имеет» против болезней сердца, печени, ревматизма, «тягости в суставах» и других недугов. Действие шунгитовой воды проверили на простых людях, и все они получили «совершенное здравие». Тогда царским указом от 20 марта 1719 года на Олонце был основан курорт, где и сам Петр, страдавший подагрой, неоднократно лечил шунгитовыми водами больные суставы. Кроме того, по свидетельствам современников, царь повелел солдатам носить в котелке кусок «аспидного камня» для обеззараживания воды, что и спасло нашу армию от эпидемии дизентерии накануне Полтавской битвы.

НЕВОСТРЕБОВАННЫЕ ОТКРЫТИЯ

К середине прошлого века советские ученые обнаружили в составе шунгита чуть ли не половину Периодической таблицы Менделеева. А самое интересное: в воду, соприкасающуюся с камнем, большинство этих элементов переходит в пропорциях и дозах, идеально соответствующих потребностям человеческого организма! Однако после Петра I руководители нашей страны большого интереса к шунгиту не проявляли. Их куда сильнее волновали сибирское золото и нефть, якутские алмазы. Понятно, эти дары земли русской имеют зримую ценность, которую можно измерить в баррелях, каратах и, в конечном счете, в валюте. А кто и как будет измерять ценность шунгита в государстве, для которого здоровье людей не входит в число важнейших приоритетов? Ситуация стала меняться 15 лет назад, когда о шунгите узнал весь мир.

НАШ ЧЕЛОВЕК В АРИЗОНЕ

Уезжая на закате перестройки работать в США, советский профессор Семен Ципурский захватил с собой небольшой кусок шунгита – на память о геологических экспедициях в Карелию. Незадолго до его отъезда мировое научное сообщество было взбудоражено известием из Лондона: английским химикам удалось синтезировать принципиально новую форму углерода – фуллерены. Каждый школьник знает, что углерод – основа жизни на Земле, без него растениям не цвести и нам не дышать. Искусственное создание фуллеренов открыло перед человечеством заманчивые перспективы, в том числе и в области медицины. Ведь в эксперименте фуллерены даже замедляли рост раковых клеток!

То, что шунгит в основном состоит из углерода, Ципурскому было хорошо известно. Но в один прекрасный день в лаборатории Аризонского университета он обнаружил в своем карельском камушке ... что бы вы думали? Те самые фуллерены, причем сразу двух типов: С60 и С70. Так в одночасье мир узнал, каким уникальным кладом обладает Россия. Было высказано предположение, что именно благодаря фуллеренам шунгит обезвреживает вещества, опасные для здоровья человека (ксенобиотики, свободные радикалы) и активизирует процессы выздоровления. И вскоре из Петрозаводска один за другим пошли за границу вагоны, груженные шунгитом, якобы для нужд тяжелой промышленности. Только вот из нескольких разновидностей шунгита был «случайно» выбран самый ценный, самый перспективный с точки зрения медицины.

ШУНГИТ – БАЛЬЗАМ ИЗ КАМНЯ

Наверно, кому–то и сегодня хочется, чтобы страна именно так распоряжалась своим «черным сокровищем», оправдывая прозвище сырьевого придатка Запада. Но вопреки тогдашней госполитике и благодаря труду и энергии ученых — патриотов и энтузиастов, шунгит все–таки начал служить благу россиян.

Несколько лет назад ученые начали работать над созданием на основе шунгита крема для суставов. Ведь многочисленные клинические испытания лечебного камня и шунгитовой воды показали, что шунгит особенно эффективен именно при различных суставных болезнях: остеохондрозе и подагре, артрозе и радикулите. Были разработаны особые технологии и специальная аппаратура. Долго трудились над составом, над проблемой соединения минерала с другими действующими компонентами. И вот, наконец, появился новый крем–бальзам от суставных заболеваний Шунгит – доступный по цене и уникальный по действию.

Кроме самого минерала, в крем–бальзам включили мумиё, биостимулятор витанол и экстракты лекарственных растений. Клинические испытания нового средства убедительно доказали: крем–бальзам Шунгит обладает выраженным противовоспалительным, противоотечным, восстанавливающим и болеутоляющим действием при всех известных заболеваниях суставов. Он улучшает микроциркуляцию крови и активно способствует восстановлению суставной жидкости и хрящевой ткани.

На сегодняшний день крем–бальзам Шунгит можно считать решающим словом в борьбе с суставными недугами. Надо просто пойти в аптеку: ведь теперь уникальное лечебное средство доступно каждому!

Дмитрий Кубраков.

Подробную информацию можно получить по телефонам:

Москва 786-34-00, 366-09-44, 126-92-87, 456-20-39. **Благовещенск** 42-83-50, 52-75-03. **Брянск** 66-16-26. **Владивосток** 34-26-92, 48-04-92, 28-64-80. **Волгоград** 44-00-51. **Вологда** 21-98-61. **Екатеринбург** 36-01-55, 74-89-39, 355-04-38, 375-85-70, 78-87-15, 352-28-48, 376-66-31. **Зеленоград** 535-55-10. **Иваново** 37-63-81, 39-32-89. **Иркутск** 29-16-58. **Казань** 73-91-74, 54-47-11. **Калининград** 36-02-01. **Краснодар** 60-56-45. **Красноярск** 52-94-77. **Набережные Челны** 58-70-18. **Находка** 64-19-13. **Нефтекамск** 4-26-14, 4-04-43. **Нижний Новгород** 66-56-61, 78-66-82. **Новосибирск** 66-63-93. **Омск** 65-12-36, 65-05-72. **Оренбург** 58-76-77. **Пермь** 18-14-88, 41-42-61. **Ростов-на-Дону** 44-69-47, 40-38-00, 95-00-40. **Салават** 6-18-16. **Самара** 35-19-84, 99-39-23, 42-33-28, 28-04-04. **С.-Петербург** 322-98-15, 103-45-30, 596-22-22, 567-01-29. **Саратов** 73-62-88. **Свободный** 2-26-05, 2-60-06. **Сельцо** 74-24-28. **Смоленск** 3-49-44. **Ставрополь** 23-01-18, 28-00-47. **Старый Оскол** 44-74-12. **Стерлитамак** 24-72-17. **Тамбов** 56-66-66. **Тольятти** 51-03-03,35-06-71, 50-88-50. **Томск** 43-00-44. **Тюмень** 37-34-40. **Уфа** 35-01-42, 52-43-45, 51-05-51, 24-05-66. **Хабаровск** 31-82-99, 55-36-25, **Чебоксары** 64-80-65. **Челябинск** 34-18-17, 41-83-25. **Якутск** 35-82-15, 35-76-79. **Актау** 51-39-04, **Алматы** 79-26-66. **Караганда** 73-21-21. **Костанай** 54-16-65. **Киев** 552-22-58, 552-81-28, 417-81-85. **Горловка** 3-36-51. **Донецк** 381-11-38. **Львов** 67-09-70. **Новоград-Волынский** 5-61-62. **Одесса** 22-01-75, 22-24-08, 35-82-39. **Полтава** 50-82-89. **Симферополь** 51-04-87. **Харьков** 783-95-97. **Чернигов** 10-63-26.

Серт. № РОС RU ПК 08.В03090 *Рег. св.МЗ Украины №05.03.02-03/4469 от 10.02.04 и №05.03.02-03/4435 от 13.04 04*

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ РАСКРЫТ!

Все знают:

СОРОК ПЯТЬ – БАБА ЯГОДКА ОПЯТЬ,

но никто не знает,

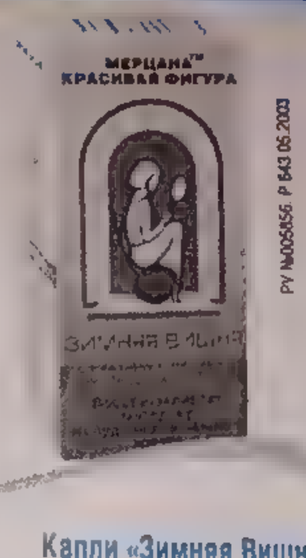
ЧТО ЭТО ЗА ЯГОДКА.

Капли «Зимняя Вишня» восполнят дефицит «живых витаминов» и вернут нас на путь здоровья и красоты!

Природа создала женщину совершенной! Но цивилизация отодвинула природу на второй план. Сегодня мы едим технически переработанную пищу, недополучая большинство витаминов и природных микроэлементов. Что в результате? Как минимум это лишний вес, зашлакованность и раннее старение организма, проблемы с желудочно-кишечным трактом и слабый иммунитет.

Со времен основателя медицины Гиппократа известно, что целебные травы вбирают и хранят Живую Силу Природы, тысячи и тысячи уникальных природных веществ и микроэлементов, состав и роль которых для здоровья человека неоценимы и современной наукой точно не установлены. Это «живые витамины» природы, в которых и сконцентрирована вся ее Живая Сила.

Капли «Зимняя Вишня» – это «живые витамины» семи целебных трав, которые и составляют «секрет молодости» женщины в любом возрасте.



Капли «Зимняя Вишня»:

- очищают и омолаживают организм
- избавляют от шлаков и ненужных накоплений
- помогают сбросить лишний вес
- улучшают внешний вид и самочувствие
- дарят энергию молодости и уверенность в себе

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Телефоны «Горячей линии»:
Москва **101-44-54**, Россия **8-800-200-0280** (бесплатно)
www.mercana.ru

мерцана

СНАЧАЛА ГРЯЗИ, ПОТОМ МАЗИ

«...Моя мама-медик давно мечтала подлечить суставы морскими грязями. Энергично убеждала всех: «Надежное, проверенное средство! Что толку в креме, если в больном месте закрыты капилляры, нарушен кровоток и все забито шлаками?! Нет-нет, лечиться нужно последовательно: сначала грязи, потом мази!» Но оказалось, в продаже морские грязи — дефицит, а курорт дорог... Случайно на церковной выставке купила иловые сульфидные грязи **«ДАР ТАМАНИ»** для суставов. Первый курс аппликаций принес ощутимые улучшения, второй – удивительные результаты: суставы подвижны, ушли боли, появилась свобода движений. Берегитесь, грядки! Одной баночки хватило на целый курс! Но у нас много родственников. Где можно купить еще грязи **«ДАР ТАМАНИ»**?

Лечебные суставные грязи **«ДАР ТАМАНИ»** спрашивайте и заказывайте в аптеках вашего города. Телефон Горячей линии: **101-30-71**.

В Москве на Православных выставках: консультации и скидки пенсионерам на стенде **«ТАМАНЬ»**.

КАПЛИ «ОВЕСОЛ®» - ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЧИСТКА ПЕЧЕНИ!

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения есть не что иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Существует множество лечебных и профилактических методик очищения. В условиях стационара детоксикацию организма проводят гемодиализом и плазмаферезом, а дома до сих пор применяют «варварский» метод очищения печени, чередуя прием растительного масла и сока лимона (что часто заканчивается осложнением).

Сегодня ученые компании «Эвалар» предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени - **капли «Овесол». Капли «Овесол»** буквально «промывают» печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени **каплями «Овесол»** – благо для всего организма. И уже после первого профилактического курса «трудиться» печень будет налегке – без шлаков и токсинов. Чистка печени **каплями «Овесол»** полезна здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте, людям с заболеваниями печени и желчного пузыря, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе). Ведь именно с очищения печени начинают лечение опытные врачи.

СПРАШИВАЙТЕ КАПЛИ «ОВЕСОЛ» В АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 3 флаконов – СКИДКА! **Цена со скидкой за 1 флакон (100 мл)** - 110 руб. Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

***«Линия Здоровья «Эвалар»:** консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74*

Эвалар – ЗДОРОВЬЯ ДАР!

СЭЗ № 77.99.20.918.Б.000774.05.04

ПРИХОДИТЕ В «АКОНИТ»

Лиц №17424 8883 МДКЗ

*«Не знаю, что мне делать? Уже в третий раз мне назначают операцию по удалению узлов щитовидки, а они образуются снова и снова. Слышала, что щитовидку хорошо и дешево лечат в "Аконите". **Сычева Н.Д., 59 лет, г. Клин.***

Отвечает гл.врач гомеопатических центров «АКОНИТ», к.м.н. Е.Г.Воронкова: «За 14 лет работы мы излечили тысячи больных с подобными диагнозами, независимо, была ли операция и принимает ли пациент гормоны. Рассасывание узлов и кист начинается через 10-20 дней, полное излечение (подтвержденное УЗИ, анализами) наступает позже. Положительный результат гарантирован!»

Москва, м.ВДНХ, м.Сокольники, м.Братиславская - с 9.00 до 21.00 без выходных. Тел.:(095) 682-7812, 682-7833, 782-81-38.

Предъявителю «ЗОЖ» - 7% скидка.

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Заместитель главного редактора Ирина КОЧЕТКОВА
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2005
Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т. ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается.
При цитировании ссылка на газету «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ» обязательна.
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р - печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер сверстан и отпечатан офсетным способом в ГУП ИПК «Московская правда»: 123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7. ГСП-5, Д-22. Заказ № 1983.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны: редакция и издательство: 687-82-99, 215-39-26, 687-06-50 и факс: 682-50-03.
Отдел распространения: т/ф 687-85-96
Отдел подписки: 261-62-93
«Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ».
Индекс 50153. **Издается с ноября 1992 г.**
Объем 5 п. л. Цена свободная. Общий тираж 3.166.106 экз.
Тираж «Московской правды» 1.103.223 экз.
Подписано в печать 03.05.2005

Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

Вестник ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 14 (340), июль 2007 г.

Фото Константина КАПУНОВА

Вот и солнышко травку подсушило.

Цитата номера

"ЗОЖ" – любимая газета,
С ней семь лет уже дружу.
Если мучают болячки,
Там рецепты нахожу.

В "ЗОЖ" рецептов целый кладезь –
Выбирай и не ленись,
Много денег не потратишь,
А продлишь себе ты жизнь.

Адрес: Зайцевой Тамаре Дмитриевне, 681018 Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Советская, д. 2/2, кв. 36.

Письмо в номер

Придумал хороший подарок

Пишет вам заместитель председателя Межрегиональной общественной организации ветеранов Вооруженных Сил — Клуба "Железная дивизия". Ежегодно в Клубе проводятся пять-шесть мероприятий, посвященных каким-либо памятным датам и событиям. На каждом таком торжестве мы непременно поздравляем тех, у кого были юбилейные дни рождения. Конечно же, дарим подарки.

Вот и накануне Дня Победы на заседании совета Клуба обсуждался среди прочих вопрос, что будем дарить юбилярам на предстоящей встрече однополчан. У меня созрела идея — подарить подписку на вестник. Предложение горячо поддержали. Ведь что и говорить, у бывших фронтовиков да и у военнослужащих накопилось много различных болячек. Решили, что газета с многочисленными доброжелательными советами, проверенными личным опытом, будет полезна нашим ветеранам.

Подписывая юбиляров, я, не дожидаясь своего юбилея, подписался и сам. И на днях мы достали первый, подарочный, номер "ЗОЖ" из своих почтовых ящиков. Люди были очень рады столь необычному и чрезвычайно полезному подарку.

Впереди у нас новые торжества. И очередные "круглые" именинники получат в подарок подписку на эту замечательную газету. Вот так мы расширяем круг почитателей "ЗОЖ".

Адрес: Шарипову Мударису Музагитовичу, 121614 г. Москва, ул. Крылатские Холмы, д. 41, кор. 1, кв. 1.

Главные темы:

ВЫ НАМ ПИСАЛИ:

Анна Трофимова отвечает зожевцам . . . . . .6 стр.

ЖИЗНЬ ЗА КАДРОМ:

чудесное превращение актрисы в инструктора суставной гимнастики . . . . . 12 стр.

МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ ПИТАНИЕМ:

мнение хирурга Недоспасова . . . . . .16 стр.

НЕУДЕРЖИМАЯ ДИАРЕЯ:

чтобы вас не "пронесло" . . . . . .22 стр.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

СТАНЕМ ДОБРЕЕ ДРУГ К ДРУГУ

Боюсь, что кого-то я обрадовал, а кого-то огорчил. Речь идет о предыдущем, 13-м 48-полосном номере. Ситуация получилась вынужденная. 5 полос рекламы плюс 3 — каталога: что оставалось? На свой страх и риск решили сделать 48 полос, дабы читатели получили информацию в полном объеме.

Кстати, не однажды поднимая в "Колонке" проблему 48 полос, я знаю, что есть и сторонники, и противники увеличения объема "ЗОЖ". Сторонники хотели бы "снимать" с номера больше информации — видеть на его страницах больше писем. Противники же — и их даже немало — во-первых, боятся — и справедливо — удорожания вестника, а во-вторых, считают, что для работы, подчеркиваю: для работы, 40 страниц на 2 недели более чем достаточно.

Со своей стороны замечу, что 48 полос подписчики (по желанию. — Прим.авт.) смогут получать только со 2-го полугодия 2008 года. Да, именно по желанию: в проекте выпускать "ЗОЖ"-40 и "ЗОЖ"-48, причем последний в цвете, ибо в черно-белом варианте невозможно понять, о каких травах идет речь. То есть понять можно, но определить в природе эти травы чрезвычайно трудно.

Однако это в будущем, а для нас "каждый день — сегодняшний". По этой причине вернемся к очередному выпуску. И в первую очередь мне хотелось бы поговорить об умении вести дискуссии... Где я узрел в "ЗОЖ" таковые? Да сколько угодно! Вот хотя бы "Диагноз: одиночество". Дискуссия! Одни говорят — хорошо, другие — плохо...

Например, Галина Брянская в письме "Полюбите одиночество" ("ЗОЖ" № 3 за 2007 год) высказывает отношение к вышеозначенному состоянию. Подчеркну: свое отношение, причем на опыте трех замужеств. Вообще, одиночество — сложное и многогранное ощущение. Можно быть одиноким в семье, в толпе можно любить одиночество как способ обострения мышления и чувств. То есть в чем-то я на стороне Брянской, в чем-то спорю с ней... И Галина Петровна Кузнецова из Волгодонска тоже спорит: "Этому в природе нет места" — сегодняшний номер, стр.17. Но сарказм, друзья мои, сарказм... И "не верю, что у нее теперь "золотая жизнь", — и три замужества, как доказательство лжесвидетельства... Досталось заодно и Борису Аргунову за "С точки зрения Шопенгауэра и Сенеки"...

Давайте добрее относиться друг к другу. Мы же — зожевцы! Попробуем не жить по принципу: "Чуть что не по мне — наотмашь по физиономии"... Нет, нет, Галина Петровна, в принципе, прислала хорошее письмо — мы его опубликовали. Но многовато желчи. Даже если она "по делу". Повторяю: будем добрее друг к другу.

Или "Крапива — "вышка" для радикулита" в "Личном опыте". Автор, Алексей Иванович Завгородний, обрушился на В.В.Баранова из Череповца — "Радикулит давно забыт, но приседаю каждый день". Последний сообщил, что, приседая ежедневно (причем довел число движений до 150), избавился от радикулита. А Алексей Иванович тут же парирует: "Позвольте усомниться в этом..." Ну почему надо сомневаться? Тогда усомнимся уж в правдивости каждого опубликованного письма. Да и письмо самого Алексея Ивановича может вызвать сомнения... Но мы не сомневаемся — публикуем.

Кстати, о приседаниях. Это замечательное упражнение. Крупные мышцы бедер очень мощные — они способны "переваривать" большие нагрузки в любом возрасте. Я как-то ездил в Болгарию познакомиться с интересной группой. Старики в возрасте от 65 лет до 85 тренировались с "железом" — то бишь со штангой, и поднимали веса дай Бог молодым. А уж о приседаниях не говорю... То есть, лечите радикулит и приседаниями, как сообщил В.Баранов, и крапивными вениками по А.Завгороднему. Главное, чтоб толк был. И больше доверяйте друг другу.

Иной читатель скажет: "И чего это редактор раскудахтался? Ну, кто-то кого-то погладил чуть против шерстки — так дело житейское". Я лично в таких случаях вспоминаю кондукторшу трамвая из давнего-предавнего письма врача Мэлса Кайбышева из Ашхабада. Та, почувствовав, что в переполненном трамвае накаляется атмосфера, чреватая грозой, вдруг громогласно изрекла: "Граждане, обнюхайтесь, свои же!"

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 15-й номер «ЗОЖ» выйдет 13 августа с. г.

ЕЩЕ ГОРИТ НАША ЗВЕЗДА

После опубликования в "ЗОЖ" (№ 5 за 2007 год) моего стихотворения "Всей жизни осень" получаю письма от читателей — очень много добрых, трогательных.

Но некоторые почему-то решили, что я этакая разнесчастная. Ошибаются! У меня все отлично — муж, дочери, зятья, внук и внучки. Внук окончил университет, внучки еще учатся – все на "отлично", дочки тоже имеют высшее образование, как и мы с мужем.

В 2008 году сыграем золотую свадьбу. Я веду "Клуб пенсионеров" в своем селе, член районного поэтического объединения, мы выступаем со стихами перед жителями.

Да и других дел немало, так что грустить некогда, только жаль, что годы както быстро промелькнули, и вот уж "осень жизни, но ведь еще не зима"!

В связи с этим хочу пессимистам ответить так:

Когда все рушится
И сил нет больше жить,
Держись хотя б
За тоненькую нить.
Когда в атаку
Кинулись болезни,
Займись-ка делом,
Что лекарств полезней.
Еще ведь солнышко
Тебе тепло дарит.
Еще костер любви
В душе твоей горит.
И жаворонок
В синем поднебесье
Звенит –
Поет своей любимой песню.
Еще свободен
Для приема наш причал.
И не угасло в нас
Начало всех начал!
Еще трубит
Веселый марш трубач!
Еще немало
Нам решать задач,
Не все земные кончены дела,
И не по нам пока
Звонят колокола!

Вот так-то! Наше поколение из каких только передряг не выходило победителями! Мы — дети, пережившие войну, голод, холод, а перед этим — 37-й год. Мой отец был "врагом народа", прошел войну от звонка до звонка. Вернулся с медалями и тремя орденами.

В те трудные годы мы выстояли. Неужели сейчас согнемся перед недугами? Нет! Будем жить и воевать с болезнями, а "ЗОЖ" – наш запевала в этом благодарном деле!

Желаю всем зожевцам доброго здоровья, семейного тепла, хороших друзей. Спасибо всем, кто откликнулся на мои стихи. Каждое письмо – это душа,

Внимание!

Продолжается подписка в почтовых отделениях России на наши издания на II полугодие 2007 года по следующим каталогам:

Для удобства подписчиков со второго полугодия можно подписаться также на "Комплект "ЗОЖ", который включает в себя 12 номеров газеты "Вестник "ЗОЖ", 3 номера журнала "Предупреждение" и 6 номеров журнала «Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ".

Каталог российской прессы "Почта России": **Вестник "ЗОЖ"** — индекс 99607; журнал **"Предупреждение"** — индекс 99608; журнал **"Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ""** — индекс 99609 (3 номера в полугодие), индекс 24222 (6 номеров в полугодие); **«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)** — индекс 99610; **Объединенный каталог "Пресса России" и каталог "Газеты, журналы. Агентство "Роспечать":** **Вестник «ЗОЖ»** — индекс 50153; журнал **"Предупреждение"** — индекс 26062; журнал **"Предупреждение Плюс. Библиотечка "ЗОЖ""** — индекс 41777 (3 номера в полугодие), индекс 19777 (6 номеров в полугодие); **"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы)** — индекс 36999.

распахнутая настежь. И таких душ я узнала много, ибо письма шли от Украины до Владивостока, из Бухары и Казахстана. Мы сейчас живем в разных странах, но сердцами по-прежнему вместе.

Спасибо вам, люди, за ваши письма и низкий вам поклон! Давайте хранить родство душ, для этого нет границ!

Адрес: Герасименко Валентине Дмитриевне, 658537 Алтайский край, Ребрихинский р-н, с. Подстепное, ул. Цветочная, д. 8, кв. 1.

ГОРОД ДЕТСТВА

Хочу написать о городе с дивным названием Вышний Волочек. Это наша русская маленькая Венеция: реки Мста, Тверца, Цна, канал, водохранилище!.. Город — истинно русский, очень красивый, тихий, добрый, таким я его запомнила. Там прошло мое детство... 40 лет с той поры миновало, а я все мысленно гуляю по улицам, скверам, набережной, стою на мостах, захожу в свою школу № 6, в свой класс. Так получилось, ни разу за эти годы не выбралась в Вышний Волочек, связь с родными и знакомыми давно прервалась, на мои письма не отвечают.

На Кубани живу с 1988 года. Не счесть здешних красот, но вспоминаю среднюю полосу России, город моего детства.

...Здесь мало увидеть,
Здесь нужно всмотреться,
Чтоб ясной любовью
Наполнилось сердце.

Не помню точно, но, по-моему, эти строки принадлежат поэту Николаю Рыленкову. Может, кто-нибудь из зожевцев, жителей Вышнего Волочка, откликнется, захочет стать моим другом по переписке?..

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352571 Краснодарский край, Мостовский р-н, р.п. Мостовской, ул. Боженко, д. 5, кв. 2.

"ЗОЖ": Действительно, эти искренние строки написал замечательный поэт Николай Рыленков в стихотворении "К Родине".

МОЯ ЗАРЯДКА — ДВА ЧАСА С МЕТЛОЙ

Мне 66 лет, дитя войны, рождена за два месяца до ее начала в Запорожье, так что все страхи, все ее ужасы впитала с молоком мамы моей, вечная ей благодарность и память. Были голод и холод в оккупации — в селе у моей бабушки, где гитлеровцы выгребали все продукты, а печь бабушка топила одним снопом соломы: и похлебку на нем варила, и хату обогревала с земляным полом. Весной 44-го нас освободили, в селе на постой остановились летчики, пока земляные аэродромы подсыхали. Один из них — дядя Коля подарил нам свою гимнастерку, потом из нее мне сшили первое в жизни пальто, а до тех пор я росла, не слезая с печи с сентября и до мая, так как нечего было надеть. Потом это пальто уже в Рыбинске украли воры.

38 лет отработала на заводе, на пенсию вышла с должности инженера. Сейчас пятый год работаю дворником в детском саду. Сначала пошла, чтобы приобщить внука к труду, да и самой хотелось больше бывать на свежем воздухе. Зимой чистить снег мне помогают муж и внук, а остальное убираю сама. Поработаю, пока сил хватит, так что вся моя зарядка — это 2 часа с метлой. И еще полчаса кручу педали велосипеда, на котором езжу на дачу.

С вестником знакома с 2002 года, выписываю. Старшие в семье читают весь от начала до конца, а младшие — внук с женой (она оканчивает медучилище) вестником пока не интересуются. У преподавателей медучилища, как и у большинства медиков, весьма предвзятое отношение ко всем популярным оздоровительным изданиям, они доверяют только лекарствам.

Тем большую благодарность хочется выразить врачам-специалистам, которые выступают на страницах "ЗОЖ". Это повышает доверие к вестнику и является для нас настоящим ликбезом.

Мы в семье также пользуемся рецептами "ЗОЖ". Приготавливаем настойки боярышника, пустырника, календулы, таволги, сирени, чистотела. Делала квас — сыворотку на чистотеле, но пришлось пить самой, никто не захотел. Я пью также перекись водорода 1 раз в день утром 30 капель на стакан воды и соль — все по "ЗОЖ".

Первые признаки простуды (насморк) убираю промыванием носа раствором фурацилина или соды с солью с добавлением 3-5 капель йода, как для полоскания горла. На ночь, уже в постели, выпиваю 1 ч. ложку настойки таволги с календулой, разбавленной в 1/4 стакана теплой воды.

Суставам, мне кажется, помогает печень трески, я ее ем в таком вот салате. 1 банку печени трески, 3 вареных яйца покрошить, 1-2 луковицы порезать и припустить в масле, также мелко порезать половину копченой скумбрии, все хорошо перемешать.

Все эти средства помогают в начальной стадии заболевания, и если бы люди освоили элементарное промывание носа, то намного меньше было бы гайморитов, ангин и прочих последствий вирусных инфекций.

Еще расскажу, как лечила онемение рук. Я по ночам просыпалась от того, что рука совершенно немела. Пока я ее растирала, трясла, сон пропадал, и я не могла больше уснуть. Перепробовала все рецепты из "ЗОЖ": и мед, и картошку. Ничего не помогло. А однажды в рекламе какого-то геля прочитала, что он приготовлен на листьях лещины и помогает в том числе и от онемения рук. И я решила лечиться зелеными листьями лещины. Наполнила ими большой шерстяной носок и надела его на руку на ночь. И представьте — первый раз спала всю ночь спокойно и рука не немела. Листья за одну ночь высохли в труху, но потом, когда не было свежих, помогали и сухие.

Адрес: Звоновой Анеле Григорьевне, 152914 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Качалова, д. 46, кв. 56.

ВСЮ ЖИЗНЬ МЕЧТАЮ УСЛЫШАТЬ ШЕЛЕСТ ЛИСТЬЕВ

Хочу откликнуться на письма Елены Алексеевой "Каждый должен что-то оставить после себя" в "ЗОЖ" (№6 за 2007 год) и Ольги Томиловой "Болезнь никогда не была причиной моего одиночества" в "ЗОЖ" (№11 за 2007 год). Оба рассказа интересны, в каждой строчке сквозят жизнелюбие и доброта. Леночка, наверное, уже нашла своего принца, а Ольга еще обязательно будет преподавать (а может, уже и преподает). Если не в вузе, так в школе.

К чему я это пишу? Да просто хочу сказать, что завидую им (хотя, конечно, такой зависти никому не желаю). Вы носите слуховой аппарат, и, видимо, он вам помогает. А я с 10 лет после

менингита лишилась слуха. Всю жизнь мечтаю услышать шелест листьев, стрекотанье кузнечиков, журчанье ручейка, шум дождя. Не довелось услышать лепет и агуканье своих детей и внуков, не довелось... А как хочется слушать музыку! Каким-то образом она звучит во мне почти постоянно.

Стихи, запавшие в душу, запоминаю после 2-3 прочтений. Горланю их на свой манер, когда вокруг никого нет, благо речь худо-бедно сохранилась. Стихотворение "Зал аплодировал им стоя" Федора Семеновича Кузнецова в "ЗОЖ" (№ 17 за 2005 год) я декламировала жестами на майском вечере "Поэзия военных лет". Аудиторией, разумеется, были такие же, как и я, бедолаги, на всю жизнь лишенные слуха. Они аплодировали мне со слезами на глазах. Стихотворение-песню "Старое вино" Юлии Борисовны Пашиной в "ЗОЖ" (№20 за 2006 год) часто "пою" своему глухому мужу, с которым душа в душу прожили уже 44 года.

Как видите, эти и еще множество других стихов я взяла из вестника. Очень похвально, что стихи зожевцев будут изданы книгой.

Адрес: Скакуненко Любови Платоновне, 170100 г. Тверь, ул. Советская, д. 7, кв. 18.

ВОСКРЕСИМ ДУШЕВНОСТЬ!

В сутолоке жизни мы напрочь забываем о своей душе. Зачастую она спит под замком черствости и зацикленности на сиюминутных проблемах. А если к этому примешивается озлобленность, то душа и вовсе оказывается задавлена. Отсюда проистекают все беззакония и преступления. Автору заметки "Душевный контакт" в "ЗОЖ" (№10 за 2007 год) П.А. Шабанову здорово повезло, что он хоть раз встретил душевного человека, ставшего для него путеводной звездой. Для многих из нас это несбыточная мечта.

Кровавый 1917 год, вытряхнувший из поколений веру в Бога, вверг россиян в хаос и безысходность. "Религия — опиум для народа!" — этот лозунг большевиков обескровил души людей, ставших придатком атеистической машины, своеобразными винтиками и гаечками — живыми роботами. Инакомыслящих же выпроваживали за границу или... на тот свет.

Политика самоуничтожения привела к тому, что страна обезлюдела, очерствела. Сейчас мы пытаемся сбросить с наших душ заржавевшие цепи прошлого. Однако в одночасье это сделать невозможно. Потребуются годы и годы, чтобы навсегда распрощаться с тем, куда нас завели властолюбивые поводыри.

Лично я верю, что страна прозреет, устремив свой взор в счастливое будущее. А его нам на блюдечке никто не преподнесет. Каждому предстоит начинать с себя, будь ты главой государства или просто гражданином. Нужно в первую очередь воскресить душевность, доброжелательность, гуманность. На такой "тройке" мы сможем достичь желанной цели — создать государство на зависть всему миру.

Адрес: Подрезнову Ивану Афанасьевичу, 346030 Ростовская обл., Чертковский р-н, с. Михайлово-Александровка, ул. Свердлова, д. 21.

"ЗОЖ": М-м-да, хотелось бы, Иван Афанасьевич! Очень хотелось бы...

ОСТАЛОСЬ 4 000 КМ

Заочно я знаком с нашим главным редактором давно, еще с 70-х годов. Тогда он вел в "Советском спорте" страничку "Клуб любителей бега". А я как раз начинал в то время занятия бегом трусцой. Изредка присылал в газету свои небольшие отчеты — и однажды получил изумительный подарок — значок "КЛБ", который, к сожалению, за эти годы потерялся.

Мне удалось организовать на заводе "Ростсельмаш", где я работал, КЛБ "Нерв". Самым ярким мероприятием нашего клуба стал городской забег на 20 км в феврале 1981 года, приуроченный к выпуску 2-миллионного комбайна.

Под влиянием странички в "Советском спорте" я в 1976 году начал вести дневник и решился добежать до Владивостока. В своем письме Анатолий Коршунов посоветовал мне не останавливаться. И я поставил цель — пробежать "по экватору вокруг Земли" — 40 000 км.

Сочинил песню и побежал:

Ты вызов бросил всем.
Ты заключил пари
Со временем, собою
и пространством.
Как трудно б
ни пришлось, что там
ни говори,
Но все ж завидно
это постоянство.

Ведь утром, как всегда,
будильник прозвенит.
Сон разорвав,
ты километры ловишь.
Пусть ветер,
пусть мороз,
пусть дождик моросит,
Пусть проливной —
тебя не остановишь.
Пусть многие тебе
ухмылки в спину шлют
И стоном отзовутся боли
в связках,
Но, если повезет,
ты сможешь оттянуть
С "болезнью века"
мрачную развязку.

И снова ярость дня пусть
гасит бег трусцой,
Твои "км" в дневник
строкою лягут.
Как трудно б
ни пришлось,
ты выиграешь бой —
И ты увидишь
финишные стяги!

И вот в 2000 году я увидел финишные стяги, закончив задуманное. Я не участвовал в сверхмарафонах, но поводы для гордости есть. Прежде всего это участие в очень популярном в те годы забеге, посвященном памяти четырех погибших альпинистов (организовывал его альпклуб "Планета" завода "Ростсельмаш"). В этом забеге Ростов — Таганрог (75 км) обычно принимали участие от 500 до 900 человек. Я участвовал 4 раза в этом забеге. Один раз был вторым и дважды занимал первое место в своей возрастной категории.

В этом году мне исполняется 70 лет. Бегать продолжаю. Мой график — 4 раза в неделю по 30 минут. Задача новая — преодолеть рубеж в лунный экватор. Это где-то около 11 000 км. И позади уже чуть больше 7 000 км!

Адрес: Величкину Виктору Константиновичу, 346720 Ростовская обл., Аксайский р-н, г. Аксай, ул. Садовая, д. 31, кв. 83.

ЕСТЬ КУДЕСНИКИ НА РУСИ

Издревле богата наша земля талантливыми мастерами, самоучками, кудесниками, которые творят настоящие шедевры, продолжают традиции русских ремесел. Это — резьба по дереву, кости, камню, ковка металла, изготовление стеклянных изделий, объемная флористика, мозаика, картины и панно из необычных материалов, вышивка и вязание, лепка из глины, лесная скульптура и многое другое. Человек чего только не придумает!

Сделает такой мастер что-нибудь этакое — диковинку, одним словом, а люди смотрят на эти чудеса и выздоравливают душой и телом.

На Урале, в Нижнем Тагиле, живет замечательный человек, мастер-золотые руки Валентин Георгиевич Тамбовцев. Задумал он украсить резьбой свой дом, целых 12 лет работал. И сотворил чудо. Люди по его улице ходят толпами. Покрытая лаком резьба горит на солнце, как огонь! А один раз пришли к дому два старца, упали на колени и молятся. Валентин Георгиевич просто обомлел: "Отцы, да вы что?" А они в ответ: "Мы о том, что не потеряно мастерство на Руси!"

Наш человек
российский
У нас не лыком шит,
И Валентин решился:
Налажу я свой быт.
Резьбой он дом задумал
Одеть в резной наряд.
Двенадцать лет
работал,
Но выполнил обряд.
Соседи просто ахнули,
Как терем, дом горит,
И мастерство резное
На улицу глядит.
А в храме он задумал
Одеть в резьбу алтарь.
Икону Александру
Он Невскому создал.
Поистине в России
Кудесников не счесть —
Ведь мастера в глубинке
Высоко держат честь!

И вот что я хочу предложить в связи с этим — почему бы на страницах "ЗОЖ" не открыть рубрику "Клуб Левша"? Ведь всем интересно знать о работах умельцев. Пусть те, кто живет рядом с такими замечательными мастерами, напишут о них, пришлют фотографии их творений. А мы, читатели "ЗОЖ", посмотрим на эти чудеса и вместе с чувством гордости наполним души доброй энергией этих кудесников. Ведь не зря говорят, что красота спасет мир и что чудеса лечат!

Уверен, земляки В.Г. Тамбовцева тоже пришлют в редакцию фото резного дома, алтаря и икон замечательного мастера.

Адрес: Шапошникову Евгению Н., 412918 Саратовская обл., г. Вольск, ул. Краснознаменная, д. 521, кв. 7.

ПОСИДЕЛКИ НА «ГОЛУБОМ ОГОНЬКЕ»

Вот и я решилась написать в мой любимый «ЗОЖ». Жаль, что раньше не знала о газете. Пользуюсь рецептами вестника вместе с сестрой-инвалидом. В больницу почти не хожу. Мне 72 года, болячек, нажитых за послевоенную трудную жизнь, много. Но мы — оптимисты, огонек надежды не дает унывать. Надо только самому не лениться и не рассчитывать на чью-то помощь.

Зубы утром чищу содой, а вечером солью. Варю кисель из геркулеса, овес полезен для печени. Завариваю чистотел, настаиваю и пью. Это тоже хорошо для печени и всего кишечника. Делаю мед из одуванчиков для зимнего чаепития. По утрам пью горячую воду с яблочным уксусом, который готовлю сама. Чай предпочитаю травяной.

Уши заложит – беру листик герани, она у меня растет на окне, помну — и в ухо. В глаза капаю сок алоэ или мед. От высокого давления выручает молоко с дрожжами.

Как-то попросили меня — пенсионерку поработать на весовой, подняла комбикорм и упала. В результате – разрыв связок, травма колена. После снятия гипса предложили операцию, но я отказалась. Профессор сказал: «Придешь к нам еще». Но я до сих пор хожу и даже бегаю 1,5-2 км, правда, только по своей квартире и когда никого нет. Если заболит спина, хожу на ягодицах. Еще дома занимаюсь гимнастикой, посещала в спортзале сеансы аэробики. В общем, не унываю.

Жизнь, конечно, несладкая, но не хочется быть обузой детям. Они у меня замечательные Сын Володя – десятикратный чемпион России, мастер спорта международного класса по лыжным гонкам.

Еще хочу поблагодарить через «ЗОЖ» заведующую библиотекой Нелю Николаевну Краснослободцеву за то, что она организовала и проводит посиделки. Нашему «Голубому огоньку» скоро 10 лет будет, и он горит все ярче. Уходим из библиотеки обычно радостными, довольными, помолодевшими. Забыв обо всех болячках, пляшем, поем, смеемся. Пусть и в дальнейшем останутся наши посиделки такими же веселыми, даря «витамин жизни» всем, кто не опускает руки перед трудностями и невзгодами.

Адрес: Вилисовой (Краль) Анне Михайловне, 654219 Кемеровская обл., Новокузнецкий р-н, пос. Елань, ул. Полевая, д. 7, кв. 2.

«ЗОЖ»: Ну как же, Анна Михайловна, помним вашего сына, следили за его успехами на лыжне. Интересно, чем он занимается сейчас, как сложилась его жизнь? Может, черкнете еще?

МОЙ "ОТДЫХ" НА ПЕНСИИ

Вспоминаю свое первое пенсионное лето. Я чувствовала себя, как в детстве, когда все вокруг нравится и весь мир хочется обнять. Ощущение невероятной свободы! Хотя и дел было немало. С помощью топора, прочного ножа для вырезки травы, лопаты раскорчевала землю и перевернула пласты на участке в 3,5 сотки. Еще, помню, в то лето были удивительные радуги, рассветы и закаты. С 4-летним внуком разжигали костер, приезжал муж, заглядывали на огонек соседи.

Вырос внук, я стала старше, а работы не убывает. Надо сделать все домашние дела, сварить мужу обед (он еще работает), помчаться к младшему внуку, там приготовить, накормить, проверить уроки. А потом скорее домой — ужин разогреть, о завтрашнем дне подумать.

"ЗОЖ" беру с собой, но не всегда открываю. Вечером наконец-то сяду, почитаю, последние известия послушаю — вот и весь отдых. А дача! Перекопка, посадка, полив, прополка, заготовки. Это же прелесть, когда вокруг все зеленеет, цветет, плодоносит! Вот если бы не эти заботы, тогда мы действительно были бы пенсионеры на отдыхе. Помню, раньше с коллегами шутили: "Два дня на даче работаем, пять на работе отдыхаем".

Чтобы не подвести тех, кому нужна, чтобы на все хватило сил, делаю самомассаж, упражнения на перекладине и с резиновыми эластичными ремнями, кручу педали велотренажера, отжимаюсь от пола, делаю гимнастику Бубновского для коленных суставов, обливаюсь в ванне холодной водой. Встаю рано, как на работу, чтобы успеть все сделать.

Появились свободные от своих подросших внуков зимние месяцы — занялась малышами знакомых. Оказалось сложнее и ответственнее, чем с собственными. Но какая же радость, когда эта кроха обнимает тебя и целует! С ними и напрыгаешься, и набегаешься, и про коленки больные забудешь.

Пока мы двигаемся, пока нужны себе и близким, мы живы!

Адрес: Гутовой Валентине Федоровне, 630082 г. Новосибирск, ул. Тимирязева, д. 75, кв. 30.

О ЛЕЧЕНИИ УРИНОЙ И МНОГОМ ДРУГОМ

Когда в «ЗОЖ» (№ 25 за 2006 год) был опубликован первый рассказ об Анне Николаевне Трофимовой, усыновившей и выходившей 11 детей-инвалидов, мы пообещали, что Анна Николаевна — а она врач — ответит на все вопросы читателей. Если бы мы знали, сколько будет этих вопросов... Второй материал об уникальном опыте Трофимовой в «ЗОЖ» (№ 2 за 2007 год) «Уриной я спасаюсь и спасаю» вызвал настоящий шквал писем и звонков. Для отчаявшихся обрести исцеление мелькнул лучик надежды.

Письма все идут. Разумеется, ответить всем и сразу нет никакой возможности. Проанализировав корреспонденцию, Анна Николаевна согласилась ответить на наиболее часто встречающиеся вопросы или те из них, комментарии к которым дадут «подсказку», что делать в сходных ситуациях.

«ЗОЖ»: Практически в каждом письме просьба рассказать, как правильно принимать урину. Поэтому без ссылок на фамилии мы сначала разберемся с этой проблемой. В чем состоит подготовка к лечению уриной? Нужно ли предварительно голодать, отказаться от приема лекарств?

Анна ТРОФИМОВА: К лечению уриной нужно подготовить себя прежде всего психологически. Осознать, во имя чего вы идете на этот шаг, и верить в исцеление. В преддверии лечения ни голодать, ни тем более прекращать пить таблетки не стоит. Но приготовьтесь к тому, что поначалу урина будет горькой. Однако уже через несколько приемов она станет практически бесцветной и безвкусной. А когда начнется процесс исцеления, человек естественным образом сможет обходиться без лекарств.

Голодание в этот период полезно. Если вы не голодаете, пить следует только ночную мочу. От дневной проку не будет. Думаю, зожевцам не стоит напоминать, что перед голоданием следует обязательно прочистить кишечник – сделать клизму, желательно все с той же уриной. Если чистить кишечник водой – начнутся проблемы с опорожнением, потому что после 2-3 клизм организм привыкает к подобной стимуляции. К тому же вода вместе с паразитами вымывает и полезную флору. А урина уничтожает только паразитов.

Дольше 3 дней морить себя не советую. Длительное голодание требует «входа» и «выхода», а трехдневное этих проблем не создаст.

«ЗОЖ»: Сколько по времени можно лечиться уриной?

А.Т.: Пока не наступит облегчение состояния. Для поддержания организма в тонусе и в профилактических целях достаточно каждое утро делать всего три глотка урины.

«ЗОЖ»: А если человек не может заставить себя пить урину, хотя понимает, что именно в ней – его спасение?

А.Т.: Скажу прямо: православные батюшки категорически против того, чтобы пить урину. А поскольку я ничего не делаю без благословения, без упования на Бога, стараюсь искать «альтернативные» методы проведения уринотерапии. Такой же эффект, как прием внутрь, дадут утренние микроклизмы с ночной мочой. Мне недавно позвонил читатель «ЗОЖ» Владимир Степанович Москальков, 1938 года рождения, и спросил, как ему быть: у него аденома, пить мочу он не может, но убежден, что именно она поможет ему излечиться. Я посоветовала делать микроклизмы с ночной мочой. И что же? Спустя какое-то время он позвонил снова и сказал: «Это чудо. У меня улучшилась память, «прояснилась» голова, повысился тонус организма, я просыпаюсь легко и радостно. А раньше вставал с постели разбитый, вялый и вообще «никакой». Уверовав в урину, он стал ее пить и ждет, когда начнется улучшение по основному заболеванию.

Есть и другой, не менее эффективный, способ лечения уриной – ее нужно подогреть (но не кипятить!) и втирать в ладони и стопы ног, где много активных точек. Через них урина действует на проблемные зоны организма. Но повторяю – урина должна быть ночной и теплой. Холодная не впитается.

«ЗОЖ»: Как лечить уриной болезни суставов – артриты и артрозы? Поддаются ли они урине? Об этом спрашивают Муза Викторовна Перова, Татьяна Петровна Тихонова и многие-многие другие наши читатели.

А.Т.: Заболевания этого рода хорошо лечатся упаренной до 1/4 уриной. Но не всем по силам выдержать такое — запах в квартире стоит убойный. **Упаренную урину не пьют!** Делают либо клизмы, либо компрессы, либо примочки на больные суставы.

«ЗОЖ»: Можно ли уриной лечить детей с ДЦП, с поражением центральной нервной системы? Проблема эта волнует И.И. Захарову, Л.А. Миронкину, О.А. Серикову.

А.Т.: Я не могу и не имею права давать универсальные советы. Скажу, что сделала бы я. И что я делала, когда мы «вытягивали» Никитку с синдромом ДЦП. Любая болезнь – это следствие зашлакованности организма. Казалось бы, откуда «грязь» у полутора- или двухгодовалого малыша? От матери, которая неграмотно питалась, пила, курила, дышала невесть чем. Ребенок, больной от рождения, – как сбитая программка. Поэтому любое лечение нужно начинать с очищения души и тела. Я в исцеление без Бога не верю! Поэтому всех своих детей по воскресеньям водила к причастию, каждое наше утро начиналось с молитвы, ею же и завершался прожитый день. Никита родился карликом, притом с большой массой тела, и мог становиться только на цыпочки, как балерина на пуанты. Я посадила его на голод, чтобы он сбавил вес. Перед этим промыли кишечник. Давали подогретый яблочный сок и растирали мочой через каждые три часа, начиная с 6 утра, и делали это растирание до тех пор, пока у него через две-три недели не разогнулась полностью сначала одна

нога, а потом и вторая, правда, не полностью – он стоял как бы на каблучке. После недельного сидения на соках он устал голодать, и мы сняли «блокаду». Кстати, тогда Никита так и не похудел. Но на ножки встал!

«ЗОЖ»: Очень много писем, в которых бабушки и мамы рассказывают о детях, больных диатезом. Ваши советы по этому поводу?

А.Т.: И снова мы встали перед проблемой очищения организма. Что бы в этом случае сделала я? Во-первых, давала бы ребенку облегченную пищу: нежирные, сваренные на воде кашки. Лучше всего геркулесовую — она хорошо чистит организм, или гречневую. Постоянно — яблочный сок, причем домашнего приготовления и непременно только из зеленых яблок, красные лишь усугубят болезнь. Избегала бы продуктов на коровьем молоке, но не забывала о восполнении кальция. А вот козье молоко в данном случае пойдет только на пользу, оно снимает многие отрицательные явления и является источником витамина D.

«ЗОЖ»: Читательница Звонкина (к сожалению, она нечетко написала свои имя и фамилию) пишет, что внуку 2 года 6 месяцев, у него перинатальное поражение ЦНС, спастический тетрапарез, судорожный синдром, эпилепсия, самостоятельно не сидит, плохо говорит.

А.Т.: Этот ребенок нуждается в очищении крови, кишечника и нервной системы. Опять же, что сделала бы я? Обязательно три раза в день давала бы размолотое в кофемолке семя укропа. Если взрослому нужно столовую ложку цельных семян, то детям их следует обязательно перемолоть и 0,5 ч. ложки развести теплой водой (но ни в коем случае не заваривать!). Этот состав чистит кровь, стимулирует работу сердца.

А вот кишечник прекрасно почистит стакан воды с разведенной в ней ложкой березовой золы. Делать ее нужно самим — в чистом месте сжечь березовые поленья, собрать золу, чайную ложечку с верхом развести в чистой профильтрованной воде и дать выпить за полчаса до еды. Принимать 2 раза в день. На вкус этот напиток напоминает минералку.

Ценнейшее лекарство — перемолотые в кофемолке грецкие орехи, смешанные с медом в пропорции 1:1. Ребенку достаточно 0,5 ч. ложки раз в день. Взрослые могут принимать эту смесь по 1 ст. ложке 2 раза в день, запивая водой. Смесь прекрасно снимает внутричерепное давление. В этом я убедилась на собственном опыте. В годы работы на «скорой» наша машина попала в жесточайшую аварию. 4 часа я была в полной амнезии, мучили страшные головные боли, при ходьбе меня «заносило». Шла речь об инвалидности. Я засела за книги, справочники, в том числе и за «ЗОЖ», вычитала про эту смесь. Пила ее два года 2 раза в день по 1 ст. ложке. Но уже через три месяца меня признали годной к работе. Правда, я еще проколола курс церебролизина.

Однако вернемся к письму читательницы. Раз у ребенка присутствует судорожный синдром, мышцы напряжены, советую провести ему сеанс уринотерапии: на протяжении дня сделать несколько маленьких клизмочек с ночной уриной. Как ее подготовить? В течение ночи собрать в чистую посуду, дать закипеть и тут же выключить, остудить. Необходимую для клизмы порцию отлить в баночку, набрать и ввести. Результат будет обязательно, но не раньше чем через год. Так что наберитесь терпения.

Прекрасный эффект дает прием натуральных соков. Делать их лучше самим. Самый простой и верный способ – свежие или замороженные ягоды бросить в кипяток, минуту прокипятить и дать настояться.

«ЗОЖ»: Пишет З.Г. Султанова – ей 73 года, больны почки, сердце, суставы. Мучают запоры. Страдает от болезни Паркинсона.

А.Т.: Этой больной советую растираться мочой и парить в ней ноги. Если сможет, пусть все-таки попьет по утрам ночную урину. Хотя бы по три глотка. Для очищения организма хорошо в течение дня трижды принимать активированный уголь из расчета 1 таблетка на 9 кг веса.

Кстати, при болезни Паркинсона семя укропа – то, что нужно. Выпивать следует столовую ложку, стараясь не жевать. Наша цель – чтобы семена разбухли внутри, как таблетки, всосав в себя шлаки.

«ЗОЖ»: Очень много писем с просьбой поделиться опытом, как избавиться от «скачущего» давления. В частности, Анна Ивановна Бочарова сообщает, что ни лекарства, ни уколы ей не помогают. В течение дня она измеряет давление несколько раз, и каждый раз оно разное. Стала болеть голова, замучила бессонница. Что делать?

А.Т.: Прежде всего перестать каждый час мерить давление. Психология человека такова, что пока он не зацикливается, не думает о болезни, чувствует себя нормально. Поэтому лучше всего с утра не хвататься за тонометр, а дать себе положительный настрой: «Сегодня у меня идеальный день, чувствую себя прекрасно». Перед сном сказать себе: «Завтра день у меня будет спокойный и светлый». Если этого не сделать, утром задавят болячки.

Показания для измерения давления – тяжесть в затылке, в висках, головная боль в области лба.

Если дело в давлении, полезно выпить таблеточку андипала. При очень высоком давлении хорошо помогает андипал с корвалолом. После приема лекарства обязательно полежите. Потом можно подержать в горячей воде ноги, опустив их по щиколотку или по икры. После того как давление стабилизируется, постарайтесь в течение дня создать себе щадящий режим.

Хочу со всеми поделиться рецептом энергетического коктейля. Мне он дает силы на весь день. 1 л молока (любого) вылить в керамическую посуду, довести до кипения, положить 1 ст. ложку с верхом крупнолистового черного чая. Если ваша цель насытить организм витаминами – лучше взять зеленый. Перемешать, закрыть, плотно укутать и поставить настаиваться на 4 часа. Пить когда и сколько хотите. За день нужно выпить литр. Последний прием должен быть не позднее 15-16 часов.

Вместе с Анной ТРОФИМОВОЙ редакционную почту читала корреспондент «ЗОЖ» Татьяна КУЗНЕЦОВА.

ТРАВЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Мне 79. Родилась и выросла в деревне. В нашей школе было всего четыре класса. Поэтому продолжать учебу пришлось в поселке. Жила на квартире. На выходные наведывалась в деревню. Это 12 километров пешком. Шла война, никакого транспорта не было. Даже лошадей и тех забрали на фронт.

Однажды по весне, добираясь до школы, провалилась в глубокий снег. Под ним оказалась вода. Промокла, замерзла... В результате два года пролежала пластом – болели суставы – и не училась.

Врач признала у меня туберкулез костей... Как-то родители услышали, что в Магнитогорске бабушка лечит травами. И отец повез меня в Магнитогорск. Бабушку нашли без труда, потому что ее знал почти весь город.

Она посмотрела меня и сказала, что у меня нет никакого туберкулеза, а есть острое воспаление костей, и что она меня вылечит. Я жила у нее 2 месяца. Она настаивала на водке какие-то корни и давала мне пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Мне было в то время 13 лет, и я не догадалась спросить, что это за растение.

Только через 2 месяца у меня открылась рана на правой ноге. В течение шести месяцев отходила коричневая жидкость. А затем я поправилась.

Окончила техникум, вышла замуж. Родила трех дочерей и сына. И вот одна из внучек в трехлетнем возрасте заболела эпилепсией. Целых 4 года мы не могли справиться с этой болезнью. Куда ее только ни возили, но результата не было. Однажды дочка встретила женщину, которая вылечилась от эпилепсии с помощью трав, а страдала 22 года.

Вот этот рецепт. *Трава синюхи голубой, трава марьянника гребенчатого (ее называют еще иван-да-марья), душица, зверобой, кора боярышника, богородская трава – все поровну. 1 ст. ложку смеси заварить 200 мл кипятка, настаивать в термосе и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.* Лечение длительное. Моя внучка пила этот настой целый год, хотя приступы отступили через месяц.

Я давала этот рецепт одной знакомой для взрослого сына. У него приступы были каждый час, днем и ночью, а после лечения их число сократилось.

Адрес: Усовой Клавдии Ивановне, 453832 Башкортостан, г. Сибай, ул. Тукаева, д. 9.

Комментарий доктора, фитотерапевта Александра Васильевича ПЕЧЕНЕВСКОГО.

Да, много еще загадок таит в себе народная медицина! Как следует из письма, у 13-летней девочки был артрит с периоститом, который осложнился остеомиелитом — воспалением костной ткани, он возникает от переохлаждения и длится месяцами. Хотя не исключено, что и диагноз лечащего врача был правильным.

В народной медицине для лечения подобных заболеваний применяются корни окопника (живокости). Клавдия Ивановна вспоминает, что принимала настойку корней по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Значит, при такой схеме лечения, с учетом ядовитости растения и юного возраста больной, концентрация корня в водке могла быть не более 20 г на 0,5 л. Для взрослых применяется концентрация 50-70-100 г живокости на 0,5 л водки и назначается по 20-50 капель на 30 мл воды 2-4 раза в день.

Исходя из современных представлений народной медицины, спиртовые вытяжки (настойки) детям до 14 лет в упомянутых дозах не назначаются. Но в то время у бабушки-целительницы, видимо, выбора не было.

В своей практике при лечении подобных недугов я еще дополнительно применяю ***мазь из окопника***: *1 весовая часть измельченных корней окопника, 0,5 части живицы сосны, 3,5 части свиного нутряного сала. Смесь при постоянном помешивании 2,5 часа выдерживается на водяной бане и процеживается. Полученную мазь дважды в сутки наносят на больной участок тела.*

Что касается лечения народными средствами такого грозного заболевания, как эпилепсия, скажу сразу: эффективен только комплексный подход — сочетание народных и медикаментозных средств. Клавдия Ивановна Усова дает неплохой рецепт от эпилепсии. Но для лечения ребенка рекомендую вместо коры боярышника включить в сбор (в равных весовых пропорциях) цветки боярышника, корни пиона, траву руты и траву чернобыльника. Для восьмилетнего ребенка 1 ч. ложку травяной смеси заваривают 200 мл кипятка (взрослым — 3-5 ч. ложек), настаивают 1 час без термоса, процеживают. Затем, добавив по 2 ч. ложки меда и одного из соков (мяты, пустырника, зверобоя), дают по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды и 1 раз на ночь. Стакана настоя хватает на два дня. Курс — 2-3 месяца. Затем переходят на другой сбор, в который могут входить фиалка полевая, розмарин, подмаренник, хмель, ландыш, горицвет, тысячелистник, дикая морковь, лабазник вязолистный (таволга).

"ЗОЖ": Александр Васильевич готов ответить на все интересующие наших читателей вопросы. Его телефон: (495) 154-04-17. Звонить по средам и субботам.

ЦЕЛЕБНЫЙ СОК ИЗ МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ

Среди множества самых разнообразных ягодных, фруктовых, овощных соков промышленного и самодельного производства особой целебной и оздоравливающей силой обладает сок картофельный.

В моей семье каждый год с наступлением сезона свежего картофеля с большим удовольствием пьют этот сок и млад, и стар. Своих детей я приучил к питью его с самого младенчества, пьем и мы, люди старшего поколения.

Раньше мы готовили картофельный сок старым, примитивным способом: хорошо мыли его щеткой в холодной воде, затем— в остуженной кипяченой, натирали на терке, отжимали через марлю. Теперь приобрели соковыжималку — это намного облегчило дело. Мыть его нужно так же тщательно, как и прежде, натирать на терке и готовить с помощью соковыжималки, не снимая кожуры. Именно под кожурой в наибольшем количестве содержатся самые важные и ценные для лече-

ния и оздоровления вещества. Это прежде всего незаменимые аминокислоты: лизин, метионин, триптофан и витамины: С, Е, группы В, РР, патонтеновая кислота, а также сахара, клетчатка, крахмал. Много в картофельном соке калия. В состав входят также: кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, алюминий, железо, рубидий, цинк, марганец, медь, ванадий, бор, йод, кобальт, литий, молибден, никель, фтор, хром.

Мне скажут: " А как же соланин? Это же яд!" Соланина, кстати, в картофельном соке очень немного, и токсического воздействия на организм он не оказывает — лишь придает соку горьковатый привкус.

В чуть большем количестве соланин действует как сильное лечебное средство. Он обладает антибиотической активностью, подавляет жизнеспособность многих грибов, вызывающих микозы у человека и у животных, угнетает рост золотистого стафилококка, обладает антиаллергическим действием, подавляет рост многих бактерий и вирусов.

Получить достаточное для лечебных целей количество соланина в соке очень просто: нужно лишь чуть-чуть подвергнуть клубни озеленению. Мною это делается уже в процессе выращивания картофеля. При посадке я не закапываю клубни глубоко в землю, как обычно, а просто раскладываю их в рядок, не делая лунок, и присыпаю землей. Позже, когда появляются всходы, присыпаю их землей. При такой посадке в земле имеются щели, отверстия, куда проникают солнечные лучи, и на молодых клубнях появляются зеленые точки, полоски... Именно они повышают количество соланина в клубнях.

Эти клубни и очень полезны, и вкусны. Хорош из них и картофельный сок. В литературе же не раз встречал страшилки о соланине: мол, ядовит! Да, если клубни подвергнуть сильнейшему озеленению, такому, что вся внутренность клубня становится темно-зеленой, а кожура чуть ли не черной, да еще с ростками — такой картофель с содержанием большого количества соланина ядовит: он способен вызвать отравление, его не следует употреблять в пищу, делать из него сок и скармливать животным.

Для изготовления сока весьма важно качество картофеля. Клубни должны быть здоровыми. Недопустимо делать сок из картофеля, который еще на огороде был поражен фитофторой или другим грибковым заболеванием. При фитофторозе поражается не только ботва, но и заражаются клубни. Я выращиваю фитофтороустойчивый сорт картофеля — Луговской. До самых заморозков ботва стоит зеленой, здоровой. Ее убивают лишь первые сильные морозы. На соседних же участках уже в августе, а то и раньше вся ботва становится черной — это фитофтора.

При приготовлении сока необходимо также знать, чем, какими удобрениями удобрялась почва, велась ли обработка ботвы инсектицидами, то есть картофель, как сегодня говорят, должен быть экологически чистым. По этой причине лучше всего готовить сок из картофеля, выращенного на собственном огороде, а не с базара или тем более импортного.

В любом случае не пропустите сезон молодого картофеля. Сок из него полезен как больным, так и здоровым людям. Он обладает противовоспалительным, мочегонным, спазмолитическим, противоаллергическим, ранозаживляющим и общеукрепляющим свойствами. Эффективен при лечении гастритов с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, облегчает головные боли, понижает артериальное давление. Сок нужно выпивать сразу же после изготовления. Более 30 минут его хранить нельзя. Изготовленный сок при лечении сразу же нужно выпивать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 10 дней, перерыв — 10 дней, затем повторить курс. Перед тем как выпить сок, его нужно в стакане размешать ложкой, так как крахмал сразу же оседает толстым слоем на дне.

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240 Сахалинская обл., г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29.

ЕЩЕ РАЗ О ПРОСТОКВАШЕ

В "ЗОЖ" (№9 за 2007 год) было напечатано мое письмо "Как я спас ногу от гангрены". Казалось бы, рецепт проще простого, но мне пришла масса писем с просьбами уточнить некоторые нюансы. Расскажу подробно.

Нога моя стала темно-синей, а большой палец почернел. Я по совету знакомого решил лечиться простоквашей. Задают вопрос: "Простокваша из магазина или сам готовил?" Простоквашу я готовил из натурального молока от деревенской коровы, благо у меня с этим проблем нет. Вокруг города много деревень, где колхозы и совхозы приказали долго жить, и крестьяне выживают за счет своего скота, возя молоко на продажу в город. Деревенское молоко я просто сквашиваю в теплом месте. Нагревать на огне его не надо.

Спрашивают: как я провожу лечение. Беру марлю слоя в четыре и жирно смачиваю в перемешанной простокваше. Чуть отжав, наматываю эту "портянку" на ступню и подъем ноги. Надеваю полиэтиленовый мешок, завязываю и поверх заматываю тряпкой. Так на всю ночь. Утром смываю теплой водой без всякого мыла, кремом не смазываю. Раз в неделю можно слегка помыть ногу с мылом. Курс лечения длится до приведения ноги в божеский вид. Я лечил ногу месяц.

Может быть, откликнется Валентина Николаевна Ефтикова (Солнцева). Очень хотелось бы узнать о судьбе этой славной женщины.

Адрес: Митьковских Валерию Федоровичу, 623856 Свердловская обл., г. Ирбит, ул. Розы Люксембург, д. 84.

КРАПИВА – "ВЫШКА" ДЛЯ РАДИКУЛИТА

Прочитал в "ЗОЖ" (№ 12 за 2007 год) письмо "Радикулит давно забыт, но приседаю по сей день" В.В. Баранова из города Череповца.

Он пишет, что делает по 100-150 приседаний каждое утро, ссылаясь на рекомендации знаменитого в прошлом академика Амосова. Вот выдержка из его письма: "Приседая каждое утро по 150 раз, он избавился от спинного радикулита. А я как раз в ту пору страдал этим недугом. Я стал приседать каждое утро. Через какое-то время я и дошел до 150 раз. Результаты были поразительные. Радикулит давно

позабыт, но приседаю и по сей день". К сожалению, В.В. Баранов не сообщает о своем возрасте.

Позвольте усомниться в этом. Мне за 70 лет, но чтобы я, да и другие такие же, смогли приседать каждое утро по 150 раз... Уверен, не получится. Не хватит пороху. В 1984 году с приступом радикулита я попал в больницу. Товарищ по палате посоветовал делать приседания. Дескать, по системе йогов. Я присел, но встать уже не смог: в глазах потемнело, потерял сознание. Не помню, как очутился на койке в палате.

А избавился в тот раз от радикулита прогреванием спины, поясницы, правой ноги (седалищный нерв) с помощью парафинового пояса. Всего 5 сеансов принял, и меня выписали из больницы.

В этом году снова одолел радикулит. Знаю, почему. Потаскал мешки с зерном, вот и нашел себе приключение. Сковало так, что не мог самостоятельно перевернуться на койке, не то что выйти из комнаты. Стыдобища, да и только!

Сковал меня радикулит,
Как говорится, ни вздохнуть,
ни охнуть.
Спина болит, нога болит,
Быстрей бы, говорю, подохнуть.
А как же сад, как огород,
Ведь без меня им будет крышка?
Тогда решил идти в народ –
Искать радикулиту "вышку".

Прознал про мои болячки ветеран войны и труда из соседнего поселка Прибрежный Емельян Завгородний и приехал ко мне домой. Как раз было ранее утро 23 февраля. Поздравил с Днем защитника Отечества и вручил... пучок молодой крапивы. До сих пор удивляюсь, как он мог ее найти, ведь на улице было -5°С и мела поземка?

"Бери, — улыбается, — натри поясницу и ногу сам, никому не доверяй. И сразу — в тепло". Сказал и уехал, спешил куда-то в гости.

Я выполнил указание. Нестерпимо запекло, зачесались места, натертые крапивой. Уснул. А когда проснулся, смог уже самостоятельно перевернуться. Сделал еще три натирания – пучка не стало, но и этого хватило, чтобы встать на ноги. Значит, "вышка" радикулиту нашлась.

Сейчас как раз пора заготовки крапивы впрок. Сушить надо под навесом, где нет солнечных лучей. Зимой всегда пригодится.

А приседать так и не получается. Наверное, возраст не тот. А вот избавиться от радикулита крапивой куда проще — доступно и надежно. Да и растет крапива повсюду.

Адрес: Завгороднему Алексею Ивановичу, 353581 Краснодарский край, Славянский р-н, х. Бараниковский, ул. В. Матвийченко, д. 14.

КИСТУ ЛЕЧИЛА МЕДОМ

В 1963 году на медосмотре у меня обнаружили кисту яичников. Мне, тогда совсем молодой женщине, да еще из глубинки, врач даже не объяснил, что это за недуг и как от него можно избавиться. Просто было сказано: "Приезжайте каждые три месяца на медосмотр". Даже когда киста выросла размером с грецкий орех, медики хранили молчание. А вот когда стала с куриное яйцо, врачи стали настаивать на операции. Они наконец объяснили мне, чем грозит запущенная болезнь.

Когда очнулась после наркоза, возле моей кровати стояли несколько врачей. Один из них держал бумаги. Удалось прочитать на обратной стороне листа, что у меня удален правый яичник. Врач, поймав мой взгляд, заверила, что теперь смогу родить ребенка. Но я была в таком шоке, что не могла проронить и слова, слезы ручьями лились из глаз.

Спустя полгода мне на медосмотре сообщили, что у меня образовалась киста левого яичника размером с гусиное яйцо. И опять стали уговаривать лечь на операцию. Я была в отчаянии и не знала, что делать.

В одной газете прочитала, что мою болезнь можно лечить с помощью меда. Решила попробовать. Если мед был жидкий, то налива-ла его в небольшую розетку и ставила в морозильник, чтобы затвердел.

Рецепт таков: 1 ч. ложку меда с горкой положите на широкий бинт, сложите в два слоя, перевяжите прочной ниткой, оставив длинные концы. Тампон надо ставить как можно глубже, иначе мед вытечет. Кроме того, прокладку нужно зафиксировать облегающим бельем, иначе можно испачкать одежду. При правильной установке тампонов белье остается чистым. Для этого использовала обыкновенную ученическую ручку, протерев ее водкой. Тупым концом нужно осторожно проталкивать тампон внутрь, придерживая концы ниток. Так можно определить, на какую глубину вошел тампон. Проводить процедуру следует очень осторожно, чтобы не оцарапать стенки влагалища. И старайтесь спать на боку, со стороны которого образовалась киста.

Помимо этого по утрам пила натощак по 1 стакану теплого кипятка с разведенными в нем 2 ст. ложками меда. Поскольку сладости не люблю, "закусывала" напиток кислым яблоком или соленым огурцом. Когда через 1,5 месяца приехала в отпуск к родителям в Елец (а в то время мы с мужем жили в Ташкенте), я благодаря знакомой попала на прием к гинекологу престижной поликлиники. Врачу не стала ничего объяснять.

Гинеколог осмотрел меня и сказал, что у меня все в порядке, остались только небольшие послеоперационные спайки. И спросил, когда была операция.

— А куда делось "гусиное яйцо"? — задала я вопрос.

— Это вы о чем?

Я поведала историю болезни и о способе ее лечения. Гинеколог пожал плечами и еще раз тщательно обследовал меня, но кисты не обнаружил.

Домой летела, словно на крыльях, а душа все равно была наполовину мертва. Ведь, как и любая женщина, мечтала о детях. Потом были и бессонные ночи, и слезы. Семейная жизнь рухнула. Сейчас мне уже 66 лет, живу без стрессов и огорчений. Но все чаще задумываюсь о своем вынужденном одиночестве. Поэтому хочу сказать: милые женщины, не относитесь к своему здоровью наплевательски, лечитесь вовремя.

Что же касается моего рецепта, то в 2006 году им воспользовалась племянница и избавилась от большой кисты за 2 недели. А я и сейчас через каждые 5 лет провожу 10-дневную профилактику.

Адрес: Блиновой Алле Ивановне, 399782 Липецкая обл., г. Елец, ул. Радиотехническая, д. 1, кв. 190.

«ПЯТКАШПОР»: ШПОРА ТАЕТ, БУДТО САХАР В ЧАЕ

Тысячи прихрамывающих из-за пяточной шпоры смогли вновь опуститься с носков на полную стопу и обрести здоровую походку. Российской фирмой «Проба» синтезирован специальный крем «Пяткашпор», который не дает осложнений и размягчает костный вырост на пятке, будто чай – сахар. РОСС RU.ПР73.В28411

«НОГТИВИТ»: «КАПРЕМОНТ» БОЛЬНЫХ НОГТЕЙ

Мазь «Ногтивит» снимает пораженные грибком ногти, как пенку с молока: без боли, в считанные дни. «Ногтивит» экономит на лечении тысячи рублей. РОСС RU.ПР73.В28649

«АЛМАЗНЫЕ ПЛАСТИНЫ»: «СКОРАЯ» ПОСЛЕ НАРАЩЕННЫХ НОГТЕЙ!

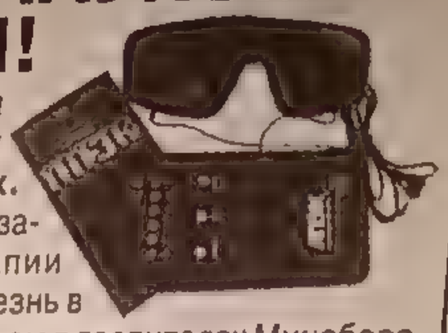
Тусклые? Неровные? Поврежденные? Грибковые? Слоящиеся? Истонченные? Псориазные?.. С гелем «Алмазные пластины» эффект таков, что хирург и таблетки неуместны! РОСС RU.ПР73.В28184

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: (495) 467-58-98, 351-70-00, 137-40-00

АПТЕКИ

Москва: 84991950376 5400000, 3481810, 3265619
Новосибирск: 3420183 2658412, 2922193, 3433301
Челябинск 2323313 7928383, 2560651 2687979, 2372841
Вологда: 547770, 519861
Тверь 320684
Комсомольск-на-Амуре: 539429
Южно-Сахалинск: 421752
Санкт-Петербург: 7034530 6030000, 3785902, 3010929
Екатеринбург: 2615123 3508469
Великий Новгород: 653389 778781
Владивосток: 404404, 411892
Ижевск: 505505
Архангельск: 212400
Норильск: 222083
Хабаровск: 333991
Якутск: 422525

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА – БЕЗ ОПЕРАЦИИ!



Операции боюсь. Да и стоит она дорого. Можно ли вылечить катаракту самостоятельно? **Н.Зенина, Орск.**

Хорошие результаты в лечении глазных заболеваний дает прибор цветотерапии **«АПЭК».** Особенно – если захватить болезнь в начальной стадии. Наблюдения за лечением в госпиталях Минобороны показали, что **улучшение** происходит при **катаракте, бельме,** близорукости, дальнозоркости – **у 100 %** больных, глаукоме – у 96,9%, косоглазии – у 95%, дистрофии сетчатки – у 97,2%. **«АПЭК»** многим помог избежать дорогостоящих операций. При катаракте применяют утром оранжевые очки, днем – зеленые, вечером – фиолетовые. При глаукоме – утром оранжевые, днем – зеленые, вечером – синие. Длительность сеанса – 4-8 мин. Курс лечения – 21 день. После лечения прекращаются боли в глазах, зачастую не требуется закапывания капель-витаминов, **проходят головные боли.** Прибор рекомендован для лечения и профилактики. Гарантия – 1,5 года. Срок службы не ограничен. **Цена** (блок управления и трое очков): **8500 руб. Доставка по Москве – бесплатно.** *Рег. уд. Минздрава: ФС 022а2004/1061-04.*

АДРЕСА В МОСКВЕ: м. «Динамо» – Ленинградский пр-т, 33а («Трансагентство»), м.«Комсомольская» – ТЦ «Комсомольский», Ленинский пр-т, 45 («Трансагентство»).

Высылаем наложенным платежом (почт. расходы – 6 %.) Прием заявок: 119313 Москва, а/я 13, ЗАО «Медтехника почтой» или duny@yandex.ru Тел.: (495) 739-06-02 www.medom.ru

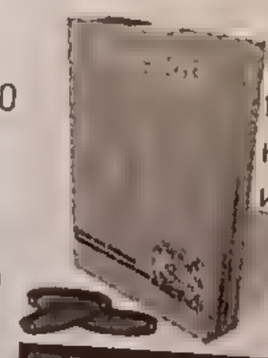
Высылаем также прибор **«Дюна-Т»** (1200 руб.) для лечения суставов и кожи, прибор **«Универсал»** (2900 руб.) для лечения ишемии и гипертонии, **Ректально-вагинальный стимулятор «РВС»** – для лечения мужских и женских заболеваний (1290 руб.)

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.
Рег уд. МЗ РФ «Дюны» №29/06070977, Рег. уд. СЖКТ-4 (Серебряная таблетка и РВС) МЗ № 292/0100/99-4-9.
Регистрационное удостоверение МЗ ФС на прибор «Геска-Универсал» № 022а2004/1062-04 от 28.12.04.

Натуральный препарат для быстрого усиления эрекции и повышения потенции: ЛАВЕРОН для мужчин (LOVERON for men)

Более половины мужчин старше 45 лет испытывают проблемы с эрекцией. Не секрет, что от эректильной дисфункции у мужчин снижается и качество жизни женщин. Нарушение природной гармонии отношений полов приводит к стрессам, семейным разладам, личностным кризисам. Американские фармакологи на основе экстрактов лекарственных растений создали Лаверон (500 mg) - эффективное средство для восстановления сниженной потенции. Препарат не вызывает привыкания и не требует увеличения дозы.

Желательно принять Лаверон 500 mg на пустой желудок, за час до интимных контактов. Прием 1 таблетки Лаверон 500 mg позволяет любящим партнерам подарить друг другу до 6 часов счастья. Препарат помог восстановить радость жизни тысячам людей. Чтобы оптимально использовать препарат и сэкономить средства, рекомендуем недорогой лечебно-профилактический курсовой Лаверон для мужчин 30 tab (250 mg). При ежедневном приеме курсового препарата эффект приема Loveron for men №1 и №3 резко усиливается.



Loveron for men: необходимо и достаточно

Loveron for men 30 tab.: для приема каждый день

Спрашивайте в аптеках Вашего города!
Единая справочная +7 (495) 783-5859. www.loveron.ru

Цена Лаверона для мужчин (500 mg) при заказе по купону: 455 руб. (№1), 1205 руб. (№3). Для курсового Лаверона №30 (250 mg) цена при заказе по купону 924 руб.

ЗОЖ0707

ОТРЕЗАТЬ ПО ЛИНИИ

Если в Вашей местности Loverom for men не продают,
- или Вам удобнее получить препарат по почте наложенным платежом,
- если Вы хотите, заказывая **любую упаковку препарата, вторую получить в подарок** и оплатить только 50% почтовых расходов,
ОТПРАВЬТЕ ЭТОТ КУПОН С ЗАКАЗОМ по адресу: **123317 Москва а/я№30.**

Я заказываю Loveron for men (Лаверон для мужчин) и обязуюсь выкупить заказ:
Упаковок №3 _____шт.
Упаковок №1 _____шт.
Упаковок №30 _____шт.
Ф.И.О. _____

Индекс и адрес укажите на конверте четко и разборчиво.

СТР №17 (в231 у 6/07/07 от 14/07/2006 г. Тираж 6 МЛН. экз. Заказ № 0707 ОАО «Подольская типография»)

Виктория ОСТРОВСКАЯ:

В ЦЕНТРЕ БУБНОВСКОГО Я НАЧИНАЛА КАК ПАЦИЕНТ

Маленький секрет: мы готовим книгу Сергея Михайловича Бубновского о его методах лечения позвоночника и суставов. Естественно, есть фотографии – упражнения демонстрирует женщина. Лицо до боли знакомое. Да, Виктория Островская, фильм "Бриллиантовая рука", небольшая, но запоминающаяся роль. Но как попала она в Центр Бубновского?

Позвонили. Выяснилось: Виктория Островская работает в Центре инструктором суставной гимнастики.

Она вошла в спортивный зал – подтянутая, энергичная. Поздоровалась со своими подопечными, сказала:

— Перед тем как мы начнем, постарайтесь запомнить некоторые истины: прежде всего настройтесь на занятия, работайте на выдохе, с удовольствием. Думайте, посылайте мысль в ту мышцу, которая должна трудиться, радуйтесь, что строите свое тело. И, прошу вас, улыбайтесь, улыбайтесь! Уверяю – все у нас с вами получится.

В зале звучала тихая музыка, что создавало особое настроение, позволяющее отвлечься от болевых ощущений. Если Виктория видела, что у кого-то возникли затруднения, подходила, объясняла, еще и еще раз показывала сложное движение. И не забывала сказать доброе слово, улыбнуться каждому. Полтора часа интенсивных занятий пролетели как мгновение...

— Подождите меня, пожалуйста, — обратилась ко мне Виктория. – Приведу себя в порядок, и мы поговорим.

Спустя полчаса и состоялась наша беседа.

— Как вы стали инструктором в этом Центре?

— Вначале была пациенткой. Лет 10 назад у меня заболела спина. Были на то причины: я работала (и продолжаю работать) в научно-исследовательском отделе Российской государственной библиотеки. У наших детей был пионерский лагерь в Хотькове. Трудилась там физруком. Проводила тренировки, соревнования, походы. Ставила и танцевальные композиции – я ведь и в хореографическом училась.

Прошли три месяца лагерей. Стала ныть у меня спина. Донылась до того, что не могла встать с постели, перекатывалась на четвереньки. Невропатолог выписал мне таблетки, всякие уколы-муколы, согревающие растирки. А я тогда и понятия не имела, что воспаление нельзя лечить теплом. Становилось мне все хуже и хуже.

Сделала компьютерную томографию, выяснилось: у меня две межпозвонковые грыжи – 8 и 10 мм. Пыталась лечиться – безрезультатно. Однажды по радио "Эхо Москвы" услышала передачу "Утренний обход", где как раз шла речь о Центре Бубновского, о том, что там лечат и мой недуг. Но есть возрастные ограничения – только до 50 лет. А мне в ту пору было уже 59.

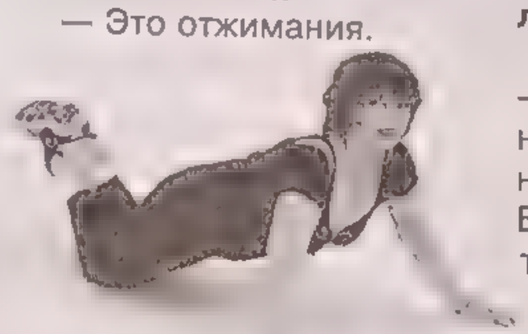
— Чем же закончилась эта история?

— Дозвонилась в Центр, сказала, сколько мне лет и то, что я спортивный человек и очень хочу вылечиться. Услышала заветное: "Приходите, но придется полотеть".

Меня этим не испугаешь. Первый месяц ходила вся в синяках – занятия на тренажерах были для меня в новинку. Но постепенно втянулась, чувствовала, что от раза к разу покоряются мне снаряды. А потом перешла к суставной гимнастике, той самой, какую сейчас веду в Центре.

— Несколько слов об упражнениях, которые вы выполняли.

— Это отжимания.



Мне было несложно – сказались занятия спортом в молодости. Упражнения на гибкость: "складной нож" — это когда, сидя на полу, надо обхватить двумя руками пальцы вытянутых ног.

Другое упражнение: лежа на полу, поднимать и опускать ноги на 90 градусов.

Обычно пациенты испытывают трудности с увеличением амплитуды движений: ведь надо добиться, чтобы ноги коснулись пола за головой.

Я очень старалась, превозмогая боль, делала все тщательно. Благодаря правильному дыханию, то есть выдоху на усилие, справилась и с этим непростым упражнением.

После гимнастики – обязательно сауна и холодная вода.

— И долго вы лечились?

— Три месяца. Результат – о грыжах забыла раз и навсегда. И точно так же навсегда поверила в метод Бубновского, в его триаду: тренажеры, гимнастика, холодная вода. Действует безотказно!

— Вылечились и не ушли из Центра, стали инструктором?

— Да, так случилось. Помню, я еще была пациенткой, когда собралась группа, а инструктора нет. "Ты не проведешь занятия по суставной гимнастике?" – спросили меня.

Провела. А после окончания курса лечения предложили вести в Центре суставную гимнастику. Вот уже 10 лет трижды в неделю становлюсь инструктором.

— Не могли бы вы привести несколько упражнений из вашего комп-

лекса суставной гимнастики?

— Сделаю это с удовольствием. Замечу, что почти все эти упражнения можно выполнять в домашних условиях, они не требуют специальных приспособлений. Вначале — разминка для фрагментарного разогрева суставов. Потом непосредственно гимнастика, в которой поочередно задействованы все мышцы: пресс, спина, шейно-грудной отдел, бедра, ягодицы. Мы отжимаемся, поднимаем ноги вверх и опускаем их вниз. Исходное положение для следующего упражнения — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. На выдохе поднимаем верхнюю часть туловища, а потом стараемся прижать локти к коленям.

Понятно, пациенты чувствуют боль при выполнении упражнений. Но она непременно пройдет, поверьте. Кстати, хорошим обезболивающим эффектом обладает упражнение "полумостик": ложитесь на пол, ноги согнуты в коленях. Пятки устойчиво стоят на полу, руки вдоль тела. На выдохе попытаемся оторвать спину от пола вверх, желательно до лопаток.

Я очень люблю следующие два упражнения на растяжку: "кошечка" — "собачка". Они выполняются, стоя на четвереньках, прогибаясь в спине вверх-вниз.

Ну и, конечно, упражнения для укрепления мышц спины, так называемая "ласточка": лежа на полу, на животе, вытянуть ноги назад, а руки вперед. Надо постараться одновременно оторвать руки и ноги от пола и "полететь".

Затем переходим к более сложному: лежа на спине, руки за головой в замке, поочередно поднимаем ноги то к одному, то к другому локтю.

Понятно, это далеко не все упражнения, которые входят в тренировку. Вы можете совершенно безбоязненно выполнять их дома, постепенно увеличивая количество повторений и подходов.

— Не могу не спросить: как попали на картину "Бриллиантовая рука"?

— Окончила Киевский театральный институт, играла в Русском драматическом театре в Днепропетровске. В 1968 году переехала с сыном к больной маме в Москву, где меня никто не знал. Устроилась работать диспетчером на автобазу Министерства приборостроения. Вставать приходилось в 5 утра, чтобы к семи выпустить машины на линию...

А потом на улице, уж и не помню, на какой, подошла ко мне женщина: "Вы случайно не актриса?" — "Случайно актриса, работающая на автобазе", — ответила я.

Женщина, оказавшаяся помощником режиссера, рассказала о том, что Леонид Гайдай запускает новый фильм и ищет актрису на роль. Я тогда еще не знала, на какую именно. Приехала на "Мосфильм", мне сделали только фотопробу, и я услышала слова Гайдая: "Она мне подходит!"

Так я снялась в роли "жрицы любви", той самой, что пытается "снять" на стамбульской улочке Юрия Никулина и Андрея Миронова. Маленький эпизод, но он очень мне дорог. Я работала с такими великими актерами и замечательными людьми – Папанов, Миронов, Никулин! Леонид Гайдай – никогда не забуду его... А снимали мы совсем и не в Стамбуле, а в Баку.

— Как строится ваш день?

— По раз и навсегда заведенному графику. Утром бегу гулять с Чарой, это моя подобранная собачка дворянской породы, потом несу еду подшефным 16 собакам и кошкам. Кормлю и свою Фросю – тоже нашла и обогрела эту кошечку. Выпиваю чашку кофе — и на работу в библиотеку, я там тружусь уже 39 лет. Возвращаюсь домой – гуляю с Чарой, кормлю ее и Фросю и несу за полтора километра кастрюлю с едой своим подопечным – они уже ждут, голодные. Не могу бросить их на произвол судьбы.

— Кстати, заметила, что вы в отличной форме...

— А как же иначе! Надо все время быть в тонусе, несмотря на то, что я уже прабабушка и в будущем году мне исполнится 70. Признаюсь, мечтала, чтобы у Никиты, внука, родилась девочка. Получился мальчик. Правнуку, Пете, уже 2 года.Так что теперь меня окружают одни мужчины – сын, внук, правнук. Зато вот зверье мое – сплошные дамы...

— Кто же заботится о них, когда вы уезжаете в отпуск?

— Вот потому-то у меня и не было отпуска, наверное, лет 18. Мой отпуск – это занятия спортом, сауна, холодная вода. Без всего этого я бы давно "накрылась медным тазом".

— Наверное, придерживаетесь какой-нибудь диеты, раздельного питания?

— Ничего подобного! Просто ем мало, желудок не растянут. Ненавижу праздничные застолья – нельзя обидеть хозяйку, приходится попробовать и то, и другое... Вечером такая тяжесть в желудке!

Я люблю простую пищу — каши, зеленый чай, овощи, фрукты. Никакого спиртного, от мяса отказалась, предпочитаю рыбу. Очень нравится поджарить кусочек черного хлеба, натереть чесночком — вкусно!

Вообще-то я хорошо готовлю — борщи, даже фаршированную рыбу по всем правилам. Но суетиться на кухне некогда, да и готовить для себя одной?.. Дети живут, к сожалению, от меня далеко, на другом конце Москвы, они тоже очень занятые люди. Так что видимся редко, общаемся больше по телефону.

— Я когда-то думала, что человеку для счастья так много надо, — сказала на прощание Виктория Островская. — Сейчас произошла переоценка ценностей – чтобы быть счастливым, надо быть здоровым, быть, несмотря ни на что, оптимистом. И верить в людей. В тех, которые рядом...

Светлана ПАЛЬМОВА.

Я бы горы свернула, если б не вес

Почему села писать письмо? Может, потому, что устала от постоянной борьбы, от одиночества, от того, что некому рассказать о своей боли, проблемах, тревогах. Если вы напечатаете мое письмо, я сочту это за чудо, а может, просто нелепую случайность.

С малых лет я ничего не получала просто так. Всегда приходилось бороться, отстаивать свое право на личное мнение, добиваться уважения, учиться быть сильной, падать и вставать, идти к цели, идти к мечте.

Я всегда считала себя неглупой смазливой девчонкой, несмотря на то что у меня врожденный дефект правой руки. Не любила ходить в детский садик, так как не умела за себя постоять. Боялась окружающих.

Потом школа. В начальных классах обзывали, унижали из-за руки, я была вынуждена писать левой. К тому же часто болела. Постоянные ангины, бронхиты, воспаления легких, ОРЗ, ОРВИ, гастрит... А в третьем классе я окончательно слегла, провела на больничной койке год, там и училась. Только после я узнала, что у меня были бронхит и двустороннее воспаление легких, намечалась астма, врачи прописали мне антибиотики, гормоны. В результате меня в 9 лет раздуло, как воздушный шарик.

В школу я пошла со слезами. Меня теперь стали дразнить не только из-за руки, но и из-за веса, который я набирала очень быстро. Это было ужасно.

К 5-му классу немного свыклась со своим положением. А потом начала драться, давать отпор обидчикам. Они, конечно, остались, но появились люди, которые стали меня уважать, делиться со мной, дружить, советоваться. Кто-то просил заступиться, и я заступалась. Мне дали кличку Вышибала.

После школы я поступила в техникум. Здесь учились не просто подростки, а, как и я, инвалиды. Конечно, и там приходилось страдать и плакать, но закалка, полученная в школьные годы, не прошла даром. Меня любили, уважали, ценили, и я осознала, что меня любят не только как друга, но и как девушку. Многие хотели со мной встречаться, но мое сердце было неприступно. Начала ходить в спортзал и при росте 162 см стала весить 70-71 кг. Я была счастлива.

После первого курса я поехала в деревню к бабушке и там встретила его. Эта любовь захватила мой разум, мою душу, тело, мысли. Он был высокий блондин с голубыми глазами. Я думала, что он никогда не обратит на меня внимания, а он подошел и назначил свидание. Лето подходило к концу, наша платоническая любовь не иссякала, но дальше поцелуев я ничего не позволяла. Тогда я еще не знала, что этот человек перевернет всю мою жизнь. Я уехала на учебу, он — в армию. Началась двухгодичная переписка. Мы любили в каждой строчке наших писем. Я и не представляла жизни без него. Я ждала. Окончила техникум, поступила в университет, и по осени мой любимый вернулся ко мне. В деревню он не поехал. Мы стали жить у моей мамы. Он был моим первым мужчиной. Вот оно, казалось бы, счастье, но кончилось оно через два месяца. Сначала были крики, потом толчки и угрозы, а потом побои и страшная боль, когда на тебя поднимает руку любимый человек. Но я прощала все, ведь я любила! А он только пользовался и издевался. Было сотрясение мозга — бил головой о газовую плиту, был перелом носа. Так я потеряла первого ребенка.

После полгода я каждую ночь во сне пеленала младенца. Я не жила, а существовала. Моя душа умирала, но я все прощала. Страх, что потеряю его, мою любовь, был выше всего. Мама плакала, просила оставить его, а я не могла, как приворожённая, заколдованная. Это было как проклятье.

После очередных побоев я вновь попала в больницу с сотрясением мозга. Именно в больнице я почувствовала, что вновь беременна. Сказала врачу. Лечение прекратили, и, когда пришло время, все подтвердилось. А мой милый в это время был уже с другой.

Мои надежды и душа были растоптаны. Но я решила жить, жить ради маленького чуда, которое уже находилось внутри меня.

Родила здоровенькую доченьку. Пусть она похожа на него, пусть у нее голубые глаза, такие же, как у ее отца, но любви, так меня мучившей, теперь уже нет. Но одна беда уходит, приходит другая. Я резко поправилась и стала весить 105 кг. И это угнетает меня, у меня повышен холестерин, панкреатит, бывают ужасные приступы, рвота, понос, температура... Я знаю, что это все из-за лишнего веса.

Но моей дочке нужна здоровая мама. А кто сейчас на меня посмотрит? Кому я теперь нужна, кроме моей малютки? И это убивает меня. Я мечтаю избавиться от этого ужасного жира, это становится порой навязчивой идеей. Но нет у меня силы воли соблюдать диету, голодать...

Мне 24 года. Я хочу быть стройной, хочу встретить человека, который был бы мне хорошим мужем, а дочке папой, а эта беда не дает мне покоя. Я ужасно комплексую, замыкаюсь в себе, и от этого возникают другие болячки.

Мне нужна поддержка, помощь. Не знаю, где мне просить ее, кроме как в "ЗОЖ". Вы моя последняя надежда...

Адрес: Диане, 623107 Свердловская обл., г. Первоуральск, а/я 671.

"ЗОЖ": Диана, возьми себя в руки, не раскисай. Мы послали тебе рекомендации нашего консультанта, кандидата медицинских наук, врача Александры Поскребышевой. Но этого мало. Вспомни, как ты достигла веса 70 кг... Пошла в спортзал. Вот и сейчас пойди. Тебе помогут только регулярные серьезные физические нагрузки. Займись аэробикой, очень много ходи, если есть возможность, плавай, "качай" пресс и так далее. Ешь! Но откажись от калорийной пищи. Запомни: мы переживаем за тебя и надеемся, что ты справишься с проблемой. В 24 года все возможно. И считай, что маленькое чудо уже совершилось: мы опубликовали твое письмо.

Центр Вселенной — в деревне у дедушки

Недавно ушел из жизни дорогой мне человек, дедушка Павел. Острая тоска сменяется желанием поделиться с друзьями-зожевцами воспоминаниями об этом удивительном человеке.

Он родился на Оке. Первые 11 лет жизни до войны вспоминал как счастливое детство в родной деревне Малое Окское с родителями, сестрой и многочисленной родней Нефедовых. Дедушка рассказывал, какие тогда были добрые, веселые люди, как они устраивали общие праздники с песнями под гармонь и под гитару, футбольные соревнования.

Но война, как ураган, раскидала всех родных... Павлик Нефедов, горько переживая разлуку с отцом и дядями, сбежал на фронт. На пароходе по Волге отправился в Сталинград, где в то время воевал его отец Василий Павлович. Он погиб позже в боях за освобождение Донбасса. По дороге беглеца задержала милиция и отправила в детский дом в город Тару Омской области. Но дедушка сбежал и оттуда. До конца войны скитался. Попадал в страшнейшие передряги, терпел холод, голод, бывало, ночевал в собачьей будке, работал прицелщиком, пас скот, болел тифом, батрачил у лесника, а также, по его словам, беспризорничал, дрался и бузил.

После войны он вернулся домой, но любовь к перемене мест осталась на всю жизнь. Дедушка побывал во множестве городов, освоил десятки профессий. Он и сварщик, и электрик, и водитель, прораб, сантехник, печник, а также монтажник-высотник, летчик, авиамеханик, шкипер, завхоз, инструктор подводного плавания, судья республиканской категории по дельтапланерному спорту...

Дедушка строил заводы на Волге и на Кавказе, нефтепроводы в Сибири, газопроводы на Дальнем Востоке. Перестройка застала в Таджикистане, где его, мастера золотые руки, лишили квартиры, работы, трудовой книжки, да еще пригрозили убить, "если не уберется в свою Россию".

Без российского гражданства, без денег, без крова он оказался в Липецке. Поскитавшись по квартирам, снова испытав нужду и унижения, дедушка однажды взмолился: "Господи, укажи мне путь спасения. Я согласен осесть в какой-нибудь деревушке, которой нужна моя помощь". И вот в 1993 году, когда дедушке было уже 63 года, он оказался в заброшенной деревеньке, где оставались три одинокие женщины. И одной из них, бывшей учительнице, мой дедушка, "человек невысокого роста незаметно и просто подарил солнце". Потому что угадал ее заветную мечту о возрождении родной деревни.

А у меня продолжилось сказочное детство на природе. Мы вместе с дедушкой восстанавливали колодцы и пруды, ремонтировали дома, проводили свет, расчищали старые сады, ухаживали сначала за козами, потом за коровой и лошадью. Я два года училась в замечательной Ивановской средней школе, а потом каждое лето отдыхала с подругой у дедушки в любимой деревне.

Здесь мы прошли прекрасную школу выживания. Ездили по 30 км на велосипеде, пасли скот верхом на лошадях, доили коз и корову, косили и возили на лошади сено, спали на дубах в теремке, который дед для нас построил на высоте 4 м, готовили еду на костре, плавали и ныряли в пруду, ловили удочками рыбу, варили сыр, варенье, собирали ягоды, яблоки и травы. И еще многим премудростям научились мы в деревне.

Я как-то спросила у дедушки, почему нам так хорошо у них в заброшенной деревне. Он немного подумал и ответил: "Наверное, потому, что вас здесь любят и понимают, не лишают воли. Вы здесь занимаетесь тем, что вам нужно и что нравится: трудитесь на земле и очень быстро видите результаты и пользу от этого труда".

О необычной жизни наших хуторян два раза писала районная газета "В краю родном", их снимало Липецкое телевидение. Теперь, когда я стала старше, поняла, что вместе с дедушкой в деревне мы познавали высшую ценность бытия: свободу, покой, любовь, гармонию.

У меня остались сотни фотографий о жизни в "калиновом раю". О наших милых хуторянах мы с подругой Аней писали стихи, рисовали их. Сейчас я собираюсь писать воспоминания о дедушке, уже съездила на его родину, посетила могилы его предков. Одну фотографию посылаю вам, друзья. Это мы с дедушкой в его саду. Ему здесь 71 год, а мне 17. Дедушка держал в руках и ел топинамбур, когда мы с Аней подошли и попросили его сфотографироваться на память.

Вот какое завещание-покаяние оставил нам дедушка, Павел Васильевич Нефедов:

Простите, деревни, простите, родные,
За то, что для многих вы стали чужие.
С любовью растили, поили, кормили,
А выросли дети — и вас позабыли.
Заждались хозяев холодные хаты.
Тоскуют под печкой горшки и ухваты.
Бледнеют березы, и чахнут рябины,
И горькие слезы роняют осины.
Давайте, друзья, мы силенок подкопим.
Давайте вернемся к родимым истокам,
Чтоб в хатках, грустящих без нас одиноко,
Приветливый свет заструился из окон.
Расчистим мы снег за скрипучею дверью,
Возьмем с собой веру, оставим безверье
Полы подметем и затопим все печи,
Засветим старинному Образу свечи.
Начнем мы сначала: от поля и речки,
От старой деревни, от дедовской печки!
Чтоб в окна — березы, звезда на крылечке,
Чтоб в храмах забытых затеплились свечки.
И пусть нелегко нам придется порою,
Но вера согреет нас лютой зимою.
Ведь песня весны в нас еще не допета,
И ждем мы с надеждою Красное Лето!

Адрес: Поляковой Галине Тихоновне (для Ольги Мокровой), 399740 Липецкая обл., Елецкий р-н, п/о Хитрово, дер. Ивановка.

Мудрый человек болезнь не лечит.

Он ее избегает

Все хотят иметь хорошее зрение, но далеко не каждый знает, как его сохранить или улучшить. А этот чудесный дар природы требует к себе особого внимания.

Острота зрения человека зависит от состояния прозрачности сред глаза и состояния сетчатки, на которую фокусируется изображение. Помутнение естественной преломляющей линзы глаза – хрусталика — ведет к катаракте. В норме хрусталик прозрачный, но с возрастом он уплотняется. При условии идеальных обменных процессов в организме хрусталик сохраняет прозрачность до глубокой старости. В противном случае он начинает мутнеть, а зрение снижаться.

Все обменные процессы зависят от нашего питания. Поль Брэгг говорил: «Вы то, что вы едите. Ваши глаза то, что вы едите». На эту зависимость должного внимания никто не обращал. А зря. И вот почему. Хрусталик глаза на стадии формирования зародыша на клеточном уровне един в своем происхождении с кожей и кишечником, поэтому обменные процессы этих, казалось бы, таких разных органов схожи и полностью зависят от нашего питания. Заболевания желудочно-кишечного тракта занимают одно из ведущих мест. В США 90% лекарств выпускается для лечения желудка и кишечника, который сравнивают с корнем дерева. Каков корень, такое и дерево. Кожу человека называют зеркалом кишечника, поэтому осмотр кожных покровов дает ценную информацию о состоянии внутренних органов. От чистоты этих органов, обменных процессов в каждой клеточке, от грамотного питания зависит и прозрачность хрусталика.

К большому сожалению, зачастую офтальмологи видят только глаза и на другие органы не обращают никакого внимания. Но здоровые глаза бывают только в здоровом организме — это аксиома. Считается, чем старше человек, тем хуже здоровье, но возраст, согласитесь, это не болезнь. Выступают иные факторы потери здоровья, среди которых немалое значения отводится и работе, и условиям быта, и питанию. Убежден: если человек лишает себя здоровья тем, что неправильно питается, то питанием здоровье можно и восстановить. Все зависит от желания и упорства в достижении поставленной цели.

Среди офтальмологов существует мнение, что от катаракты можно избавиться только хирургическим путем. Но это далеко не так. Фармацевтические компании предложили около 80 видов различных лекарственных препаратов в виде капель, но они заметного эффекта не дают. Есть другой путь восстановления зрения без оперативного вмешательства и лекарственных средств. Да, в запущенном состоянии человеку поможет только операция. Но вот избежать развития так называемой возрастной, или старческой, катаракты при первых ее проявлениях можно!

Острота зрения восстановится только при хорошем состоянии глазного дна, иначе и после оперативного лечения зрение будет сниженным.

По статистике 60% населения к пенсионному возрасту обречены на потерю зрения от катаракты. С чем это связано? Дело в том, что человек за свою жизнь превращает организм в мешок с отходами. Шлаки откладываются во всех органах, во всех тканях, во всех клеточках. Процесс этот незаметен для человека до тех пор, пока не появится какое-то заболевание. Если организм уже зашлакован до предела, если появился «букет» болезней, то восстановление здоровья надо начинать с очищения.

Хрусталик человеческого глаза не имеет сосудистой системы, и питание его осуществляется за счет циркуляции прозрачной внутриглазной жидкости, которая должна содержать в своем составе только ценные вещества и кислород. Поэтому от чистоты крови, циркулирующей по кровеносному руслу, зависит и прозрачность хрусталика. А чистота крови связана с чистотой кишечника и печени, поэтому от состояния двух этих органов в полной мере зависит и здоровье человека. К большому сожалению, 90% населения из-за неправильного питания страдают дисбактериозом, когда нарушается равновесие между нормальной и патогенной микрофлорой.

Хорошо помогают восстановить нормальную микрофлору пророщенные пшеница и нут. Для этого надо в течение трех месяцев, чередуя каждую неделю, употреблять эти продукты и не прибегать к животной пище, являющейся питательной средой для всей патогенной микрофлоры. Пророщенная пшеница содержит целый комплекс необходимых человеку натуральных витаминов и микроэлементов (кальций, калий, магний, фосфор, алюминий, железо, бор, цинк). Она, как щетка, очищает каждую ворсинку кишечника. У некоторых в результате таких чисток отходили даже полипы, их потом пациентки приносили в коробочках. Злаки в своих оболочках содержат кремний, который необходим для нормальной функции всех органов. Кроме того, он предотвращает развитие многих заболеваний, делает ткани и сосуды эластичными, способствует нормализации артериального давления.

Это же можно сказать и про нут, который содержит кроме перечислен-

было, стала
1 капсуле 4-5
чудо! На тре-
стало легче.
ть шеей, сги-
по лестнице и
спорте. Теперь
понемножку
Если заболят
у, 1-2 капсулы
, и становится
я пила рыбий
Ведь это не хи-

!
мощный заряд
сти, выдержки и
окоя, которого
го. Иногда попа-
такой пронзи-
– о чем могут
гитые поэты!
дна немаловаж-
Многие из нас
назад вдруг не-
ись за границей,
анцами там, где
полноправными

марлю слейте в
, а в первую по-
ложку сахара.
использовать
и более, затем
вым.
годится для ок-
о можно добав-
тые ягоды, но
кно сразу выли-

ень капризный
тот квас он пре-
имает. Пейте на

осенко А.И.,
олгоград, ул.
109а, кв. 42.

РУЗЕЙ
ичная катаракта,
я стадия отслое-
на левом — анги-
ки 3-4-й степени.
лет зрение было
глаза.

ных элементов еще и селен (28,5 мкг), так необходимый во всех обменных процессах. За три месяца на вегетарианском питании и употреблении пророщенной пшеницы и нута кишечник очищается, нормализуется микрофлора, выдыхаемый воздух и испражнения избавляются от дурного запаха, язык становится розовым и чистым. Дважды лауреат Нобелевской премии, открыватель нескольких витаминов (С, Р, А) Альберт Сент-Дьерди начал употреблять ростки пшеницы на 70-м году жизни и через десять лет заявил, что перестал болеть и чувствует себя лучше, чем когда-либо.

Как использовать пшеницу и нут? Пшеницу надо промыть в проточной воде, положить на противень и залить водой. Через 2-3 дня она проклюнется, появится росточек в один-полтора миллиметра. После этого пшеницу снова тщательно промываем и пропускаем через мясорубку. Полученную массу можно хранить в холодильнике не более 4-5 суток и каждый день утром натощак принимать по 4 полных ст. ложки. Вкусовые качества пшеницы можно улучшить, смешивая с медом, размоченной и измельченной курагой и черносливом. Если сделать смесь из одинакового количества пропущенной через мясорубку пророщенной пшеницы, кураги, чернослива и скатать шарики, да обвалять их в толченых грецких орехах или очищенных подсолнечных семечках, то получится ценнейший, вкуснейший, целебнейший продукт, который можно употреблять с чаем, медом и лимоном.

Оставшуюся часть пророщенной пшеницы можно высушить в духовке и хранить в бумажном пакете, а при необходимости после измельчения в блендере или ступке использовать для приготовления оладий, блинов, пирогов. Некоторые мои пациенты отказались от покупного хлеба и стали готовить его сами из пророщенной пшеницы.

Кстати, только недавно ученые установили, что в Древнем Египте хлеб пекли только из пророщенной пшеницы. Еженедельное чередование пророщенной пшеницы и нута усиливает процесс очищения. Норма употребления в день – один стакан размоченного нута. Для этого надо взять полстакана сухого нута, промыть и залить кипяченой водой до краев. Время набухания – 6-8 часов. Размоченный нут пропустить через мясорубку и хранить в холодильнике. Из нута можно готовить салаты, котлеты, гарниры, супы, восточную сладость «кульчу» (размоченный нут слегка обжарить на сковородке и обвалять в сахарной пудре или меде). Если не удалось приобрести нут, можно использовать обычный горох и в сочетании с семенами укропа. В отличие от гороха нут не вызывает вздутие живота.

Виктор НЕДОСПАСОВ,
кандидат медицинских наук.
г. Волгоград.

Продолжение в следующем номере.

«ЗОЖ»: Связаться с Виктором Владимировичем вы можете по адресу: 400064 г. Волгоград, а/я 2817.

ЭТОМУ В ПРИРОДЕ НЕТ МЕСТА

"ЗОЖ" читаю практически со времени его рождения — с 1993 года. А пишу впервые и только потому, что до предела возмущена статьей Г.В. Брянской "Полюбите одиночество" в "ЗОЖ" (№ 3 за 2007 год) и ответом — продолжением Б.Н. Аргунова "С точки зрения Шопенгауэра и Сенеки" (№ 5 за 2007 год).

У меня не хватает фантазии — любить одиночество. Как любить? До какой степени сильно? Какими эмоциями описать такую "любовь"? И как можно найти радость от такого чувства? Госпожа Г.В. Брянская трижды любила, трижды искала ответного чувства у мужчин и ощущала себя во временном одиночестве не очень хорошо, а "какой-то ущербной" (сама об этом пишет). Не верю, что у нее теперь "золотая жизнь". Если нравится одиночество, то зачем "болтать с подругой", зачем искать общения с друзьями-"жилетками"? Да и по поводу поделок для детей. Похвально, что сделала и подарила, но мечтать о детях и внуках в гордом одиночестве? Уверена, каждый мыслящий человек признается, что очень боится одиночества.

В ноябре 2003 года у меня погиб в автокатастрофе муж. Год после аварии лежал сын. Четвертый год я не могу позволить "развиваться, учиться мыслить, слушать тишину и благодарить судьбу за одиночество". Я не Дева, я Овен – огонь, знак сильный, скоро 50 лет. Была замужем за одним мужчиной 27 лет и не измучилась подобно г-же Брянской, как пишет о ней Б.Н. Аргунов — "намыкавшись с тремя мужьями, она поет гимн одиночеству". Почему не допустить мысль, что она была недостаточно интересной, развитой, образованной, общительной, хозяйственной? Неизвестно ведь, кто поставил последнюю точку в семейных отношениях. И теперь сидит она, любимая собою, например, в день 8 Марта, на пару с одиночеством или в новогоднюю ночь "наслаждается" тишиной, не зная, куда это одиночество положить. В салат? Или на хлеб намазать?

Непонятно, почему г-н Аргунов считает себя одиноким. А жена? А сын? Он сообщает, что одинокие люди "ищут силу в вине, причем нередко становятся пьяницами". "Несчастья легче переносятся сообща" — с этим я согласна. Тяжелейшее состояние моего сына послужило испытанием для всех родственников, друзей, сослуживцев. Мы действовали сообща, как единый организм, ухаживали, помогали, привозили докторов, выносили на прогулки на улицу... Наградой за действия сообща в несчастье – на 100% выздоровевший, работоспособный сын. И это горе всех сблизило, даже расстояния оказались не помехой (Волгоградская, Ростовская и Саратовская области). Низкий поклон помощникам и благодарность.

Призывать к одиночеству, любить одиночество – этому даже в природе нет места. Птицы, звери – они в паре, в стае. Да и Бог создал не случайно двоих – Адама и Еву, не обрекал людей на одиночество.

Адрес: Кузнецовой Галине Петровне, 347381 Ростовская обл., г. Волгодонск, а/я 2081.

Мы выполнили мужской долг

Я породнился с газетой "ЗОЖ" еще в 2000 году. С тех пор выписываю и собираю подшивки. Все интересно. Постоянно агитирую за подписку, вестник предназначен для широкого круга читателей, здесь можно найти рецепт и пожелания выздоровления. Но я сейчас о другом.

В "ЗОЖ" (№ 9 за 2007 год) в статье "Вечная слава отважным воинам!" упоминаются деревня Носково и мемориал в память павших за освобождение этой местности сибиряков-добровольцев из 150-й Сталинской дивизии. Носково — моя родина, тихая деревенька, утопавшая по весне в белом цветении яблонь.

Здесь жили в основном Ивановы, Красновы, Новиковы, Шаповаловы и Рябизовы. На песчаном пригорке, где сейчас установлен памятник, стоял наш дом. Его строил мой отец, Тимофей Иванович Рябизов, по возвращении с Гражданской войны в 1921 году, когда обзавелся семьей. Время было тяжелое, стройка двигалась медленно, и к началу Великой Отечественной была построена только одна половина, где мы и жили. Здесь у родителей появились на свет семеро детей. Четверо из них стали защитниками Родины.

Дмитрий держал оборону на реке Воронка под Ленинградом. Теперь там построена знаменитая Ленинградская атомная станция. Танкист Михаил участвовал в боях под Москвой, Алексей был водителем знаменитой "Катюши". А я, Владимир Рябизов, начал свой поход от озера Балатон (Венгрия) и дальше с боями прошел более тысячи километров — Будапешт, Вену, Прагу. Братья уже ушли в мир иной. Но, я считаю, мы выполнили свой мужской долг. Фашистам не удалось покорить Россию. Память нельзя уничтожить. На месте нашего деревенского дома вырос памятник Вечной славы. А волею судьбы на той земле, которую защищал мой старший брат Дмитрий, оказался я и проработал на атомной электростанции 29 лет.

Адрес: Рябизову Владимиру Тимофеевичу, 188541 Ленинградская обл., г. Сосновый Бор, пр-т Героев, д. 32, кв. 13.

"ЗОЖ": Спасибо, Владимир Тимофеевич, за замечательное письмо. Великое спасибо вашей семье — отцу, братьям и вам лично.

Мы связались с деревней Носково Великолукского района Псковской области. Относится она к Переслегинскому сельскому совету, деревня имеет древнюю историю. Удалось поговорить с Ольгой Гавриловной Тимофеевой, она с семьей жила в Носкове и до Великой Отечественной войны, живет и сейчас вместе с мужем.

Действительно, все названные в письме люди — Ивановы, Красновы, Новиковы, Шаповаловы, Рябизовы в свое время жили в деревне. К сожалению, время

Актуальная тема

Правы «ЗОЖ», профессор и моя бабка

Никогда не писал вам, да вот надумал. Мне 82 года. Болезней много: склероз, ишемия, язва, холецистит, пиелонефрит, артроз и так далее. У врачей бываю часто, и каждый мне выписывает по 2-3 лекарства. Иной раз не знаешь, что и когда пить.

Однажды был на приеме у уролога по поводу простатита, а в кабинете сидел еще какой-то врач. Уролог выписал мне таблетки. Выходя, я замешкался у двери и услышал их разговор.

Тот, незнакомый врач, говорит: "Куда ты деду столько лекарств выписал?" Уролог отвечает: "Ничего, ходить не будет, надоел. Его уже вся больница знает".

Вот так! А ведь мне примерно то же самое моя старуха говорит, мол, загнусь от такого количества лекарств.

А пишу вот почему. Нахожусь в гостях на юге, познакомился с одним медицинским светилом из Москвы. Он посмотрел мою медицинскую карточку, расспросил, что я пью из лекарств, и ужаснулся. Говорит: "У тебя самое настоящее отравление от таблеток, поэтому ты еле ноги передвигаешь. Судя по УЗИ, ничего смертельного у тебя нет. С твоими болячками можно смело еще лет 20 прожить".

А ему самому 86 лет, но выглядит на 60, долгожителей в роду не было, много ходит, мало ест, спина прямая – прямо загляденье, в день по 5-6 раз занимается гимнастикой минут по 20-30.

Жалко, он уже уезжал, не расспросил я его обо всем. Но он мне сказал: "Брось все, пей травы. И запомни истину: 1-2 ложки травяных настоев — это лекарство, а стакан – яд. Пить 1-2 месяца с перерывом, травы чередовать". Получается, даже травы надо пить с умом. А таблетки полностью не выводятся из организма, часть их оседает в печени, почках, сосудах, суставах. Сколько этого "добра" накопилось за годы?!

Посоветовал еще почистить сосуды настойкой чеснока ("ЗОЖ" писал о ней) на молоке 1 раз в 3 года, поменьше есть сахара, печенья — лучше мед. Хороши кисломолочные продукты, овощи.

Спросил столичный медик и про давление, оно у меня "скачет" в день 8-10 раз. Говорит: "Изучи "ЗОЖ". Давление можно сбить горчичниками, уксусом, гречкой с кефиром. Ни один врач тебе не скажет о народных средствах, в институтах этого не изучают. А таблетки зачастую просто снимают симптом, болезнь же никуда не девается. Можно, конечно, изредка и лекарства пить, но при условии, что они почти безвредны".

И еще сказал: "Не лежи, больше ходи, занимайся на перекладине, выпрямляй спину. Да поменьше думай о плохом. Если бы хоть один больной видел, как "скручивает" его сосуды, когда он злится, сто раз подумал бы, прежде чем нервы трепать себе и другим. Дефор-

никого не щадит, из старшего поколения практически никого не осталось.

— Вот вижу домик Шаповаловых, — с грустью говорит Ольга Гавриловна. — Пустой он, никого не осталось. Ушли из жизни и Ивановы, дети их — Виктор и Николай обосновались в Великих Луках, но свою малую родину не забывают, наведываются. У Новиковых осталась дочь Вера. Помню и семью Рябизовых, только не знала, где сейчас Владимир. Спасибо «ЗОЖ», что подсказали, привет ему, если помнит тетю Олю Тимофееву.

А деревня наша живет! Конечно, не так, как хотелось бы, как было раньше, но все-таки... Я ведь работала начальником почты, всех знала, и меня все знали. И «ЗОЖ» выписывала. Теперь вот почты нет, не стало медпункта, магазина — привозят товары автолавкой.

Да много ли надо пятишести семьям, что остались в Носкове? Места у нас замечательные, речка течет, лес рядом, а в нем — и ягоды, и грибы, и травки целебные. И еще самое памятное и святое для всех нас место — памятник воинам, отдавшим жизни за свободу и счастье наше. На плиты занесены имена всех захороненных здесь — 1544 фамилии. В центре, на постаменте, скульптура воина с автоматом в руке.

Мы ухаживаем за братской могилкой, там всегда свежие цветы.

В торжественные дни проводим митинги, встречи ветеранов. Приезжают к нам и из Великих Лук, и из Пскова. И всех встречаем как самых дорогих гостей...

ПРИХОДИТЕ, МЫ ВАС ЖДЕМ!

Среди молитвенных берез
Душа открыта
в беспредельность.
К ним до небес
моя любовь и верность
Вкупе к поэзии и к той,
что в "ЗОЖ".
В стихах людей
там много красоты,
Для претворенья в жизнь
мечты — надежды
лучик.
И чтобы жизнь немного
стала лучше,
Друг другу не жалейте
доброты.

Я инструктор-методист лечебной физкультуры и специалист по массажу — лечу людей и словом, и делом, точнее — руками. Особый подход необходим к инвалидам, детям и старикам. Побывав в доме престарелых, увидела, как немощные люди, порой прикованные к постели, не перестают любить, радоваться жизни.

Оля — молодая девушка, страдающая ревматоидным полиартритом, передвигающаяся на костылях, вышла здесь замуж. Бабушки-старушки кто вяжет, кто пасьянс раскладывает, кто кроссворды отгадывает...

Вот подъехали к моему массажному столу на колясках женщина средних лет и ее 12-летняя дочка. У обеих — рассеянный склероз. Помогла массажем, советами, подарила маме книгу, а дочери — альбом для рисования, карандаши. А они ответили мне улыбками, сердечным спасибо.

Когда уходишь от них, слышишь вслед: "Приходите чаще. Мы вас ждем".

Это выше всяких наград.

Адрес: Бакулевой Лилии Антоновне, 617760 Пермский край, г. Чайковский, ул. Карла Маркса, д. 13, кв. 39.

мированные сосуды – это инсульт, склероз, головная боль и прочее".

И еще много чего говорил. Выходит, светило, "ЗОЖ" и моя бабка правы. Уж лучше пить травы и бегать, как этот 86-летний "молодец", чем быть развалиной, как я.

Просьба к вестнику: посоветуйте, что делать при спазмах сосудов головного мозга, а то ведь иной раз голову сдавит, как обручем.

На этом заканчиваю, написал много. Может, даже лишнее что. Но знаю, таких, как я, много.

Парфенюк Н.И.

г. Ставрополь.

"ЗОЖ": При спазмах сосудов головного мозга кандидат медицинских наук Людмила Петровна Печенина советует применять сосудистый эликсир.

"Сначала приготовьте настойку чеснока: очищенный чеснок натрите на крупной терке, опустите в бутылку, заполнив на четверть объема, и залейте по горлышко водкой. Не спиртом! Крепко закройте бутылку, поставьте в темный шкаф на 3 недели, периодически взбалтывая.

Содержимое, отжав и процедив, слейте в 3-литровую банку, отметьте уровень. Добавьте столько же меда и столько же лимонного сока. Все тщательно размешайте до полного растворения меда. Банку закройте полиэтиленовой крышкой, поставьте в темный шкаф. Можно хранить не в холодильнике.

Принимайте по 2 ст. ложки (или по одному большому глотку) на ночь ежедневно".

Подробнее об эликсире Печениной читайте в "ЗОЖ" (№25 за 2005 год).

ДУША УСПОКОИЛАСЬ

Прошу вас через вестник выразить сердечное спасибо, благодарность Коротковой Светлане А. из Наро-Фоминска, которая не осталась равнодушной, помогла не только найти могилу моего отца, погибшего в битве за Москву в 1942 году, но и выслала фотографии места захоронения. Сомнений нет. На плите четко видно: младший политрук Мозжухин Николай Алексеевич.

Нет слов, чтобы выразить Светлане свое признание. Память о погибшем отце не давала мне покоя. Как, где похоронен? Теперь боль утихла, душа успокоилась. Светлана не только разыскала захоронение, но и пригласила к себе, обещала отвезти на братскую могилу.

Мне 70 лет, инвалид. Отдельное спасибо сотрудникам "ЗОЖ" за то, что они делают для людей. Вестник — это не только рецепты. Он объединяет нас, от него веет теплом, искренностью, добрым словом. Вестник выписываю с 2001 года.

P.S. Светлана в своем письме не указала свое отчество.

Адрес: Яблоковой (Мозжухиной) Валентине Николаевне, 156025 г. Кострома, Рабочий пр-т, д. 56, кв. 11.

ЗАЧЕМ НАМ БЕССМЕРТИЕ?

или Что мешает человеку полностью использовать даже тот ресурс долголетия, который природа дала нам авансом

Голова профессора Доуэля

Лет двадцать назад в редакции и ныне очень популярной газеты произошел такой казус. Начинающий журналист принес статью о героической борьбе медиков с различными болезнями, которую он завершил фразой, вызвавшей у его зрелых коллег вначале неописуемое изумление, а потом нескончаемые приступы гомерического хохота.

Фразу эту в редакции, конечно, вычеркнули. Хотя по большому счету ничего смешного в ней не было, более того - каждое слово содержало чистейшую правду. Просто, со свойственной юности бескомпромиссностью молодой человек написал то, о чем люди с возрастом стараются не думать. Порассуждав в статье о значительном снижении летальных исходов в больницах города, он, не мудрствуя лукаво, в конце очень правдиво заметил: «Но, вообще-то, на Земле 100%-ная смертность!».

Это, конечно, клинический факт. Природу вряд ли обманешь. Но люди никогда не хотели мириться с неизбежностью такого исхода. Римские императоры объявляли себя бессмертными и сами, кажется, верили в это. Алхимики варили зелье, рассчитывая дать человечеству шанс «бесконечной» жизни. Писатели-фантасты делали ставку на большую науку. Вспомните хотя бы роман «Голова профессора Доуэля» Александра Беляева.

Надежды фантастов во многом оправдались. Сейчас микрохирурги даже через несколько часов после катастрофы без особых проблем могут «пришивать» оторванные руки. Трансплантологи пересаживают сердца, печень, почки... Скромные пока успехи клонирования сулят в отдаленном будущем специально выращиваемые «запчасти» для тела человека. Может быть, и правы окажутся те, кто решился накануне кончины на экстравагантный шаг: за большие деньги приказал заморозить себя до «лучших времен».

Вот только не журавль ли в небе эти «лучшие времена»? И еще. Сколько нас на Земле тогда будет? Восемь, десять или двадцать миллиардов? Хватит ли на всех наработок той замечательной науки?!

И тут самое время вспомнить о «синице». Которая в руках практически у каждого из нас. Но мы ее почему-то упорно игнорируем. Ведь в чем главный парадокс всей нашей жизни? А в том, что, в душе мечтая о вожделенном бессмертии, человек слишком часто полностью не использует даже тот ресурс долголетия, который авансом с рождения дала ему природа. То есть мы живем зачастую на 5, 10 и даже 20 лет меньше, чем могли бы. И виноваты, конечно же, сами.

Однако есть и второй парадокс. Недавний социологический опрос показал: 85%(!) опрошенных об этом знают и нисколько не сомневаются, что, практикуя правильный образ жизни, можно повлиять на ее продолжительность. Но при этом подавляющее большинство - три четверти опрошенных - начинают заниматься своим здоровьем, только когда время уже упущено. А это в условиях рыночной экономики связано уже не только с рисками, но и с большими расходами, ложащимися теперь на плечи самих пациентов.

Гимнастика для сосудов

Возможно, по тем же экономическим соображениям советское здравоохранение в свое время провозгласило курс на развитие профилактической медицины. Это были не пустые слова, а реальная государственная политика. Чтобы вовремя распознать еще только зарождающуюся болезнь или даже лишь склонность к ней, в поликлиниках началась массовая диспансеризация населения. А крупнейшие научные центры начали разрабатывать натуральные препараты профилактического толка, нацеленные на предупреждение различных заболеваний или сдерживание их развития.

В первую очередь это коснулось сердечно-сосудистых болезней, лидирующих, как известно, в списках главных причин смертности большинства развитых стран. Одним из таких средств, разработанным в Сибири в Институте органической химии, пользуются уже сотни тысяч россиян и жителей зарубежья. В 90-е

годы оно создавалось как лекарство: зарегистрировано под маркой Диквертин. Но в XXI век оно вошло в качестве БАДа - было специально адаптировано разработчиками для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Это пользующийся сейчас серьезным спросом в аптеках препарат «Капилар». По данным маркетингового агентства «DSM Group», в минувшем году «Капилар» стал самым продаваемым в аптеках России БАДом. Не теряет своих лидирующих позиций он и в нынешнем году.

Из названия - «Капилар» - очевидно: входящие в его состав биологически активные вещества воздействуют на тончайшие кровеносные сосуды - капилляры, где, собственно, и зарождаются все наши «сердечные» и «мозговые» беды. Например, повышенное артериальное давление вызывает преждевременное старение кровеносных сосудов, а это ведет к проблемам с сердцем. Нередко гипертония провоцирует и поражения сосудов головного мозга. То есть становится причиной инсультов. Вот тут и может сказать свое веское слово «чистильщик» мельчайших сосудов «Капилар».

Известно же, что пронизывающие все тело человека капилляры тонки необычайно. Они в 15 раз тоньше человеческого волоса! Но далеко не все знают, что их суммарная длина, напротив, фантастически велика и достигает 100 000 километров. А потому в сети этих мельчайших сосудов спокойно умещается более 80% объема всей нашей крови!

Но так бывает, когда человек здоров. При сужении капилляров, их закупорке и увядании для крови уже не хватает места в многокилометровой сети капилляров. И из-за этого у человека повышается артериальное давление. Вывод напрашивается сам. Чтобы давление снизить и поддерживать в норме, тончайшие сосуды надо систематически «прочищать», устраивать для их стенок своеобразную гимнастику. И поставлять в организм биологически активные вещества, которые помогают поддерживать правильную работу сердца и сосудов. Все это, собственно, и делает уже проверенный временем отечественный препарат «Капилар».

«Капилар» способствует также равномерному распределению кровотока по мелким сосудам, нормализуя таким образом кровоснабжение тканей. Понятно, что при этом улучшается питание и кровоснабжение сердечной мышцы. Разгружаются крупные сосуды и плавно, без скачков и перегрузок, выравнивается артериальное давление. Состоящий исключительно из природных биологически активных компонентов, «Капилар» действует естественным путем. Благодаря чему и добивается успеха. У человека появляется реальный шанс снизить риск сосудистых катастроф и поддерживать хорошее самочувствие.

Заметим, у «Капилара» не обнаружено побочных нежелательных эффектов. А чтобы узнать наверняка, поможет ли он в вашем конкретном случае, предварительно все же лучше проконсультироваться у врача.

Немного цинизма

Но, как это ни цинично, давайте на секунду забудем о бедах одного отдельно взятого пациента и взглянем на проблему в масштабах и интересах государства. Прогрессирующее снижение показателей здоровья наших граждан может привести к тому, что к 2050 году мы потеряем 30% населения. То есть в России будет жить 101,5 млн. человек. Это данные из отчета спецслужб США о глобальных тенденциях развития человечества.

Что ж, если не удается существенно сократить смертность, такое не исключено. Но кто же будет тогда работать в развивающейся промышленности, продвигать отечественную науку, которой сулят большое будущее? А как при таких людских ресурсах охранять и защищать нашу необъятную Родину? Да ведь надо еще и кормить россиян - в достатке производить для них сельхозпродукцию!

Вот тут и вспоминаются навязшие когда-то на зубах призывы советского санпросвета: «Болезнь легче предупредить, чем вылечить!», «Главное - профилактика!».

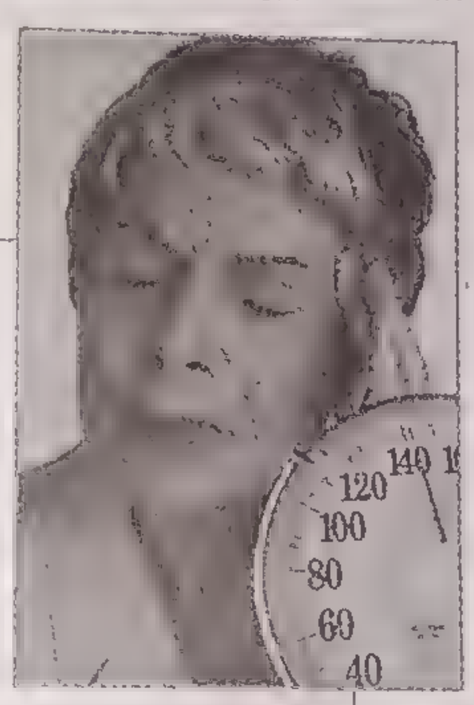
Конечно, массовая диспансеризация тех лет часто носила формальный и даже добровольно-принудительный характер. Но, как ни крути, для сохранения и приумножения населения страны и чтобы получить для себя лично шанс на долгую жизнь, - лучшего способа, чем профилактика, наука, кажется, еще не придумала. Не это ли и есть та самая национальная идея, в которой остро нуждаются и государство, и каждая российская семья. Тем более что для своевременного распознавания и предупреждения болезней наука дает нам сейчас все больше и больше возможностей.

Такие возможности упускать нельзя! Ведь речь о том, сколь долгой будет ваша жизнь и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность. Ради этого ученые и создавали отечественный препарат «Капилар».

Роман ГРИГОРЬЕВ,
научный обозреватель.

Информация в тему

ПРЕДВЕСТНИКИ БЕДЫ



При наличии гипертонии человек вполне может не знать, что у него повышенное артериальное давление. Но есть объективные симптомы, которые должны подсказать о грозящей опасности. Возникают шум в ушах, тяжелые головные боли, головокружение, ухудшается память, снижается работоспособность. Это скорее всего проявления недостаточности кровоснабжения мозга. То есть сигнал того, что человек уже находится в зоне повышенного риска развития инсульта. Ведь такой недуг является следствием поражений сосудов мозга.

И тем не менее тяжелых последствий избежать можно. Во-первых, если вовремя распознать болезнь. И, во-вторых, начать постепенно снижать артериальное давление. К сожалению, процесс это пожизненный. И избавляться желательно не от повышенного давления, а с помощью профилактических препаратов упреждать недуг, не допускать, чтобы давление повышалось! Один из таких профилактических препаратов - отечественный БАД «Капилар».

Свои вопросы вы можете задать по телефону
8-800-505-20-02.
По России звонок бесплатный.

Не является лекарством. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Противопоказания: индивидуальная непереносимость.
СГР № 77.99.23.3.У.2264.3.06

Не к столу будь сказано

Как известно, неподражаемый мистер Бин в одном из своих фильмов, желая подменить поврежденную картину копией, подлил охраннику галереи в кружку с кофе касторовое масло. Когда же охранника "пронесло" и он под смех зрителей начал бегать по известному маршруту, мистер Бин спокойно выполнил задуманное.

Однако в жизни, в отличие от кино, диарея вызывает совсем другие эмоции, являясь симптомом различных заболеваний и пищевых отравлений. Особенно изматывает так называемая неудержимая диарея. Как остановить понос?

Вот что рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Любови Ульяновой заведующий отделением колопроктологии ФГУ "Поликлиника №1" УД Президента РФ, кандидат медицинских наук Анатолий Иванович ВАНИН.

Диарея возникает при инфекционных заболеваниях, вызванных бактериями, вирусами и простейшими — лямблиями, стафилококком, сальмонеллой. Понос бывает и при некоторых неинфекционных недугах — неспецифическом язвенном колите, болезни Крона, карциноидах, облучениях после онкологических операций, при употреблении овощей и фруктов, содержащих чрезмерное количество нитратов и нитритов, а также при передозировке слабительного, что, кстати, и случилось с охранником из фильма про мистера Бина.

Весьма тяжелую картину дает холера — особо опасная инфекция, при которой отмечается выраженное обезвоживание организма: стул бывает до 20 раз в сутки, больные теряют очень много жидкости. В этом случае важно не только остановить понос, но и компенсировать потерю жидкости и электролитов, то есть солей.

СУШИТЕ СУХАРИ

При подобной неудержимой диарее — врачи называют ее еще неукротимой, она бывает и при пищевых отравлениях — очень эффективно следующее народное средство. Надо приготовить раствор из 1 л кипяченой воды, сока 2 грейпфрутов или апельсинов, 8 ч. ложек сахара и 1 ч. ложки соли. Состав выпивают по стакану каждый час. Из лекарственных препаратов хорошо помогает ципрофлоксацин.

Прием пищи — это относится к любому виду диареи — только при появлении чувства голода. В первую очередь в рацион включают кисели, желе, рисовые отвары. Очень рекомендую сухарную жидкость, готовится она просто: сухарики из белого хлеба размачивают в воде, немного дают постоять и полученную жидкость выпивают вместе с размокшими сухарями. Вообще сухари незаменимы при поносах, поскольку хорошо абсорбируют токсины и газы, сдерживают моторику кишечника. Если сухарей нет, можно принимать угольные таблетки.

Сейчас в разгаре лето, поэтому поостерег бы от отравления грибами, причем, не всегда ядовитыми. Из-за бедственной экологии во многих регионах отмечена мутация грибов: люди думают, что они хорошие, а после обеда выясняется — несъедобные. При отравлении грибами надо не только остановить обезвоживание организма, ибо бедолага не успевает бегать в укромное место, но и обязательно промыть желудок.

Летом распространена и так называемая туристская диарея. Советую заранее запастись танальбином и накануне поездки начать принимать для профилактики 1-2 таблетки в день. Если понос все же прихватил, дозу увеличивают.

ЛЕД — В РОТ, САМОВАР — НА ЖИВОТ

Несколько слов о широко рекламируемом лекарстве от диареи — имодиуме плюс (лопедиуме). Это действительно эффективный препарат, он приостанавливает моторику кишечника, снимает раздраженность, и понос прекращается. Но принимать следует только в том случае, если причина диареи — неинфекционная. Дело в том, что при инфекционном поносе, например, при той же холере, надо, напротив, выталкивать из организма вредные вибрионы. А после приема имодиума кишечник сбавит обороты, вибрионы останутся в организме, и его интоксикация будет продолжаться. При инфекционном поносе надо принять противовоспалительные и антибактериальные прелараты: интетрикс, энтероседив, а также вспомнить известные фталазол, сульгин.

Из народных средств при диарее полезны крепкий чай, отвары и кисели из свежих ягод черники, черемухи, белая глина, корень аира болотного, кора дуба — 1 ч. ложка на стакан кипятка, выпить за один раз в горячем виде. Белая глина, к слову, содержится и в готовом препарате смекта, который продают в аптеке. Очень хорош цикорий, советую всегда иметь дома пачку, ибо помогает лучше иных дорогих лекарств: 1 ч. ложку заварить в стакане кипятка, выпить сразу 3 стакана — понос приостанавливается прямо на глазах.

В самом начале недуга, после первого посещения туалета, рекомендую глотать маленькие, чтобы легко проглотить, кусочки льда (лед уменьшает секрецию желез пищеварительного тракта) — столько, сколько примет организм. А на живот в это время положить на 15-20 минут что-то горячее, в древние времена клали даже самовар. При сильных болях принять смазмолитики — дюспаталин, дицител, но-шпу.

ПОНОС — МАСКА ДЛЯ АППЕНДИЦИТА

Если после приема тех или иных средств диарея не прекращается, самочувствие не улучшается, вызывайте врача. Потому что можно думать об одной причине поноса, а на деле окажется хирургическая патология. Например, аппендицит, который тоже может проявляться диарейным синдромом и рвотой. Увы, маска аппендицита — очень различная, столь коварно это заболевание.

Если диарея с кровью — это признак дизентерии, болезни Крона, неспецифического язвенного колита и других, когда повреждается секреторный аппарат кишечника и жидкость в просвет кишки выбрасывается с различными ферментами. Последние настолько интенсивно разъедают слизистую оболочку желудка и кишечника, что появляются эрозии, язвочки, которые могут кровоточить. В этом случае, особенно при неспецифическом язвенном колите, необходима эффективная лекарственная терапия, в частности, кортикостероиды, препараты 5-АСК (месалазин, салазапирин и другие).

Черный диарейный стул и рвота кофейной гущей — симптомы эрозивно-язвенного состояния слизистой оболочки желудка. Водянистый стул, не имеющий, как говорят медики, формы, — признак холеры. Онкологические заболевания протекают в основном с запорами, однако возможен и понос. Поэтому если он надолго затянулся, надо проверяться у специалиста.

МОЛОКО С УКРОПОМ

Несколько слов — о хронической диарее. Таковой

принято считать понос, который длится более 3 недель, объем стула — 200-300 мл при объеме жидкости в нем 85-95%. Если же консистенция в принципе нормальная (до 60%), то даже при 2-3-кратных испражнениях такой стул не считается поносом. Просто у человека имеется какая-либо секреторная недостаточность, например, поджелудочной или другой железы, желудка или кишечника. Такое бывает.

Иногда молочный сахар, который содержится в молоке, не усваивается, и дети с самого рождения не могут сосать материнскую грудь, потому что страдают постоянным поносом. Рано или поздно врачи выявляют врожденную лактазную недостаточность или какую-то другую причину диареи и тогда вместе с пациентом ищут разные средства, которые помогают переваривать молочного сахара, или назначают препараты для нормализации стула. Не столь часто, но хроническая диарея может продолжаться всю жизнь.

Впрочем, человек приспосабливается к такой особенности организма, к тому же болями в животе подобное не сопровождается. Вносятся некоторые ограничения и в пищевой рацион, в частности, люди стараются не пить молоко. Или пьют укроп на молоке, который, как ни парадоксально, хорошо снимает брожение в кишечнике и синдром диареи. Готовят этот целебный напиток так: щепотку зеленого нарезанного укропа варят 5-7 минут в стакане молока, выпивают в теплом виде после каждого эпизода диареи.

Словом, что помогает, то и надо принимать. Прогноз, как правило, благоприятный.

Вот какие закрепляющие средства при диарее рекомендует своим пациентам доктор А.И. Ванин:

- Раствор сахара — в 0,5 стакана кипятка растворить до предела, сколько возможно, сахар, немного остудить и выпить;
- чай с крахмалом — в стакан крепко заваренного чая добавить 1 ст. ложку крахмала, размешать и выпить;
- марганцовка — 2 кристаллика марганцовокислого калия растворить в 0,5 л воды; 1 стакан розового раствора принимать утром и вечером перед сном; наряду с этим делать клизмы из того же раствора;
- древесный уголь — истолченный в порошок древесный уголь тополя, березы или липы принимать внутрь по 0,5 ч. ложки, запивая теплой кипяченой водой;
- настой гранатовой корки — 1 ст. ложку измельченной корки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до приобретения настоем цвета, выпить все сразу;
- отвар сушеных груш — 1 ст. ложку измельченных плодов залить 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне 15 минут, настоять 2-3 часа; пить натощак по 0,5 стакана 4 раза в день;
- отвар клюквы — 2 ст. ложки листьев и ягод залить 2 стаканами кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить; пить по 0,5 стакана 3 раза в день;
- отвар листьев лесной земляники — 1 ст. ложку измельченных листьев варить в 2 стаканах воды в течение часа, процедить; принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день;
- отвар листьев малины — 3 ст. ложки сухих листьев залить 0,5 л кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, настоять 30-45 минут, процедить; принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды;
- настойка из перегородок грецких орехов — 200 г перегородок залить 0,5 л спирта, настоять 2-3 дня; принимать по 6-10 капель в небольшой рюмке тепловатой воды 3-4 раза в день до прекращения поноса.

По поводу шиповника

В «ЗОЖ» (№ 13 за 2007 год) мы опубликовали интервью с кандидатом медицинских наук В.Н.Капраловым «Вырастить тромб — все равно что отлить себе пулю». В интервью дважды упоминаются плоды шиповника. В одном случае как растение, улучшающее функцию печени, в другом — сгущающее кровь. Мы обратились к Василию Никитовичу с просьбой объяснить это впервые встретившееся нам противоречие.

Вот что рассказал нашему корреспонденту доктор КАПРАЛОВ.

Шиповник, кроме того, что это наилучшее витаминное средство (в нем витамина С гораздо больше, чем в любом из известных растений), считается замечательным средством для лечения желудка, мочевыводящих путей и особенно печени. На это (о печени) указывал еще Авиценна. Не случайно из шиповника делают аптечный препарат холосас (экстракт из плодов шиповника) для лечения заболеваний печени.

Шиповник, как и большинство растений и продуктов, имеет двоякие свойства. Например, при длительном применении вообще способствует развитию рака. А с точки зрения сгущения-разжижения крови, как и большинство растений, относится к тем, которые способствуют сгущению крови.

Но если взвешивать положительное и отрицательное действие шиповника на организм, то пользы, безусловно, больше. Если есть необходимость, при приеме препаратов шиповника его свойство сгущать кровь следует устранять растениями, разжижающими кровь.

То есть при упоминании шиповника одновременно в списке растений, сгущающих кровь, и в списке наилучших средств для печени — противоречия нет.

Ловцы доверчивых душ

С момента опубликования моего письма “Давно пора назвать поименно” в “ЗОЖ” (№8 за 2007 год) о современных лохотронщиках (в основном московских) я получаю массу откликов.

Большей частью пишут пенсионеры, тратившие свою жалкую пенсию в надежде выиграть у разных ООО. Благодаря публикации доверчивые читатели, надеюсь, реже будут попадаться на удочку тех, кто, суля баснословные выигрыши, “делает” деньги, обманывая людей. Позволю еще раз назвать авторов обещаний: Бруно Альбан, Роберт и Даниэль Стамбул, Андерсон, Маргенс и Мартинес, Мигаль Пинто, Ли, Мари Каллас и Мария Дюваль, Маджи, фон Линг, Николай Федотов, Эрих фон Ринг, “Книжный салон” (“Книжный каталог”, “Книжный сезон”), “Росбьюти”, “На дом”, “Ридерз Дайджест”, “Клуб семейного чтения”, “Пост Шоп”.

Ответственно заявляю, как профессиональный психолог, что перечисленные и еще десятки других ООО меняют адреса, названия, фамилии вымышленных зарубежных учредителей. Все они – ловцы доверчивых душ.

Хочу обратить внимание на текст внутри рассылочных рекламных “прелестных писем”, например “Росбьюти”. Там черным по белому написано: «...все имена и фамилии физических лиц в рассылке вымышлены”. В тексте поздравлений с выигрышем обычно стоит звездочка (*), а на краешке “поздравления” написано: * “...такое письмо вы получите, если окажетесь победителем”.

Конверты рассылок с сообщениями о “выигрыше” в 500 тыс., 1 млн. служат для завлечения новых лохов. Так что вслед за Ю. Фучиком хочу повторить: “Люди, я любил вас, будьте бдительны!”. Не будьте наивными.

Адрес: Слободяну Михаилу Демьяновичу, 188650 Ленинградская обл., Всеволжский р-н, г. Сертолово, ул. Молодцова, д. 5, кв. 85.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Чтобы усилить доверие читателей к публикуемому материалу отдельных авторов, надо ввести рубрику типа "Хочу возразить!" или "Давайте поспорим". Вот как по теме молока. Большое спасибо, что не дали его "репрессировать". Хорошо, когда ученые, медработники, травники комментируют тот или иной материал или рецепт.

Адрес: Рудницкой Валентине Петровне, 344019 г. Ростов-на-Дону, ул. Каяни, д. 10, кв. 8.

●

Я считаю, что в доме должно быть обязательно какое-нибудь животное. Будь то хомячок, черепашки или кто-нибудь еще. Любое любимое животное снимает стресс, а значит, и продлевает жизнь.

Адрес: Меркурьевой Любови Семеновне, 623780 Свердловская обл., г. Артемовский, ул. Добролюбова, д. 16, кв. 4.

●

Больно смотреть на брошенных кошек и собак. Они еще не знают, что обречены, интуитивно тянутся к нам, людям. Мы же стараемся пройти мимо них побыстрее, надеясь, что кто-то другой пожалеет их и подберет. Но этот "кто-то" тоже прошел мимо и не подобрал. Может, и пожалел. Но им-то от этого не легче.

Адрес: Сивокозову Михаилу Петровичу, 658930 Алтайский край, Волчихинский р-н, с. Волчиха, ул. Гагарина, д. 51, кв. 1.

●

"ЗОЖ" мне представляется неким костерком, который разожгли люди со светлой душой и любящим сердцем. На огонек поспешили пу́тники. Каждый со своей искоркой света, тепла, опыта, мудрости, любви. И вот уже у костерка расположились миллионы. Одни любопытствуют, другие — согреваются, третьи — щедро делятся своим светом, теплом, мудростью, любовью. А костерок от этого разгорелся, полыхает, разгоняя тьму нашего невежества. И каждому, кто пришел к нему, светло, тепло, уютно и, главное, как я разумею, полезно.

Адрес: Цапу Анатолию Григорьевичу, 357351 Ставропольский край, Предгорный р-н, ст-ца Ессентукская, ул. Пикетная, д. 2, кв. 11.

■

Полностью поддерживаю идею отметить 18 ноября нынешнего года наш общий юбилей: 15-летие родного "ЗОЖ".

Вот что я решила: положу на стол в нашей аптеке, где я работаю, 20-30 экземпляров юбилейного номера вестника, поставлю табличку: "Вестнику "ЗОЖ" — 15 лет!" Будем раздавать всем желающим бесплатно, предлагать подписаться на такое нужное издание. Где, как не в аптеке, посоветовать людям приобщиться к здоровому образу жизни!

Адрес: Будановой О.В., 393955 Тамбовская обл., г. Моршанск, ул. Мира, д.14.

НАШИ РЕЦЕПТЫ РАБОТАЮТ

ПОМОГ РЫБИЙ ЖИР

Сильно болели шея, позвоночник и все суставы. Снимок показал остеохондроз, сколиоз. Назначали диклофенак, ортофен, другие лекарства, но толку было мало. И вот перебирая старые подшивки, увидела письмо Р.Д. Ибатуллина в "ЗОЖ" (№ 20 за 2005 год) "Рыбий жир против остеохондроза".

Сходила в аптеку за рыбьим жиром. Купила упаковку, аннотации не было, стала принимать по 1 капсуле 4-5 раз в день. И о чудо! На третий день мне стало легче. Начала вертеть шеей, сгибаться, ходить по лестнице и ездить на транспорте. Теперь хожу на дачу, понемножку там работаю. Если заболят суставы, приму, 1-2 капсулы рыбьего жира, и становится легче. А всего я пила рыбий жир 2 месяца. Ведь это не хи-

МЕЖДУ НАМИ, ЗОЖЕВЦАМИ

ДАЕШЬ КНИЖКУ СТИХОВ!

Присоединяюсь к тем зожевцам, которые считают, что выпустить сборник стихов наших доморощенных поэтов – святое дело! Я – обеими руками за. Объясню, почему это для меня так важно. Многие из стихов проникнуты особой энергетикой: ведь пишут их люди в минуты особого подъема и такого душевного состояния, на которое невозможно не откликнуться. Читая их, получаешь такой мощный заряд счастья, радости, выдержки и душевного покоя, которого хватает надолго. Иногда попадаются стихи такой пронзительной силы – о чем могут мечтать и маститые поэты!

Есть еще одна немаловажная причина. Многие из нас несколько лет назад вдруг невольно оказались за границей, стали иностранцами там, где раньше были полноправными

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

КВАС ИЗ ОВСА

Сейчас лето, самое время поделиться с зожевцами рецептом кваса из овса. Квас получается приятный на вкус и очень полезный. А рецепт его приготовления проще простого.

3 ст. ложки промытых зерен овса залейте 1 л "живой" воды (родниковой, очищенной, отстоянной), добавьте 1 ст. ложку сахара — все. Никаких заквасок не надо. Первая порция кваса будет готова через 2-3 дня в зависимости от температуры в помещении (пробуйте на вкус). Готовый квас через ситечко или марлю слейте в другую банку, а в первую положите 1 ст. ложку сахара. Овес можно использовать до 1 месяца и более, затем заменять новым.

Такой квас годится для окрошки, в него можно добавля́ть растертые ягоды, но тогда его нужно сразу выпивать.

У меня очень капризный желудок, а этот квас он прекрасно принимает. Пейте на здоровье.

Адрес: Носенко А.И., 400059 г. Волгоград, ул. Кирова, д. 109а, кв. 42.

"ЗОЖИК" от 12 до 18

ПОТЕРЯЛА ЗРЕНИЕ И ДРУЗЕЙ

Меня зовут Аня, мне 17 лет. В 2005 году я потеряла зрение на правом глазу. В мае 2007 года пропало зрение и на левом. Врачи поставили диагноз: на правом глазу — вторичная глаукома, вторичная катаракта, терминальная стадия отслоения сетчатки; на левом — ангиоматоз сетчатки 3-4-й степени. А ведь до 15 лет зрение было 100% на оба глаза.

мия, не таблетки и не уколы, а натуральный продукт.

Адрес: Коваленко Валентине Стефановне, 346506 Ростовская обл., г. Шахты, пр-т Ленинского Комсомола, д. 44, кв. 13.

"ЗОЖ": Напомним совет Рената Дамировича Ибатуллина из Оренбургской области в "ЗОЖ" (№20 за 2005 год). "В одной газете я вычитал, что врачи зафиксировали положительный результат при применении рыбьего жира больными артрозом.

К тому времени я уже долго мучился от болей в шейном отделе позвоночника. Прописанные диклофенак и физиолечение не помогли. И тут я подумал: "Коль скоро такое лечение помогает от артроза, может, и при остеохондрозе поможет?" — и решил принимать льняное масло (в нем тоже содержатся эти же кислоты) и рыбий жир в капсулах. Эффект меня поразил. Боль в шее резко уменьшилась уже на третий день, а через неделю вообще исчезла".

ВОКРУГ СВЕТА

МЫШЦЫ В РАДОСТЬ КОСТЯМ

Костная масса, как известно, увеличивается и сокращается. Нормальная, здоровая кость обладает хорошей плотностью. "Чем больше мышц у человека, работающих мышц, тем крепче его кости", – утверждает д-р Агнешка Яницка из больницы для подростков и молодежи в Лос-Анджелесе (США).

Д-р Яницка и ее коллеги обследовали 300 пациентов в возрасте от 13 до 21 года. И обнаружили, что нагрузка на скелет, вызванная работой мышц, повышает плотность кости, в то время как нагрузка, порождаемая избыточным весом, не идет на пользу костному веществу.

НОВЫЕ "ГРАНИ" КОФЕ

Такой почти всем знакомый кофе дарит нам кофеин, стимулирующий деятельность центральной и сердечно-сосудистой систем, дыхательного центра и мозговую деятельность (кофеин, между прочим, содержится не только в кофейных зернах, но и в чайных листьях, в бобах какао, в орехах кола и некоторых других растениях).

Кофе снабжает нас также весьма полезными балластными веществами (в большей мере, например, чем апельсиновый сок). Это обнаружили испанские ученые из Национального исследовательского совета в Мадриде.

МРАЧНЫЙ ПРОГНОЗ

Немецкие медики прогнозируют, что в 2030 году 40% жителей Германии будут больны сахарной болезнью — диабетом. Свой прогноз они строят на двух очевидных негативных фактах, характеризующих образ жизни большинства населения страны: нездоровое питание (злоупотребление жирами, сладостями, мучными продуктами, переедание) и малоподвижность.

КРУГЛАЯ ЦИФРА

По данным статистической службы немецкого фармацевтического ведомства, на 1 мая сего года в аптеках Германии было в продаже ровно 2500 лекарств, созданных на растительной основе.

НЕ РЕКЛАМИРОВАТЬ ВО ВРЕД

Сверхтощие куклы-манекены в витринах магазинов не такие уж безобидные, как можно подумать. Они внушают прежде всего юным особам ложный идеал красоты. Ложный, потому что нездоровый.

Объявив войну истощению и булимии (булимия – возникающее в виде приступа чувство мучительного голода, сопровождающееся резкой слабостью, болями в подложечной области), министр здравоохранения Испании Елена Сальгадо пришла к соглашению с ведущими предпринимателями в области моды – в том, что те во всех своих филиалах готового платья откажутся, начиная с 2008 года, выставлять в витринах дамскую одежду размером ниже 38. И на выставках, презентациях моды сверхтощие живые модели больше не появятся.

МЕДИЦИНА РОДИЛАСЬ В ЕГИПТЕ

Древние египтяне еще 3500 лет назад знали толк в искусстве врачевания – за 1000 лет до рождения «отца медицины» грека Гиппократа.

Это подтвердилось новейшими исследованиями.

Египтологи из университета в Манчестере (Великобритания), изучившие древние рецепты, установили, что египтяне в то далекое время применяли методы лечения, которые частично применяются и сейчас.

Например, кишечные колики они лечили беленой, биологически активные вещества которой до сих пор используются при лечении этой болезни в легких случаях.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По страницам зарубежной печати).

гражданами. Вот и наша семья, прожив 30 лет в Эстонии, стала вдруг иностранной. Люди, оказавшись неожиданно за границей, старались объединиться, сохранить свои корни, свой язык, чтобы дети знали и помнили, кто они есть. Здесь много факторов. В том числе «ЗОЖ» и стихи, опубликованные зожевцами.

Зимой в нашем женском клубе мы провели поэтический вечер. Прозвучали озорные стихи Омара Хайяма, лирические — Марины Цветаевой, ностальгические — Игоря Северянина. И, конечно же, много стихов авторов из «ЗОЖ». Слушали и читали их с удовольствием. Люди просят сделать такие вечера регулярными. Вот почему хочется иметь под рукой сборник стихов зожевцев.

Адрес: Стерзлевой Альбине, 76805 Эстония, г. Палдиски, ул. Пеетри, д. 20, кв. 20.

ИГРАЕМ ВМЕСТЕ

У САМОВАРА Я И МОЯ МАША

Здравствуйте, зожевцы — и редакция, и читатели. Привет с Сахалина. Вот решила попробовать принять участие в игре «У самовара я и моя Маша».

И промелькнули дни у самовара –
У Маши с дедом славный юбилей.
И гости пляшут, и поет гитара,
И все кричат: налей, налей, налей!
И чай, как прежде, наливает Маша,
И зорок глаз, и не дрожит рука.
По кругу ходит расписная чаша,
И не берет ни скука, ни тоска.
И Маша снова наливает чаю,
И разговоры льются ручейком.
Иду по жизни с песней, не скучаю –
Мне чай по нраву с медом, молоком.
Друзья, давайте пить из самовара!
Забудем хмель и крепкое вино!
Не будет в наших душах перегара –
Любовь и радость постучат в окно!

Адрес: Платоновой Людмиле Дмитриевне, 694240 Сахалинская обл., г. Поронайск, РУПС, а/я 104.

Я вела нормальный образ жизни. Училась в школе, играла в баскетбол, общалась с друзьями. Очень любила работать за компьютером. Но случилась беда, теперь сижу целыми днями дома, друзей почему-то не стало.

Очень обидно и больно, что не могу просто одна выйти на улицу. Хорошо, есть мама, брат, сестры.

Откликнитесь! Может, у кого-то было подобное заболевание, напишите. Жду.

Адрес: Разуваевой Анне, 170015 г. Тверь, пос. Литвинки, д. 34, кв. 77.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

В 2000 году мне случайно попался вестник «ЗОЖ». С тех пор стал подписчиком. Мне 74 года. Всю жизнь работал — в сельской местности, в Донецке Ростовской области строил жилье, детсады, школу, фабрики, цеха экскаваторного завода. Сооружал газопровод Помары – Ужгород. Стаж — 45 лет, куча болячек и мизерная пенсия в 2,5 тысячи рублей.

В 2004 году со мной приключилась беда, на правой лопатке появилась опухоль. Намекнули, что рак. Перенес известие стойко, не впал в панику, решил бороться. В Ростовском онкоинституте мне назначили лучевую терапию, сделали 33 сеанса, опухоль вскрылась. Когда хирург назвал сумму для дальнейшего лечения, у меня екнуло внутри. Где взять такие деньги при моих пенсионных доходах? Доктор сказал: «Хочешь жить — ищи деньги!»

Я поехал домой. Родственники собрали необходимую сумму. Но уж очень обидным показалось общение с медиками. Будто столкнулся не с доктором, а с механическим конвейером, который колет, режет (есть деньги – режут, нет денег – иди помирай). Обидно, что отдал жизнь, здоровье стране, в которой ты живешь, и теперь никому не нужен.

Приехал я в онкоинститут с деньгами. В отделении приняла меня медсестра, деньги положила в ящик без всяких оформлений. Отвела в палату. Спасибо хоть условия хорошие, палата на троих, двое других больных из Чечни. Хорошие были мужики, приветливые, душевные, очень помогли в послеоперационный период. После реанимации за мной ухаживали чеченцы — друзья и сестры. Спустя две недели сняли швы и меня выписали. За это время кроме сестер никто не поговорил со мной, не сказал, как дальше себя вести, как выздоравливать. Все словно на мясокомбинате: отрезали — и в путь на прилавок.

После операции прошел четыре сеанса тяжелой химиотерапии в своем городе. Это удовольствие вылилось в кругленькую сумму. Предписали появляться в онкоинституте через 3-4-6 месяцев, но опять-таки никто не объяснил, как идет выздоровление и что мне делать дальше.

Настал период самовыживания. Правда, нашелся один бывший доктор-пенсионер Евгений Трофимович Василюк, с которым мы поговорили о народной медицине. Я год не мог правой рукой ничего делать, даже поднять руку выше плеча. Сильные боли мешали спать на правом боку. Евгений Трофимович говорил, что солдаты после войны в течение долгих лет чувствуют боль от ран, а я хочу сразу же забыть об операции. И дал совет делать настойку из корней лопуха. Пил настойку лопуха полгода, пил перекись водорода, смесь Шевченко, настойку золотого уса. И по сей день принимаю настойку перегородок грецкого ореха, еще настой из ягод древовидной бузины. Занимаюсь утром и вечером посильной гимнастикой. Рука стала трудоспособной.

Бог помогает, если есть вера в жизнь и выздоровление. Надо двигаться, не зацикливаться на своей болезни, запастись мужеством в преодолении страха. Думаю, рак можно победить общими усилиями медицины и самолечения. Многое зависит от психологического настроя. Хочу обратиться к медработникам: относитесь к больным с пониманием и сочувствием. А читателей «ЗОЖ» призываю не сдаваться даже при самых тяжелых заболеваниях. Боритесь за свою жизнь. Тогда ваш организм сам настроится на выживание и победит любую болезнь, главное — искать и верить в исцеление. Ведь все в жизни достигается путем проб и ошибок. Каждый больной должен знать о себе все, потому что именно он — главный борец за свое здоровье.

Александр Петрович Пальченко.
Ростовская обл.

«ЗОЖ»: Александр Петрович попросил не указывать его адрес. На то у него были веские основания. Но комментарий к письму напрашивается сам собой.

Бесполезно, Александр Петрович, просить врачей относиться к больным с пониманием. Незабвенный Остап Бендер в таких случаях говорил: «Нет, значит, и не было...» Скорее необходимо просить соответствующие ведомства настаивать на том, чтобы будущие студенты медвузов, помимо прочего, сдавали при поступлении и тест на человечность. Да, да, именно такой тест.

Разумеется, можно отмахнуться от письма нашего читателя: мол, частный случай. Однако в редакции достаточно свидетельств, особенно от онкобольных, суть которых сводится к тому, что, получив лекарственную помощь (не бесплатно, заметьте) в больнице, пациенты сталкиваются с бездушностью врачей и остаются в полном неведении относительно дальнейшей своей жизни.

Как вести себя после больничных мероприятий?

Какие использовать средства для поддержания здоровья?

Как и чем питаться?

Можно ли как-то улучшить ситуацию после луче- и химиотерапии?

И так далее, и тому подобное.

Мы благодарим врача-пенсионера Евгения Трофимовича Василюка за послеоперационные советы, данные Пальченко. А самому Александру Петровичу желаем окончательной победы над своей «болячкой».

ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ

Голубика (Vaccinium uliginosum L.), красника (Vaccinium praestans Lamb.), черника (Vacciniummyrtillus L.) — эти кустарнички семейства вересковых с названиями по окраске плодов — ботанически близкие родственники.

Наиболее известна и любима в быту черника. Себастьяну Кнейпу приписывают афоризм: "В том доме, где едят землянику и чернику, врачу делать нечего". Современными исследователями установлено, что плоды черники улучшают микроциркуляцию крови, положительно влияют на стенки кровеносных сосудов. Понятно, что это приводит к улучшению работы всех органов и систем, слабеющих в преклонном возрасте или от болезней.

Плоды черники оберегают и улучшают зрение. Охотники и рыболовы северных районов ели ягоды для усиления остроты зрения и уменьшения усталости глаз в сумерках и ночью. В европейской энциклопедии по лекарственным травам сказано, что черника входила в рацион летчиков во время Второй мировой войны.

Высушенные плоды обладают вяжущим действием. В свежем виде ягоды нормализуют деятельность пищеварительного тракта — съеденные в значительном количестве они устраняют запоры. Токсичностью плоды черники, как, впрочем, и голубики с красникой, не обладают, поэтому для здоровья в сезон созревания ее едят с удовольствием и без особой меры. У ягоды, толченой с сахаром и даже недолго вареной, лечебные свойства сохраняются. Кстати, при экземе хороший эффект дают компрессы из сваренных ягод.

Листья черники снижают сахар у больных сахарным диабетом. Рекомендуемая суточная доза: от 1 ч. до 1 ст. ложки на 1стакан кипятка. Можно применять отвар и длительно сочетать его с другими сахароснижающими растениями.

Внимание: собирать листья нужно до созревания ягод. Позже противодиабетический гликозид в листьях попросту исчезает, делая сырье бесполезным.

Ягоды голубики — темно-синие, 8-12 мм (у черники — почти черные, 6-8 мм).

Голубику знают и употребляют в центральных районах России меньше. На Дальнем Востоке, где черники очень мало, голубики же — неограниченные запасы. Правда, изучена голубика меньше. Данных о влиянии плодов на зрение и сосуды не нашел. Применяют их в быту как вкусный витаминный и общеукрепляющий продукт в свежем или переработанном виде. По содержанию витамина С голубика значительно превосходит чернику.

Чернике и голубике по достоинству отдаем пальму первенства

О применении листьев в быту при диабете есть единичные упоминания, но подтвержденных наукой данных не встретил. Зато ученые считают, что листья голубики могут подойти как противосклеротическое и капилляроукрепляющее средство из-за высокого содержания в них фенольных соединений с Р-витаминной активностью.

Заслуживает внимания упоминание о том, что отвары сухих ягод черники и голубики в XIX веке использовали при лейкоплакии (лейкокератозе) слизистых рта и мочеполовых органов. Лейкоплакия влагалища и шейки матки встречаются у женщин часто, трудно поддается лечению. Проверить рекомендацию, явно не опасную для здоровья, было бы неплохо. На мой взгляд, целесообразно применять отвар наружно и внутрь одновременно.

Красника оправдывает название: мало того, что у нее красный цвет плодов, еще и листья после плодоношения приобретают багряно-малиновую окраску. Об этом растении на большей части территории России известно еще меньше, чем о голубике, так как произрастает она только на Дальнем Востоке, преимущественно на острове Сахалин. Побывав в 2005 году в Южно-Сахалинске, я убедился, что и там о краснике мало кто слышал. Зато все население Сахалина знает "клоповку". Так называют в народе краснику за специфический аромат. Я бы не сказал, что он неприятный, но резкий и стойкий. Если занести немного ягоды в комнату в закрытом целлофановом мешочке, уже через несколько минут запах "пробьется" и явственно ощутится вокруг. Именно по аромату ягоды красники легко отличить от клюквы. По окраске, размерам и даже вкусу они очень похожи.

Красника чрезвычайно популярна среди местного населения как средство для регулирования артериального давления. Считается, что низкое давление она повышает, высокое — снижает. Особенно рекомендуется гипертоникам.

Спелые ягоды засыпают сахаром. Образующийся ярко-красный сок процеживают. Это и есть лекарство, в больших количествах продающееся на базарах. Дозировка индивидуальная, начиная с 1 ст. ложки в день. Верхних ограничений дозы я не услышал. Реже можно встретить на рынках ягоду в свежем виде или засыпанную сахаром. Варенье же из красники, по словам сахалинцев, невкусное и малополезное.

Среднее содержание витамина С в краснике —90 мг% (в чернике — 20 мг%, в голубике — 100 мг%). Как видно, по этому показателю именитая черника значительно уступает. Колебания содержания витамина могут быть значительными. Разброс концентрации для голубики, к примеру, составляет более 80 мг% (28-110 мг%). Как и для большинства дикорастущих ягод у упомянутых растений концентрация аскорбиновой кислоты увеличивается в более северных районах. Это наблюдается до границ массового распространения видов.

Одно из значительных отличий от других ягод и фруктов у голубики, красники, черники — это высокое содержание микроэлемента марганца. Он участвует в формировании роста, необходим для нормального функционирования половых желез и опорно-двигательного аппарата.

Сергей КОРЕПАНОВ,
кандидат медицинских наук,
директор Алтайского краевого фитоцентра "Алфит".
г. Барнаул.

ЗОЛОТАЯ РОЗГА — ТРАВА ЗОЛОТАЯ

Золотая розга (золотарник, Solidago virgaurea) — травянистое многолетнее растение высотой до 100 см. Растет золотая розга в кустарниках, на опушках, в оврагах, вдоль дорог. Для лечения используются стебли, листья, цветки. Собирают сырье во время цветения, то есть с июня по сентябрь, сушат в хорошо проветриваемых помещениях, в тени. В официальной медицине золотая розга не применяется, но известно, что в ней содержатся сапонины, эфирные масла, алкалоиды, органические кислоты.

Золотая розга находит широкое применение в народной медицине. Настои травы обладают выраженным мочегонным действием, способствуют выведению из организма воды и солей, используются при лечении воспалительных заболеваний почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, ревматизма, подагры, отеков как сердечного, так и почечного происхождения. Очень полезно включать в почечные сборы золотую розгу в тех случаях, когда при заболеваниях почек в моче обнаруживается повышенное количество белка.

Хорошо зарекомендовал себя комплекс растений, в который, кроме золотой розги, входят листья черники, березы, толокнянки. При этом розги надо брать 3 части, а остальных составляющих — по 2 части и готовить из этого сбора настой.

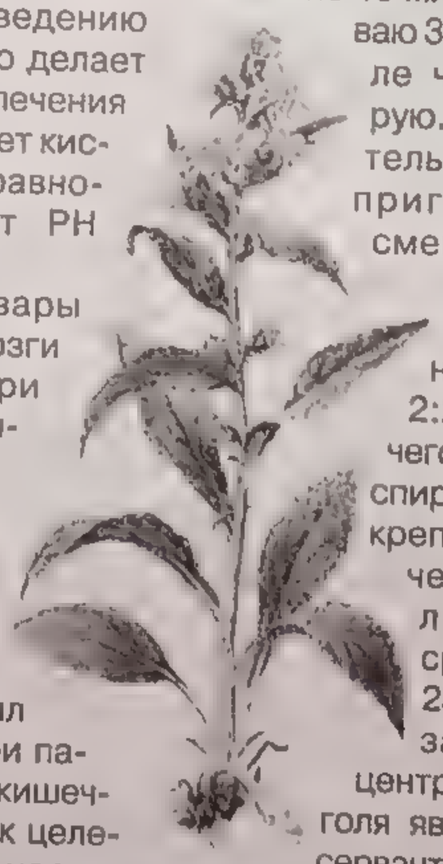
Концентрированные настои (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), с последующим настаиванием в течение 30 минут, полезно использовать для наружных целей — промывать гнойные раны, язвы, ожоги, а также в виде полосканий при ангине. Золотую розгу можно применять и в экстренных случаях, для чего из свежего растения, измельчив его, советую сделать кашицу. Или растереть сухие листья в порошок, смочить его кипяченой водой и наложить на гнойные раны и фурункулы в виде повязок.

Отвары золотой розги способствуют выведению уратных солей, что делает ее полезной для лечения подагры, регулирует кислотно-щелочное равновесие, повышает РН мочи.

В деревнях отвары цветков золотой розги использовали при воспалениях слизистой полости рта, для устранения болей в желудке. В последнем случае пили настой маленькими глотками, но не более 50 мл за один прием. При патологии желудочно-кишечного тракта и почек целесообразно делать настои на холодной воде, а не заваривать траву кипятком.

В Германии золотая розга входит в состав лекарственных средств для лечения заболевания вен (варикозное расширение вен, геморрой). Что и понятно — эта трава способна устранять в венах застойные явления. Рекомендую пользоваться в этом случае настоями розги, принимая по 100 мл 3-4 раза в день.

Учитывая способность золотарника оказывать положительное воздействие при венозном застое, я уже несколько лет использую его при лечении аденомы простаты. Но одной золотой розги недостаточно, в сочетании с корневищами крапивы двудомной и цветками зверобоя эффективность лечения значительно повышается. Назвал я это средство "Звекразол". Для его изготовления беру настойку цветков зверобоя, настойку корневищ крапивы и настой золотой розги. Для приготовления настойки потребуется 1 часть травы и 10 частей водки. Настаиваю при комнатной температуре в темноте 21 день, процеживаю через плотную ткань. Для приготовления настоя золотарника беру 1 ст. ложку этой травы, заливаю 200 мл кипятка, кипячу на слабом огне 10 минут, настаиваю 30 минут, после чего фильтрую. В заключительной фазе приготовления смешиваю все три компонента в соотношении 2:2:1, после чего водкой или спиртом довожу крепость полученного целебного средства до 23-25 %. Указанная концентрация алкоголя является консервантом, что препятствует брожению и увеличивает сроки хранения до 3-4 недель. Принимать этот водно-спиртовой экстракт надо по 2 ч. ложки 3 раза в день до еды на протяжении месяца. При необходимости сделать 10-дневный перерыв и курс лечения повторить. Для повышения эффективности лечения дополнительно целесообразно принимать копорский чай, который готовится на основе иван-чая. Кроме того, необходимо еще наружное применение настойки пчелиного подмора и прополисных свечей. Настойку пчелиного подмора рекомендую использовать в виде компресса на промежность и на область копчика на ночь на протяжении 14 дней, 2-3 дня перерыв и снова две недели лечения. Прополисные свечи ставить ректально через день на ночь, чередуя с компрессами пчелиного подмора, то есть один день подмор, другой — свечи.



Для приготовления настойки пчелиного подмора взять 1 стакан погибших пчел, залить 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить. Прополисные свечи делать самим не рекомендую, это не так просто.

Но вернемся к золотой розге. Она способствует более полному освобождению от мочи мочевого пузыря, что уменьшает частоту позывов к мочеиспусканию.

Золотая розга укрепляет рыхлые десны, устраняет дурной запах изо рта. Для этого советую проводить полоскания концентрированным настоем (3 ст. ложки травы заварить в 0,5 л кипятка, настоять, утеплив, полчаса и полоскать ротовую полость 5-6 раз в день и на ночь).

Чаще всего золотая розга применяется в следующих видах.

- 2 ч. ложки травы с цветками золотой розги настаивать 4 часа в 1 стакане холодного кипятка. Процедить и пить по 50 мл 3 раза в день до еды.
- 2 ст. ложки измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 40 мл 3 раза в день до еды.
- 3-4 ст. ложки травы заварить в 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Использовать наружно для примочек, орошений.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитоапитерапевт,
кандидат
биологических наук.
Московская обл.

ГОЛУБОЙ ДИКАРЬ НА СЛУЖБЕ ЧЕЛОВЕКУ

В нашей Средней полосе это многолетнее травянистое растение хорошо известно. На опушках, вдоль дорог, на пустырях виднеются небесно-голубые соцветия-корзинки, которые сидят пучками в пазухах листьев и поодиночке на верхушках стеблей. Это цикорий обыкновенный, чьи цветы очень чувствительны к изменениям погоды. Они закрываются к дождю и раскрываются к солнечной погоде.

Корень у цикория очень длинный (до 1,5 метра), стебель прямой, шершавый, ребристый, с оттопыренными ветвями. Все части растения — с млечным соком. С лечебной целью используют корни, соцветия и траву этого симпатичного сорняка. Цикорий содержит инулин, гликозиды и горечи. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, циррозе печени, асците. Цикорий повышает аппетит, обладает противомикробными и вяжущими свойствами. Как сахароснижающее он входит в сборы-чаи при диабете. Настой из соцветий действует успокаивающе на центральную нервную систему, улучшает деятельность сердца.

Сборы

При холецистите, холангите, дискинезии желчных путей сбор такой: цикорий обыкновенный — трава (50 г), одуванчик — корни (50г), лапчатка гусиная — трава (40 г), мята перечная — лист (20 г), ромашка аптечная — соцветия (20 г). В эмалированной посуде 2 ст. ложки сухой смеси заливают 0,5 л кипятка, с момента закипания 30 минут держат на водяной бане. Процедив, принимают по 1/2 стакана в 4 приема за 15 минут до еды. Если очень горько, можно разбавить отвар водой.

При хроническом гепатите в сбор входят: цикорий — трава и корни (по 10 г), вахта (трифоль) — лист (30 г), мята перечная (30 г), бессмертник песчаный, травы зверобой и тысячелистник (по 20 г). Залив 1 ст. ложку смеси сухих трав и корней 2 стаканами кипятка, настаивают на водяной бане 15 минут. Принимают по 1/2 стакана в 4 приема (за 30 минут до еды). Последний прием — перед сном, примерно в 20.00.

Сбор при диабете: одуванчик (корень), цикорий (корень), черника (лист), крапива (трава) — все по 20 г. Залив 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, варят 30 минут. Процедив, принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

Фитотерапия при сахарном диабете должна проводиться постоянно, в течение всей жизни, сборы рекомендуется чередовать. Это предохраняет больных от осложнений (болезней сердечно-сосудистой системы, почек, печени, диабетической нейропатии и ретинопатии, гангрены).

Цикорий влияет на эндокринную систему благодаря наличию в нем фитогормона инулина.

Настой из корня цикория готовят, залив 2 ч. ложки сырья 1 стаканом воды, держат на водяной бане 30 минут. Принимают по 1/3 стакана в день или по 2 ст. ложки за 15-30 минут до еды три раза в день. Курс — 3 недели.

Заготовка

Траву цикория (стебли с листьями и цветами) заготавливают в июне-августе, сушат в хорошо обогреваемом проветриваемом помещении. Корни цикория выкапывают в сентябре-октябре после увядания листьев, отряхивают от земли, обрезают надземные части, промывают холодной водой. Толстые корни разрезают вдоль, а длинные — на куски. Провяливают, чтобы млечный сок не выделялся. Расстилают на противень тонким слоем. Сушат в сушилках, печах до ломкости.

Адрес: Сорокиной Вере Владимировне, 601482 Владимирская обл., г. Гороховец, ул. Конституции, д. 4.

С ИВАН-ЧАЕМ ПО ЖИЗНИ

Мне 67 лет. Живем с мужем, у детей — свои семьи. Выписываем и читаем "ЗОЖ" девятый год. Пользуемся советами и рецептами любимой газеты, особенно нравятся статьи представителей официальной медицины, где разъясняется та или иная проблема со здоровьем. Эти знания во многом помогают. А также с удовольствием читаем статьи фитотерапевтов, травников и целителей народной медицины.

Я агроном, знаю многие травы, что растут в нашей местности, заготавливаю ежегодно около 25 наименований трав, корней, семян, ягод. У нас всегда под рукой нужное лекарство.

Хочу поделиться с читателями "ЗОЖ" способом изготовления копорского чая (из листьев растения иван-чай). Скоро наступит его массовое цветение, самое время заготавливать.

Собранные листья разложите на столе в комнате, периодически перемешивая, на сутки. Затем подвяленную траву прокрутите через мясорубку с крупными отверстиями. На воздухе она на глазах становится коричневого цвета, то есть происходит ферментация. Далее эту массу разложите небольшим слоем на мелкие тарелки для просушивания на сутки, также помешивая, чтобы не заплесневела, и потом уже окончательно досушите в духовке с приоткрытой дверцей. Следите, чтобы не подгорело.

Получается заварка коричневого цвета с запахом настоящего чая. Хранится хорошо в закрытой стеклянной посуде. При приготовлении чая по вкусу можно добавить мяту, мелиссу или душицу. Напиток получается отменного вкуса, ароматный и очень полезный.

Раньше были рецепты изготовления копорского чая, когда надо было каждый листочек скручивать и мять в ладонях, но это очень длительный и кропотливый труд.

Мы с мужем, Александром Ивановичем, ежегодно заготавливаем иван-чай и готовим его ускоренным методом — а передали мне этот способ мои родители.

Адрес: Логиновой Надежде Варфоломеевне, 601352 Владимирская обл., п/о Судогда, дер. Лаврово.

ПНЕВМОНИЯ, БРОНХИТ

КАГОР ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВОДКА

Мне 76. Больше 30 лет проработала ветврачом. Холод, дождь, жара — все было нипочем. И где-то в 70-х годах простыла. Вначале — пневмония, потом хронический бронхит, кашляла без остановки. Лечилась в больнице и дома, ничего не помогало.

Однажды приехала по вызову в небольшую деревеньку. Как обычно, собрались почти все жители, спрашивают, что их интересует, рассказывают свои истории. А я сижу и беспрестанно кашляю. Женщины спрашивают: "Что так кашляешь?" Отвечаю: "Лечусь, но ничего не помогает". И они мне дали рецепт, сказали — за неделю вылечусь. Вот что надо было сделать.

Взять 200 г меда, 200 г малины (можно варенья), 200 г топленого свиного нутряного жира, 2 средние луковицы, натертые на терке, и 0,5 л водки, а лучше кагор. Я делала на водке. Все смешать, вскипятить, процедить и пить горячим по 100-150 г. После этого укутаться и хорошо прогреться.

Действительно, через неделю кашель прошел. У меня и сейчас этот состав всегда стоит в холодильнике. Многим я давала рецепт, и люди оставались довольны.

Адрес: Головиной Александре Васильевне, 620039 г. Екатеринбург, ул. Павловская, д. 30.

ТАХИКАРДИЯ, ЧАСТЫЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

ПРО ВИШНЕВЫЕ ВЕТОЧКИ, КЕФИР И ПЕТРУШКУ

"ЗОЖ" читаю с 2000 года. Благодаря вестнику поддерживаю себя в форме, что очень важно в мои 73 года. Ежедневно утром, еще в постели, разогреваю себя упражнениями, взятыми из вестника. Затем делаю зарядку в течение 15-20 минут. Люблю ездить в лес на велосипеде или прогуливаться до него пешком, благо он рядом. Увлекаюсь резьбой по дереву: мастерю фигурки зверей из липы. Уже красуются в доме мои наличники на окнах и крыльце.

Стараюсь обходиться без таблеток. У врачей за год бываю 3-4 раза для проверки. Приведу пару проверенных рецептов. От приступов тахикардии спасаюсь так: в стакан кефира высыпаю 1-2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки и выпиваю в обед.

Если начнут мучить частые мочеиспускания (3-4 раза за ночь), беру несколько веточек вишни с почками, нарезаю их по 3-4 см. Кладу в эмалированную кружку 2 ст. ложки нарезанных вишневых веточек и заливаю 0,5 л воды. Кипячу на медленном огне 15 минут. После остывания процеживаю и делю на 4 порции. Принимаю перед едой.

Если заболит поясница (у меня защемление межпозвонковых дисков), беру стебель хрена, размягчаю деревянной толкушкой, кладу на тряпочку и прикладываю к больному месту на ночь.

Адрес: Данилову Олегу Александровичу, 141250 Московская обл., Пушкинский р-н, пос. Ашукино, ул. Лермонтова, д. 25.

РЕФЛЮКС

СТАКАН КЕФИРА НА НОЧЬ. РЯЖЕНКА НЕ ГОДИТСЯ

Мне 69. "ЗОЖ" читаю с 2001 года, он мне самый верный помощник в лечении недугов. А пишу вот по какому поводу. В "ЗОЖ" (№ 10 за 2007 год) прочла письмо Ивана Петровича Гаранина "Это в наших силах — приумножить тираж вестника". Он рекомендует Ираиде Васильевне Алимпиевой из Свердловской области, которая страдает забросом желчи в желудок, пить ряженку и сок картофеля. Хочу сделать добавление, поскольку имею опыт лечения этой болезни.

Это было 20 с лишним лет назад. Вместе с экономистом нашего завода и еще одной сотрудницей, которые тоже страдали рефлюксом, мы однажды собрались втроем, узнали адрес Новосибирской медицинской академии и послали туда запрос, как лечить эту болезнь народными методами. Нам пришел ответ и памятка на трех листочках.

В ней говорилось: заброс желчи в желудок происходит оттого, что не работает привратник (клапан) желчного пузыря, и рекомендовалось выпивать перед сном стакан кислого кефира или чая с лимоном покислей. Ряженка не годится (она сладкая), и картофельный сок мы не пили. И... избавились от мучительной болезни.

Адрес: Коноваловой Антонине Егоровне, 404125 Волгоградская обл., г. Волжский. До востребования.

ГАСТРИТ, НАРЫВЫ, ТРЕЩИНЫ

С ЛЕПЕСТКАМИ ПОДСОЛНУХА ГАСТРИТ НЕ СТРАШЕН

Хочу помочь в лечении хронического гастрита тем, кто обращался в рубрику "Отзовитесь!". Рецепт проверен на себе лет 30 назад.

Желтые лепестки цветущего подсолнуха подсушите (не на солнце), залейте 1-2 горсти лепестков 1 л холодной воды и кипятите на медленном огне 20-25 минут. Остудите отвар и пейте каждые 2 часа по 50-70 мл, можно и больше. Экономя лепестки, я заливала их водой дважды, но второй раз кипятила примерно 2 минуты. Облегчение наступает сразу или на 2-3-й день, а общий курс лечения составляет примерно неделю. В это время рекомендуется воздерживаться от острого в еде.

Мазь от любых нарывов, трещин готовлю очень просто: перемешиваю по 1 ст. ложке сливочного масла (несоленого), водки, меда и муки. Кладу мазь на бинтик и накладываю на больное место на 5-6 часов или больше. Все проходит. Если нарыв большой, процедуру повторяю несколько дней. Баночку с мазью храню в холодильнике.

Спасибо "ЗОЖ" за советы. Письма писать не люблю, а рецептами пользуюсь. Мне 62 года. Трудовой стаж — 45 лет, из них проработала в школе 40 лет учителем математики и до сих пор работаю. Благодаря "ЗОЖ" уже год обливаюсь холодной водой.

Адрес: Морозовой Н.П., 142000 Московская обл., г. Домодедово, до востребования.

ПОЧЕЧНЫЕ КОЛИКИ

ПОМОГЛА ТОЛОКНЯНКА

Поделюсь хорошим средством от почечных колик. Купите в аптеке лист толокнянки и делайте отвар, как написано в инструкции, я, правда, готовила по своему рецепту. Брала 1 ст. ложку толокнянки, заливала 1 стаканом холодной кипяченой воды и ставила стакан в кастрюльку с водой. Накрывала его фарфоровой крышечкой и кастрюльку накрывала тоже. Как вода в кастрюльке закипит, засекала время. Держала толокнянку на водяной бане 40 минут. Снимала с огня и процеживала. Принимала 3 раза в день по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Пила в течение двух лет. Мужчинам надо каждый месяц делать перерыв на 5-6 дней, а женщинам нельзя принимать толокнянку во время месячных. Ну и, конечно, не забывайте, что почки должны быть в тепле, особенно в холодную погоду, да и ноги тоже. Как только начала принимать отвар толокнянки, забыла про приступы.

Адрес: Ширингиной Любови Ивановне, 353380 Краснодарский край, г. Крымск, ул. Западная, д. 31.

КАШЕЛЬ, СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ

ЧТОБЫ НЕ ПЛАКАТЬ, ДЕЛАЙТЕ МАССАЖ

Когда-то очень давно у меня появился сухой кашель. Думала, что начинается астма. В автобусе незнакомая женщина подсказала рецепт. Нужно перед сном выпивать стакан горячего молока с 1 ч. ложкой топленого свиного нутряного жира. Курс — 2 недели. Рецепт много раз проверен — работает. Осторожность следует проявить тем, у кого больная печень: она плохо переносит жир.

Читая "ЗОЖ", часто встречаю жалобы на слезотечение. Не спорю с теми, кто утверждает, что это вызвано каким-то недугом, однако во многих случаях слезы из-за того, что ослабла слезная мышца. Поддерживать ее в тонусе поможет особый массаж. Утром двумя пальцами — указательным и средним — надавите там, где наружные уголки глаз. Затем, немного отступив, ближе к виску. Не сдвигайте кожу, а плотно прижмите, ослабьте — так несколько раз.

Адрес: Рогожниковой Тамаре Петровне, 662710 Красноярский край, Шушенский р-н, пгт Шушенское, 2-й мкр, д. 60, кв. 60.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

ОДНУ БОЛЯЧКУ ВЫЛЕЧИЛА САМА!

Выписываю "ЗОЖ" уже 6 лет и очень довольна. Мне 84 года, болячек уйма, но одну из них вылечила сама. У меня камни в желчном пузыре. Месяц пролежала в больнице. Все время была температура 38°, отпросилась домой. Жена брата вычитала в энциклопедии самый простой способ лечения. И я стала пить настой семян укропа.

Заливала 2 ст. ложки семян 2 стаканами крутого кипятка и ставила на 15 минут на водяную баню. Затем переливала все в термос и утром натощак пила по полстакана. Затем еще пила в 12 часов дня, в 3 и в 6 часов вечера, а иногда еще и на ночь. И таким образом надо пить 21 день. Укроп покупала в аптеке, десяти коробочек по 100 г как раз хватило на курс.

Во время лечения все время проверяла мочу. Она у меня была мутная, с осадком глиняного цвета. Уже и перестала пить настой, а камни все растворялись.

Адрес: Папыриной Валентине Емельяновне, 682860 Хабаровский край, пгт Ванино, ул. Карпатская, д. 3, кв. 51.

СУСТАВНАЯ БОЛЬ

АЙ ДА БАНАНОВАЯ ШКУРКА!

"ЗОЖ" буду читать, пока жива. Мне 81 год. В больницу не обращаюсь много лет. Лечусь по рецептам вестника. Расскажу, как после травмы ноги спасалась от болей в суставах. Настойка, которой я натирала суставы, к моему удивлению, уже на вторые сутки позволила мне встать.

Рецепт такой: шкурки бананов надо положить в емкость и залить спиртом (водкой, самогоном), чтобы только покрыл шкурки, настаивать в темном месте 6-8 суток. Поначалу я каждые два часа растирала суставы этим настоем, а потом только утром и вечером.

Адрес: Синдеевой Александре Ивановне, 601141 Владимирская обл., г. Петушки, ул. Клязменская, д. 5.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ, БЕСПЛОДИЕ

ПОМОЖЕТ ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Для борьбы с нежелательными волосами покипятите 150 г дурмана обыкновенного (все растение с корнем) в 1 л воды до получения крепкого отвара. Этим отваром смазывайте проблемные участки кожи.

При бесплодии полезно пить вместо чая настой спорыша: стакан травы на 1 л кипятка.

Адрес: Тимину Василию Григорьевичу, 601480 Владимирская обл., Гороховецкий р-н, г. Гороховец, ул. Республиканская, д. 50.

ГЕМАТОМА, ОЖОГ

ЛЕКАРСТВО, КОТОРОЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ

Однажды во время езды на велосипеде у моей дочери ноги соскользнули с педалей, и она промежностью ударилась о раму. У нее образовалась огромная гематома. Я собрала свою и ее мочу, подогрела и начала делать компрессы. Как только салфетка остывала, больное место сразу же начинало дергать и колоть. Мочу упаривала с 1 л до 250 мл и все время ее подогревала. Через неделю гематома начала спадать, а через месяц осталась маленькая шишечка, но и ее удалось рассосать.

Однажды моя соседка обварила ногу кипятком. 10 дней мучилась, не могла ступить. Когда я узнала об этом, то мы вместе стали делать компрессы из свежей мочи, а на ночь смазывать рану мазью. Готовится

она просто: положите в кастрюльку кусочек воска величиной со спичечный коробок и залейте 0,5 л подсолнечного масла, нагревайте на огне до тех пор, пока воск не растворится. Рана у соседки быстро затянулась.

Адрес: Ивановой Валентине Сергеевне, 080000 Казахстан, Жамбылская обл., г. Тараз, ул. Казыбек, д. 49, кв. 65.

РАНЫ, УШИБЫ, РАДИКУЛИТ

САХАРНАЯ ПОВЯЗКА

Хочу внести свою лепту в копилку народных рецептов «ЗОЖ».

При травмах мы с мамой используем сахар. Однажды я напоролась на ржавый гвоздь. Он прошел сквозь пятку, чудом не задел кость. Нога онемела до самого паха. Я растолкла сахар в пудру и засыпала рану, закрутила бинтом, слегка смочив его кипяченой водой. Позже сменив пропитавшийся кровью сахар на чистый, больше повязку не меняла до следующего дня. Нога не болела, опухоль спала. Сделали повязку еще один раз, на том все и кончилось.

Второй раз таким же образом мама лечила разбитый дверцей от машины палец. Сахарная повязка помогала быстро снять боль и при сильном ушибе ноги.

А при радикулите и прочих болях в спине мы используем смесь из скипидара, нашатыря, керосина и масла растительного (1:1:1:2). Перед растиранием смесь надо взболтать.

Адрес: Бочаровой Любови Сергеевне, 662501 Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Ленинского Комсомола, д. 18, кв. 107.

ДИАБЕТ

5 ГРАММОВ КОРИЦЫ НА СТАКАН КЕФИРА

Хочу поделиться рецептом для снижения сахара в крови. Я использую корицу. В бакалейном отделе покупаю корицу — пакетики по 10-15 г. Каждое утро и каждый вечер размешиваю в 1 стакане кефира 5 г корицы и выпиваю. Кефир беру 1%-ный, настаиваю сутки на рисе — горстка риса на 0,5 л кефира — и в холодильник.

"Корица приводит в движение мочу и жидкости, укрепляет желудок, сердце и мозг, регулирует менструальный цикл и облегчает роды, избавляет от газов" — так об этой специи в конце XVII века писал известный европейский врач и аптекарь Николай Лемени. Современные медики рекомендуют "при хронической усталости, плохом аппетите, неврастении, заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем добавлять эту специю в пудинги, варенья, компоты и выпечку" (из "Домашней энциклопедии").

После приема кефира с корицей в течение двух месяцев у меня нормализовался сахар в крови, исчез запор, постепенно снижается давление.

Адрес: Лесных Галине Георгиевне, 125414 г. Москва, ул. Фестивальная, д. 40, кв. 55.

ЗУБНАЯ БОЛЬ

ПЕРЕКИСЬ ДОБАВИЛ САМ

Многие, наверно, испытывали зубную боль и поймут мое состояние в ту ночь, когда никак не мог заснуть. До сна ли, когда боль раздирает душу?

Началась она после выпитого сладкого чая. Как хотелось тогда избавиться от этого зуба! Но ехать в районную поликлинику (65 км от нас), да ночью, конечно же, не мог. Начал перебирать рецепты из вестника, которые у меня записаны в журнал. Нашел несколько рекомендаций.

Приготовил зубную пасту из смеси соли, чеснока и соды. Потом на свой страх и риск добавил 10 капель перекиси водорода. Каково было мое изумление, когда после двухразовой чистки зубов этой пастой и довольно жесткой зубной щеткой боль стихла.

Сожалею, что познакомился с вестником "ЗОЖ" слишком поздно, только в 2000 году. Но рад и тому, что пятилетняя подшивка стала моей опорой и путеводителем в жизни. Спасибо тебе, вестник!

Адрес: Гарипову И.М., 452487 Башкортостан, Салаватский р-н, дер. Терменево.

НАРЫВЫ, ФУРУНКУЛЫ

МОЯ МЕДОВАЯ ЛЕПЕШКА

Прочитав в вестнике про медовую лепешку, хочу поделиться своим рецептом.

Я беру 100 г муки, 100 г меда, 100 г хозяйственного мыла. Мед и мыло растапливаю на водяной бане, соединяю с мукой. Из теста делаю лепешку, она не липнет к рукам, эластичная и чрезвычайно полезная. Помогает при нарывах, фурункулах, при болезни, в простонародье называемой сучьим выменем (нарывы под мышкой). Я пользовалась этим средством сама, помогала людям.

Адрес: Курбатовой Галине Акимовне, 160020 Казахстан, Южно-Казахстанская обл., г. Шымкент-20, п/о Турманское, ул. М. Тореза, д. 16, кв. 1.

ГАЙМОРИТ

ОДИН ДЕНЬ И ФЛАКОН ПЕНИЦИЛЛИНА

40 лет назад я серьезно болел гайморитом. Долго его лечил, перенес десятки проколов. Последний раз был на приеме у главного врача области, он предложил мне операцию.

Я вышел в коридор в подавленном состоянии. На меня обратила внимание одна пожилая женщина, которой я и рассказал о своих мытарствах. А она неожиданно поведала о методе лечения гайморита за один день. Надо купить в аптеке один флакон пенициллина (1 000 000 ед.), если он вам не противопоказан, и липетку. Выбрать свободный день для лечения, растворить пенициллин кипяченой водой комнатной температуры, долив флакон доверху.

Я начал лечение с утра. Лег на спину и залил в обе ноздри по полной липетке. Поворачивал голову на подушке вправо-влево, чтобы раствор попал в пазухи. Повторял процедуру каждые 30 минут до полного использования флакона. В этом лечении главное — непрерывность.

После этого болезнь пройдет навсегда. Если гайморит запущен — можно использовать второй флакон. Я использовал два флакона и вот уже 40 лет не вспоминаю об этой болезни. Давал этот рецепт очень многим, и все вылечивались. Последний раз лечилась жена внука. Она сначала не верила, а теперь и подругам своим помогает.

Мне уже 86 лет, участник войны, оборонял Ленинград, освобождал Эстонию, Польшу, участвовал в боях в Восточной Пруссии, Кенигсберге, на Балтийском побережье.

Выписываю "ЗОЖ" с 2000 года, лечусь только по его рецептам.

Адрес: Ярцеву Петру Михайловичу, 392023 г. Тамбов, ул. Уборевича, д. 5, кв. 62.

КОКСАРТРОЗ

ИСПОЛЬЗУЮ ГЛИНУ КРАСНУЮ

Хотела поделиться с зожевцами лечением коксартроза глиной. Глину можно брать любую: голубую, белую, зеленую, красную. У нас на Урале красная глина. Нужно ее развести до густоты сметаны. На плед кладу пленку, затем салфетку хлопчатобумажную и глину. Ложитесь больным суставом на глину и тепло укройтесь. Лежать надо не более 2 часов.

Адрес: Худяковой Любови Андреевне, 623102 Свердловская обл., г. Первоуральск, ул. Вайнера, д. 11а, кв. 3.

ГИПЕРТОНИЯ

ПОНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

Поделюсь рецептами от гипертонии. Смешайте в равных пропорциях мед и сок свеклы, принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день перед едой.

• Пропустите через мясорубку клюкву, смешайте в равных частях с медом. Принимайте за 15-20 минут до еды по 1 ст. ложке три раза в день.

• Разрежьте пополам лимон, выжмите сок. Затем налейте в емкость 250 мл минеральной воды, добавьте сок лимона и 1 ст. ложку меда. Хорошо размешайте и выпейте утром натощак в один прием.

• Смешайте по 1 ст. ложке сок моркови, свеклы, мед, добавьте 1 стакан сока хрена и сок 1 лимона. Хрен надо предварительно натереть и настоять 36 часов. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Адрес: Курицыну Юрию Анатольевичу, 188561 Ленинградская обл., г. Сланцы, до востребования.

КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

ЕЛ ПО НЕСКОЛЬКУ ЛУКОВИЦ В ДЕНЬ

Осенью 2005 года попал в больницу. В желчном пузыре обнаружили камни, воспалилась поджелудочная железа. Решил попробовать народные методы лечения. Из нескольких рецептов с отваром овса выбрал следующий: 100 г овса отварить в течение 3-4 часов в 3 л воды. Выпарившуюся воду доливать. Пить по 0,3 л отвара в день перед каждым приемом пищи. Курс — 3 недели, потом неделя перерыв. Лечение состоит из 3 курсов.

Также решил попробовать другой метод. Читал, что луковый сок дробит камни в желчном пузыре и печени. Я стал просто регулярно есть лук. С каждым приемом пищи съедал по средней луковице. Так — 2 месяца.

Сделал УЗИ. Врач камней, к моей великой радости, не нашел!

Адрес: священнику Михаилу Оболенскому, 155360 Ивановская обл., г. Пучеж, ул. Павла Зарубина, д. 9, кв. 12.

ФАРИНГИТ

МЕД, ЗАБРУС, ПРОПОЛИС

Несмотря на то, что фарингит не очень тяжелое заболевание, лечить его по одной схеме не удается. Поэтому приведу несколько действенных рецептов.

Несколько раз в день полоскать рот водным раствором настойки прополиса, 1 ч. ложку настойки добавить в 0,5 стакана воды, получится смесь, похожая на молоко.

Иногда помогает многократный прием меда — по 1 ч. ложке 6-8 раз в день.

Еще лучше жевать забрус- это крышечки с сот в медовых рамках.

Можно заварить отруби — 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, настоять 1 час и пить с медом как чай.

Адрес: Ибатуллиной Г.Г., 624005 Свердловская обл., пос. Первомайский, ул. Садовая, д. 5, кв. 2.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:
☐ Животные – друзья и доктора _____ экз.
☐ Методики доктора Бубновского _____ экз.
☐ Методики доктора Наумова _____ экз.
(ОК)
Ф.И.О.
Индекс
Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»
что это такое?

- Вам нужны материалы конкретного автора?
- Вы хотите получить подборку из вестника «ЗОЖ» по вашему заболеванию?
- Вы не можете достать номера вестника «ЗОЖ» за прошлые годы?

Теперь у вас есть такая возможность.
Мы начинаем выпускать книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». В ближайшее время выйдут три издания, указанные в купоне.
Стоимость любой книги – 40 рублей плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона:
Чтобы сделать заказ, надо вырезать купон, заполнить его ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужную вам книгу, и прислать в наш адрес:
101000 Москва, а/я 216.

Несколько месяцев назад я упал и сломал шейку тазобедренного сустава. Врачи отказались оперировать, сославшись на мой возраст и сердце. Мучают сильнейшие боли в ноге, по ночам случаются судороги. Откликнитесь, кто оказывался в такой ситуации, и поделитесь опытом.

Адрес: Дорофееву К.Ф., 127543 г. Москва, ул. Лескова, д. 23, кв. 208.

* * *

Дочери 8 лет, год назад заболела витилиго. Чем помочь ребенку?

Адрес: Смирновой Марии Борисовне, 636132 Томская обл., Шегарский р-н, с. Мельниково, ул. Молодежная, д. 7, кв. 3.

* * *

Помогите справиться с энурезом! Страдает 18-летний парень.

Адрес: Чепановой Антонине, 107241 г. Москва, Щелковское ш., д. 25/15, кв. 17.

* * *

Беспокоят два узла на щитовидке, фибромиома. После операции по удалению кисты на яичнике мучили боли, появилась бессонница, страх выходить на улицу, депрессия. Что предпринять?

Адрес: Щекунских В.Ф., 397903 Воронежская обл., г. Лиски, ул. Советская, д. 56, кв. 1.

* * *

Откликнитесь, кто знает, как избавиться от шума в голове. Мне 31 год.

Адрес: Кузьминой Оксане Владимировне, 445028 Самарская обл., г. Тольятти, Приморский б-р, д. 40, кв. 128.

* * *

Много лет страдаю болезнью Паркинсона, трясутся руки и голова. Посоветуйте, как облегчить течение болезни?

Адрес: Гусевой Евдокии Ивановне, 347633 Ростовская обл., г. Сальск, ул. Лесная, д. 75а.

* * *

Дочери 33 года, диагноз: аутоиммунный тиреоидит. Отзовитесь, кто столкнулся с такой проблемой.

Адрес: Магомедовой Надежде Прокофьевне, 368100 Дагестан, г. Кизилюрт, ул. СУ-900, д. 17.

* * *

Более 18 лет страдаю изнуряющим кашлем, который беспокоит днем и ночью. Першит в горле, затем начинается приступ кашля до рвоты, из глаз текут слезы, нос заложен даже летом. Диагноз: хронический обструктивный бронхит, атопическая бронхиальная астма, эмфизема легких. На бедре под кожей – уплотнения размером с фасолину. Помогите!

Адрес: Сиротиной Валентине Васильевне, 404321 Волгоградская обл., Октябрьский р-н, р.п. Октябрьский, ул. Железнодорожная, д. 31.

* * *

У сестры в легких скапливается жидкость, она задыхается. Диагноз: экссудативный плеврит. Отзовитесь, кто перенес подобное.

Адрес: Куликовой Лидии Николаевне, 454084 г. Челябинск, ул. Калинина, д. 9а, кв. 24.

* * *

Откликнитесь, кому удалось народными средствами справиться с диабетической полинейропатией (диабет II типа). Пальцы рук, ног и подошвы покалывает, беспокоят боли.

Адрес: Людмиле, 187026 Ленинградская обл., Тосненский р-н, г. Никольское, а/я 293.

* * *

У сына на руках появилась экзема. Чем ему помочь?

Адрес: Бурутиной Валентине Алексеевне, 143573 Московская обл., Истринский р-н, пос. Онуфриево, д. 9, кв. 1.

* * *

В 1995 году после рождения второго ребенка заболела ревматоидным полиартритом, опухают и болят все суставы. Появились боли в позвоночнике, остеопороз, дорсопатия грудного отдела позвоночника, левосторонний сколиоз, смещение позвонков. На нервной почве пропал сон, беспокоят кошмары. Как победить эти недуги?

Адрес: Труновой Раисе Ивановне, 399140 Липецкая обл., Добровский р-н, с. Доброе, пер. Новый, д. 11, кв. 2.

* * *

Диагноз: вторичный эритроцитоз. Можно ли народными средствами разжижить кровь и понизить в ней содержание гемоглобина? Как без операции избавиться от камней в желчном пузыре?

Адрес: Филипьевой Лилии Николаевне, 633261 Новосибирская обл., р.п. Ордынское, ул. Солнечная, д. 29.

* * *

Беспокоит сильное потоотделение в области головы. При незначительной физической нагрузке или волнении пот течет ручьем, заливает лицо. Что предпринять?

Адрес: Рогожиной Людмиле Александровне, 101600 Казахстан, Карагандинская обл., г. Шахтинск, ул. Карла Маркса, д. 26а, кв. 54.

* * *

Болит язык, особенно после сна. Ощущение такое, будто обожгла его. На языке бело-желтый налет с неприятным запахом. Откликнитесь, кто может что-то посоветовать.

Адрес: Бойко Светлане, 352570 Краснодарский край, Мостовский р-н, пгт Мостовской, ул. Чапаева, д. 39.

* * *

Мне 50 лет, начали расти волосы над верхней губой и на подбородке. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Ивановой Нине Ивановне, 690014 Приморский край, г. Владивосток, ул. Некрасовская, д. 52, кв. 322.

* * *

Беспокоит нарушение менструального цикла. Как его нормализовать?

Адрес: Ягубовой Илахе, 111116 г. Москва, ул. Энергетическая, д. 16, кор. 2, кв. 102.

* * *

Можно ли народными средствами справиться с вазомоторным ринитом?

Адрес: Атарщиковой Тамаре Ивановне, 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Колхозная, д. 75.

Адрес: Сазгиной Светлане Викторовне, 101600 Казахстан, Карагандинская обл., г. Шахтинск, ул. Карла Маркса, д. 119/1, кв. 23.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто смог победить фарингит. Болеем вместе с семилетней дочкой. Она также страдает ринитом.

Адрес: Абдуллиной В.Л., 308510 Белгородская обл., Белгородский р-н, пгт Разумное, ул. Ленина, д. 3.

* * *

Беспокоит аллергический дерматит. Болезнь прогрессирует. На ноге появилось пятно, которое постоянно болит и жжет. Что предпринять?

Адрес: Мигуновой Людмиле Дмитриевне, 634009 г. Томск, пр-т Ленина, д. 257, кв. 90.

* * *

Мне 53 года, несколько лет назад под обеими коленками образовались уплотнения. Диагноз: киста Беккера. Уплотнения увеличиваются. Ноги постоянно болят, трудно наступать. Как можно вылечиться?

Адрес: Плешковой Светлане Васильевне, 658467 Алтайский край, Змеиногорский р-н, с. Карамышево, ул. Клубная, д. 11, кв. 1.

В больнице новорожденного ребенка заразили золотистым стафилококком. Теперь ему годик, появился дисбактериоз. Тельце покрыто коростами. Помогите малышу!

Адрес: Дрондиной Александре Михайловне, 440000 г. Пенза, ул. Кулакова, д. 14а, кв. 73.

* * *

Диагноз: множественные атеромы волосистой части головы. Дважды делали операцию, но они появились снова. Как поступить?

Адрес: Тепляковой Нине Ивановне, 143422 Московская обл., Красногорский р-н, с. Петрово-Дальнее, ул. Колхозная, д. 3, кв. 7.

* * *

После перенесенного в августе 2006 года инсульта парализовало левую руку и ногу. Поделитесь опытом лечения последствий инсульта.

Адрес: Безносику Валерию Валентиновичу, 241037 г. Брянск, ул. Романа Брянского, д. 1, кв. 21.

* * *

Отзовитесь, кто принимал скипидарные ванны с экстрактами трав по методу А. Залманова. Правда ли, что они помогают похудеть без изнурительных диет и способствуют хорошему самочувствию?

Адрес: Калининой Наталье Борисовне, 171278 Тверская обл., Конаковский р-н, пос. Озерки, Школьный пер., д. 5, кв. 10.

* * *

Помогите избавиться от нежелательных волос на лице и руках. Маме поставили диагноз: диффузные изменения в миокарде желудочков сердца. Чем можно помочь?

Адрес: Балакиной Наталье, 452687 Башкортостан, г. Нефтекамск, Комсомольский пр-т, д. 50, кв. 46.

* * *

Откликнитесь, кто знает средство от слезотечения и опущения нижнего века. Страдает муж.

Адрес: Шилиной Фаине Петровне, 350015 Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Кузнечная, д. 47, кв. 44.

* * *

Диагноз: гипотиреоз, стоматит. На языке появилось белое пятно, как пленка от яйца. Иногда печет и жжет. Около месяца лечилась мазью с трихополом. Не помогло. Что еще предпринять?

Адрес: Киселевой Л.А., 021501 Казахстан, Акмолинская обл., г. Степногорск, 2-й мкр, д. 8, кв. 14.

* * *

У мамы почти нулевая кислотность желудка. Из-за выброса желчи в пищевод мучает постоянное жжение языка. Откликнитесь, кто смог вылечить такой недуг народными средствами.

Адрес: Сулейменовой Жамиле Жексембаевне, 646010 Омская обл., Исилькульский р-н, с. Солнцевка, ул. Спортивная, д. 9.

* * *

Более 10 лет страдаю шейно-грудным остеохондрозом. Сильные боли не дают покоя ни днем, ни ночью. Беспокоит высокое артериальное давление. Что предпринять?

Адрес: Приймак Вере Павловне, 353746 Краснодарский край, Ленинградский р-н, с. Искра, ул. Челбасская, д. 102.

* * *

Дочери 18 лет. Мучают посттравматические боли и хруст в тазобедренных суставах с обеих сторон, чувство онемения в ногах после длительного сидения. Врачи не помогли, точного диагноза не поставили. Предполагали, коксартроз. Ревматолог отправляет к хирургу, тот — к невропатологу, затем к травматологу — и так по кругу. Помогите!

Адрес: Боранбаевой Сауле, 010000 Казахстан, г. Астана, 5-й мкр, д. 19, кв. 12.

* * *

Откликнитесь, кто смог растворить камни в желчном пузыре с помощью спорыша (горца птичьего) и поделитесь опытом. Мама страдает жировой дистрофией печени и кистами на печени.

Адрес: Сайлову Яшару, 355042 г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 81/1, кв. 179.

* * *

Два года мучает сухой приступообразный кашель, из-за него часто воспаляются геморройные шишки, болит грудная клетка. Врачи сказали, что это бронхит. Принимала таблетки от кашля, делала ингаляции, прогревания, но легче не стало. Будто что-то глубоко в горле царапает — и тут же начинается кашель без мокроты. Может быть, это связано с щитовидной железой? Отзовитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Тимашовой Н.А., 241016 г. Брянск, ул. Нахимова, д. 33.

* * *

Сына беспокоят боли в мизинце на руке. Стоит его чуть задеть — будто нарывает, дергает. Терпеть эту боль уже не хватает сил. Внешне на пальце нет никаких повреждений или дефектов. Помогите советом.

Адрес: Запрягаевой М.Г., 171640 Тверская обл., Кашинский р-н, дер. Путилово, д. 42.

* * *

Мне 70 лет, 4 года назад перенесла тяжелый опоясывающий лишай. Теперь появились сильный зуд и потоотделение. Что предпринять?

Адрес: Трошковой Нине Витальевне, 617760 Пермский край, г. Чайковский, ул. Карла Маркса, д. 11, кв. 11.

* * *

Как без операции избавиться от кисты на почке?

Адрес: Шевченко Наталье Юрьевне, 456306 Челябинская обл., г. Миасс, ул. Готвальда, д. 23, кв. 3.

* * *

Диагноз: миома матки, фиброзно-кистозная мастопатия. Помогите советом.

Адрес: Савицкой Светлане Николаевне, 194100 г. Санкт-Петербург, ул. Капитана Воронина, д. 6, кв. 125.

* * *

Откликнитесь, кому удалось справиться с эндометриозом и полипами матки. Полипы дважды удаляли, появились снова. Постоянно мучают боли в животе.

Адрес: Тетерук Галине Владимировне, 222120 Беларусь, Минская обл., г. Борисов, ул. Декабристов, д. 1а.

* * *

Можно ли народными средствами избавиться от кератомы на лице и красных пятен на теле?

Адрес: Поляковой Евгении Гавриловне, 105264 г. Москва, ул. 3-я Парковая, д. 34, кв. 31.

* * *

Страдаю деформирующим коксартрозом и шишками на большом пальце ноги. Что предпринять?

Адрес: Масловой Наталье Герасимовне, 346341 Ростовская обл., г. Донецк, 3-й мкр, д. 23, кв. 127.

* * *

Более 10 лет беспокоят головокружения, шум в голове и ушах. Подскажите народные методы лечения.

Адрес: Василенко Татьяне Григорьевне, 214032 Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Маршала Еременко, д. 22, кв. 268.

ПЕТЬ В ПАМЯТЬ О ЯНЕ

В семь лет Яна осталась без мамы, и мы с ее бабушкой стали воспитывать девочку. Врачи поставили страшный диагноз: прогрессирующая атрофия мышц. Недуг стал давать о себе знать уже на седьмой год ее жизни. Каждый день мы делали зарядку и массажи, уколы, но болезнь брала свое.

Яна очень любила жизнь. У нас перед окном висела кормушка для птиц. Мы каждый день сыпали в нее корм, и Яна наблюдала за воробьями и синицами. А как она радовалась, когда мы катали ее в коляске под цветущими вишнями. Такие люди очень тонко воспринимают мир, как-то по-своему, по-доброму.

Она умерла, когда ей было 34 года. Чтобы мы не грустили (мы понимали, что скоро ее не станет), Яна пела нам русские народные песни. Она была нашим солнышком.

...И теперь мы одинокие. Мне 60, а ее бабушке – 85. Сидим рядышком и плачем. Мечтаем отыскать певческий коллектив и петь в нем песни, которые так любила Яночка.

Адрес: Пархаевой Тамаре Григорьевне, 397852 Воронежская обл., Острогожский р-н, г. Острогожск, ул. Ильича, д. 8.

«ЧТО ОТДАШЬ – ТВОЕ»

На мое письмо "Душевный контакт" в "ЗОЖ" (№ 10 за 2007 год) пришло очень много откликов от читателей. Например, Людмила Чернышева из Агинска размышляет: "...Говорят о загадочности русской души. А может быть, не такая уж она и загадочная. Многопрощающая – да! Умеющая прощать то, что не прощается, – да! Любящая саму жизнь, когда вокруг так мало осталось "объектов" любви!"

С душевной болью пишет Валентина Ивановна из Томска: "Другие ценности приходят в мир, совсем не те, на которых воспитывались мы". Да, страшно. Очень страшно, когда нет рядом душевного, близкого человека. Это огромное страдание.

Многие читатели согласны, что здоровым человеком может быть только тот, у кого здоровая душа, а здоровая душа – это доброта, щедрость, сердечность.

Да, если у тебя широкая, "богатая" душа, поделись ее богатством с другими. Лишний раз поблагодари человека, пожелай ему доброго здоровья. Сам от этого получишь заряд энергии! Знаменитый грузинский поэт Шота Руставели писал: *"Что отдашь – твое, что скроешь, то потеряно на век"*.

Спасибо вам, дорогие друзья, что вы так просто, откровенно, доверчиво поделились со мной богатством своей доброй души. Я призываю: друзья, давайте не будем держать в тайниках души хорошие, добрые слова и дела, а они ведь, без сомнения, есть у каждого.

Адрес: Шабанову Павлу Андреевичу, 634012 г. Томск, ул. Елизаровых, д. 17, кв. 12.

ГАЛКИ-СПАСАТЕЛИ

«ЗОЖ» — моя любимая газета. На 2-е полугодие сумел привлечь пятерых новых подписчиков. И очень хочется, чтобы знакомые зожевцы прочитали о том, что я видел своими глазами и чему был крайне удивлен. Только напечатаете ли?

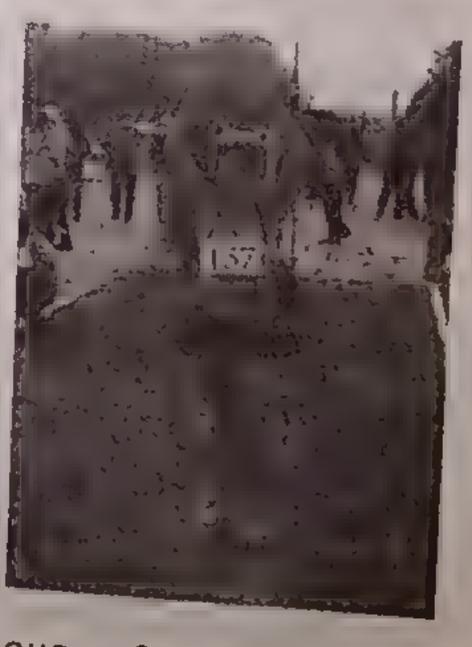
Это произошло в Козельске Калужской области, где я жил в то время с семьей. Стоял тихий жаркий летний день. Солнце поднималось к зениту. Я подходил к мосту через реку Жиздра, приток Оки, по которой когда-то сплавляли лес. Сейчас она обмелела, но все еще широкая, да и течение стало очень быстрое. По обе стороны берегов раскинулись прекрасные цветущие луга. С правого берега на холме возвышается величественный Оптинский монастырь. В нескольких сотнях метров от него, ближе к мосту, находится святой колодец, довольно большой, обрамленный деревянным срубом размером примерно 3х3 метра. Вода стоит на поверхности земли, не более полуметра. Когда-то здесь люди на Крещение купались. Да и сейчас козельчане ходят за водой в этот колодец. Неподалеку от него на пригорке растут сосны, словно сбежав из леса, раскинувшегося по всему холму. И вот с верхушки одной из сосен вспорхнула сорока-слеток и направилась на левый берег реки, в сторону Козельска, без умолку треща на своем «языке», видимо, радуясь, что впервые в жизни преодолевает такое расстояние. Она как бы выговаривала: «Смотрите, какой я герой, отважилась на такой большой перелет». Но летела она по касательной, все ниже опускаясь к лугу, и, когда долетела до реки, силы стали ее покидать. Раздался пронзительный крик этого сороченка-перелетчика. Он стал падать, планируя, в реку. Вода с быстрым течением плескалась всего в нескольких сантиметрах от него. Я стоял на мосту и ничего не мог сделать, оставалось только наблюдать, как гибнет сороченок, слышать его истошный крик.

Но вот я услышал гвалт галок, летящих от Козельска в сторону колодца. Две из них резко опустились к воде, от их крыльев полетели брызги, и они мгновенно схватили сороченка клювами за концы его крыльев, приподняли повыше от воды и понесли через реку по направлению его полета. Остальные галки с криком кружили над спасателями, будто подбадривая их. Галки перенесли сороченка через реку и, отлетев от берега метров 50, снизились и аккуратно опустили спасенного на луг. Он плюхнулся на траву и умолк. Галки поднялись выше, влились в небольшую свою стаю и, как мне показалось, с каким-то удовлетворенным птичьим говором полетели в сторону колодца и леса.

Адрес: Ханину Борису Николаевичу, 399706 Липецкая обл., Становлянский р-н, п/о Чемоданово.

НАША МАША

Хочу написать о женщине, которая живет рядом с нами. Зовут ее Мария Ярош. Ей 66 лет. Она поклонница Порфирия Иванова и его учения "Детка". Каждое утро в любое время года, в любую погоду



она в 6.00 выбегает на трассу в купальнике и пробегает 6 км. Делает зарядку и обливается холодной водой, уже после доит свою буренушку, управляется по хозяйству. А ведь лет 15 назад она была совсем "плохой".

Теперь Мария — постоянный участник пробегов, которые проводят спортивные организаторы нашего города и Клуб любителей

бога. Молодежь она восхищает своей легкостью, подтянутостью, гибкостью. Всякий раз, когда она появляется на дистанции, слышу: "Вот она, наша Маша!"

Сам я тоже бегаю: стараюсь не отставать от столь правильного примера.

Адрес: Кукушкину Борису Афанасьевичу, 357111 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гоголя, д. 11, кв. 2.

ИСТОРИЯ КОТА ВАСЬКИ

В "ЗОЖ" (№ 24 за 2006 год) в "Колонке редактора" Анатолий Коршунов сказал примерно следующее: "Надеюсь, мы еще расскажем историю кота Васьки". Мы лечили ему перекисью водорода укушенный крысой хвост.

Так вот, через два месяца после публикации я поехал в Артемовск к стоматологу. В регистратуре заполнили карточку, так как на прием пришел впервые. Каково же было мое удивление, когда после лечения врач Ольга Васильевна Буркова спросила: "Это вы писали в "ЗОЖ" о коте Ваське?" — "Да, а что?" — "И как же вы его лечите, из пипетки?" Я вкратце рассказал. Надо же, врач вспомнила мою фамилию! Чудеса, да и только! И ведь наш вестник читает!

А сейчас подробнее о нашем "герое" в белых тапочках на передних лапах, на задних — в белых полусапожках, в черном фраке и с бабочкой на груди. Красавец! Ровно год назад пришел с неудачной охоты. Небольших крыс кот давил, а та была, видимо, матерая, ухватила зубами за хвост возле самого позвоночника. Васька вырвался, но на хвосте остались три отметины. Надеялись, заживет со временем.

Но попала инфекция, через месяц началось нагноение. Три раза возил я Ваську в ветлечебницу, обрабатывали, делали уколы антибиотиков. Посоветовали мазать мазью Вишневского. Но, к сожалению, никакие мази не помогали. Ваське становилось хуже и хуже, а 29 октября прошлого года он потерял голос, не мог пить даже молоко. Сутки лежал, впору заказывать панихиду.

И тогда я решил применить перекись водорода не только снаружи, но и внутрь. Жена держала Ваську, как ребенка. Налил в чайную ложечку капель 10, на глаз, добавил воды и напоил. А утром кот замяукал, начал есть.

С тех пор мы ежедневно даем коту перекись. Если дня два-три пропускали (а это было часто, когда он по весне гулял), как вновь ранки начинали гноиться. Одна беда, не заживают они, мажем сейчас дегтем, пока безрезультатно. Может, зожевцы дадут совет? Будем благодарны.

Кот умный. Сидит на диване, я скажу: "Вася, пора пить лекарство", как он мигом залезает под диван. Выйдет, ловим с женой. И смех, и грех. Вот так и лечим кота Ваську. Решили с Ниной Павловной бороться до конца за его жизнь.

Есть еще две кошки — Сара и Лера, в шутку называем их "кошкин дом".

А кто не любит животных, тому грош цена. Хорошо, что таких единицы.

Адрес: Кочешеву Ивану Васильевичу, 625795 Свердловская обл., Артемовский р-н, с. Покровское, ул. Колотилова, д. 6, кв. 1.

«ЗОЖ»: Ну, так как поживает кот Васька? Под домашний арест его! Пока не вылечится. Пусть хоть оборется. На раны кашицу из подорожника. И бинтовать! А вашему стоматологу от «ЗОЖ» привет!

БЕЛЫЙ ГОЛУБОЧЕК НА СИНЕМ НЕБЕ

Пишу вам впервые, хотя почитательницей вестника являюсь девятый год. Он стал для меня надежным другом.

Однажды маме в больнице сказали (видимо, из-за возраста, а ей было 80), что ее заболевание не лечится. Больше я маму в больницу не водила. Чтобы не расстраивать! Мы стали лечиться по вестнику. Она ждала меня с работы и спрашивала о нем. Называла его «белым голубочком на синем небе» и еще «Зожиком» и «Зоженькой», прочитывала от первого до последнего листочка. А потом мы выбирали рецепты применительно к ее заболеванию. И вылечили очень крупную трофическую язву, обрабатывая ее перекисью водорода, а затем засыпая стрептоцидом.

Когда я забирала маму из любимой, но умирающей деревни, она была до того больной и беспомощной, что не могла без посторонней помощи передвигаться.

Долгое время мама принимала сабельник по зожевским рецептам. Через некоторое время стала с двумя палочками выходить на улицу. Пила орешник, просто как чай. И ноги перестали отекать, с них сошла синюшность. Я боялась, что начнется гангрена, но этого не произошло. Мама прожила до 87 лет. Жалею, что не начала лечить ее по «ЗОЖ» раньше.

Теперь мы с дедушкой моим всякий раз ждем очередного номера вестника. Вот уже два года, как он лежит после инсульта, не ходит. Правда, общими усилиями и рецептами «ЗОЖ» научились подниматься с койки, сидеть, но пока не справляемся с головной болью.

Адрес: Еряшевой Тамаре Ивановне, 430007 Мордовия, г. Саранск, ул. Морозова, д. 7, кор. 2, кв. 5.

ИЩУ НОВОГО УМКУ

Десять лет назад меня познакомила с вестником подруга. Я сразу в него влюбилась, приняла умом и сердцем. С тех пор "ЗОЖ" выписываю. Хочу поделиться с ним своим горем.

Давным-давно мне подарили щенка болонки — маленький, беленький комочек полутора месяцев. Назвали его Умкой. Не описать, как мы его любили и как он нас любил. Да и весь двор его знал, бегал он свободно.

Прожил у нас Умка 9 лет. Понимал все наши разговоры. Бывало, дед говорит: "Бабка, я пойду в лес за вениками". Так что тут начиналось! Поднималась суматоха — это Умка показывал, что он тоже пойдет в лес.

Вот второй год, как кто-то прибрал его к рукам. И горю моему нет конца. С утратой Умки мое здоровье сильно пошатнулось, он ведь прекрасно лечил мои ноги, глаза, уши. Не удивляйтесь, Умка так вылизывал у меня глазки, что никакой катаракты не было, а теперь появляется.

Все объявления в газетах читаю, чтобы найти беленького щеночка болонки, мальчика, но тщетно.

В августе будет мне 70 лет, а в июне с дедом "справили" (это громко сказано, просто пришли дети и чаю попили) золотую свадьбу. Дорогие зожевцы, может, кто живет недалеко от нашего города Серова Свердловской области, имеет щеночков? Я бы как-нибудь добралась, не пожалела бы своей пенсии.

Адрес: Кислицыной Галине Антоновне, 624992 Свердловская обл., г. Серов, ул. Л. Толстого, д. 28, кв. 23.

ТАЙНА ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

Летний вечер в дымке тает,
Огонек горит вдали.
На селе гармонь играет
Вдохновенно о любви.
Ночь под звездным покрывалом
Убаюкала село,
А влюбленным приоткрыла
В мир таинственный окно.
За околицей гармошка
Душу сладостно томит.
Парень девушку целует,
О любви ей говорит.
Ветерок их обнимает,
Сенокосный дух пьянит,
Одна ночь их тайну знает
И навеки сохранит.
Жизнь им дарит наслажденье —
Свою первую любовь.
Ту, что нежно окрыляет
И волнует в сердце кровь.
Ну а мы тихонько с грустью
Мимо парочки пройдем,
И у нас ведь было лето,
Мы с ним в памяти живем.
В жизни всякому картина
Выпадает той любви,
Только жаль, что почему-то
Мы ее не сберегли.

Адрес: Губочкину Сергею Валентиновичу, 142400 Московская обл., г. Ногинск, ул. Рабочая, д. 18, кв. 2.

ЛЕБЕДИНАЯ ВЕРНОСТЬ

Друзья, учитесь верности
У лебедей!
Любите так,
Как любят эти птицы!
Ведь если взять Вселенную,
Ни с чем...
Любовь такая не сравнится.
Они не люди,
Но какая стать,
Какая нежность,
Преданность друг другу.
Их чувство невозможно передать,
Оно подобно истинному чуду!
Ну как не чудо?
Ведь всегда вдвоем,
Крылом к крылу
В красивом оперенье

Они скользят по чистому пруду.
Божественны!
Остановись, мгновенье!
А преданность?
Ведь если роковой
Наступит час – один погибнет,
То жить не станет и другой,
Он тоже этот мир покинет.
Вот так плывут
По жизни, по воде
Два нежных, преданных творенья!
Учитесь верности у лебедей!
Храните жизни чудные мгновенья!

Адрес: Крафт Ирине Михайловне, 426057 г. Ижевск, ул. Ленина, д. 9, кв. 12.

ВИТАМИНОВ В НИХ БУКЕТ

Давно читаю эту замечательную газету, беру оттуда много интересных советов, черпаю со страниц эликсир доброты, сочувствия, радости. Мне 60 лет, пенсионерка. Работала учителем начальных классов. Писать стихи начала в 50 лет. Хочу принять активное участие в жизни нашего вестника и шлю свои веселые "лечебные" сочинения.

- Подорожник у дороги
Лечит тело, руки, ноги.
А крапиве равной нет –
Витаминов в ней букет.

Марьин корень, иль пион,
В утешеньях чемпион.
Если нервы не в порядке,
Посади его на грядке.

Чистотел найдешь везде –
В южной-средней полосе.
Хоть сорняк, но он полезный,
Лечит нас от всех болезней.

Неказистый полевой
Хвощ растет сплошной стеной.
Жаль, узнал о нем недавно,
Он кишечник чистит славно.

А шиповника плоды –
Лета лучшие дары:
Завари и попивай,
С ним здоровье добывай.

Валерьяны корень славный
Нервы лечит всем исправно.
Пей его зимой и летом –
Даже кошки знают это.

Костяника, голубика,
Клюква кислая, брусника,
И малина, и морошка
Так и просятся в лукошко.
Витаминов в них не счесть,
Их приятно просто есть.

Адрес: Петренко Валентине Александровне, 675000 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. Ленина, д. 205/3, кв. 1а.

ДРУЖИТЬ С ТОБОЙ НЕ БУДУ

Не подходи ко мне, болезнь!
Не лезь в друзья мои, не лезь.
Дружить с тобою не хочу.
О подлости твоей кричу.
Но ты вцепилась — не отнять.
Придется силой изгонять.
Тебя хочу совсем забыть.
Мне надо жить, мне надо жить!

Адрес: Чумакову Алексею Афанасьевичу, 440068 г. Пенза, ул. Терешковой, д. 10, кв. 152.

Я же вас предупреждал!

(БЫЛЬ)

Свободным в купе оставалось одно нижнее место. Три попутчицы ждали четвертого пассажира, и вот он появился — молодой полноватый мужчина.

Вместо приветствия мы услышали, что свое нижнее место он никому уступать не намерен, и попросил по этому вопросу его не беспокоить. Тут же было заявлено, что ночью он храпит и делает это в любой позе – на спине, на боку и даже носом в подушку, а посему будить его и просить перевернуться не имеет никакого смысла. Ну, храпит и храпит, наивные, мы даже представить не могли, что нас ждет – храп оказался художественным.

Едва коснувшись подушки, сосед начал оглушительно выдавать такие коленца, что ни о каком сне нечего было и мечтать. Звучал целый "оркестр": это было рычание, мычание, переходящее в жалобные всхлипы, неожиданное "хры-хры-хры". Репертуар с удивительной последовательностью повторялся. После третьей серии мы уже не могли удержаться от хохота. По щекам текли слезы, ломило челюсти и болел живот, но перестать смеяться было невозможно.

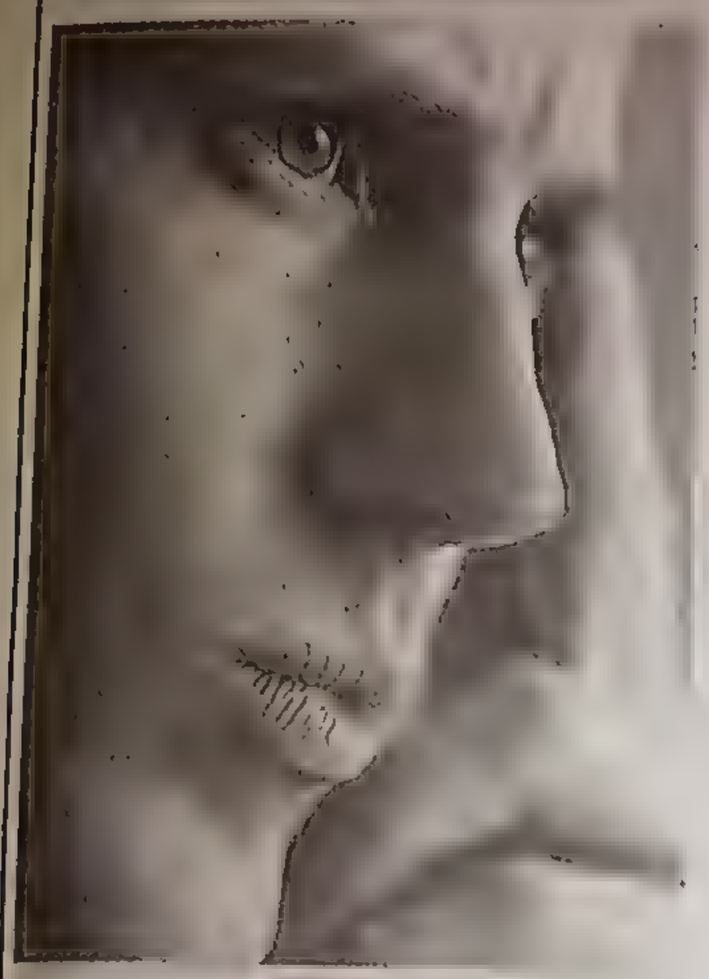
В разгар веселья раздался стук в стенку, и соседи потребовали прекратить безобразие. Для наведения порядка призвали проводника, но когда мы предъявили храпящего попутчика, веселье продолжилось уже в широкой компании. Остаток ночи пришлось провести в коридоре, слишком долгий смех оказался нам не по силам.

Днем мы дружно спали. Что делал этот тип, нас не волновало. Утром, свеженький после здорового сна, он заявил: "Я же вас предупреждал!"

Адрес: Матяш Э.П., 141092 Московская обл., г. Юбилейный, ул. Соколова, д. 7/4, кв. 51.

ЛЕТО МОЗГУ НЕ ПОМЕХА

Швейцарские ученые создали эффективное средство от забывчивости



Трудно представить, насколько огромны возможности нашей памяти. Она легко вмещает информацию, содержащуюся в 10 миллионах книг по 600 страниц. Причем такими способностями от рождения обладает каждый. Так почему же мы ухитряемся забывать самое необходимое: номера телефонов, имена коллег, теряем ключи от дома, зонтики и очки?

КЛЮЧ К РЕЗЕРВАМ ПАМЯТИ: СДЕЛАНО В ШВЕЙЦАРИИ

Только что во всемирно известном НЦ сосудистой хирургии имени А.Н.Бакулева завершились клинические исследования препарата «Мемуатон» – новой разработки швейцарских специалистов.

В масштабном испытании приняли участие люди в возрасте от 45 до 72 лет, которые имели различные сосудистые заболевания (в частности, у большинства отмечалось повышенное артериальное давление) и проблемы с памятью. Согласно заключению специалистов, качество памяти и умственная работоспособность участников исследования достоверно повысились уже после первого однократного приема капель «Мемуатон». Например, математические способности, оцениваемые по специальным тестам, выросли почти наполовину – на 47%! С первых же дней выявлен рост показателей концентрации внимания. А через 10-14 дней было зафиксировано уже «заметное улучшение памяти с выраженной благоприятной динамикой». Улучшилось и общее самочувствие людей.

В итоге применение «Мемуатона» не только стабилизировало работоспособность и интеллектуальные возможности испытуемых на солидном уровне. Качественно улучшились основные показатели и других важнейших составляющих мыслительного процесса: памяти и устойчивости внимания. Это подробно изложено в отчете об исследовании.

Так что же это за «чудо-препарат» «Мемуатон» и как он работает?

РАБОТА СО СКОРОСТЬЮ МЫСЛИ

Ученые подсчитали: каждые десять лет количество информации, окружающей любого жителя планеты Земля, увеличивается в 2–2,5 раза, а всего за последние 100 лет общий объем знаний человечества вырос в десятки тысяч раз. Но даже такие колоссальные цифры не должны, казалось бы, «смущать» наш мозг. Однако работать с полной отдачей ему все труднее и труднее: нас атакуют стрессы, различные токсины из воды и воздуха – качество питания клеток мозга ухудшается. Что касается сегодня, увы, не только пенсионеров.

Качество памяти и умственная работоспособность повышаются уже после первого приема капель «Мемуатон».

Разработчики комплекса «Мемуатон» учли все факторы, влияющие на качество работы мозга. И решили не идти по пути создания химических стимуляторов, которые улучшают какой-то один показатель (допустим, скорость запоминания) за счет истощения общих мозговых ресурсов. Основой нового препарата стали проверенные природные компоненты, подобранные особым образом, что позволяет им усиливать действие друг друга и решать проблему комплексно.

Так, активность коры мозга и информационный обмен между полушариями поддерживает знаменитая «трава памяти» готу кола, основа «Мемуатона». Содержание гинкго билоба, мощного стимулятора мозгового кровообращения, в комплексе «Мемуатон» доведено до впечатляющих 24%. А экстракт красного вина обеспечивает микроциркуляцию, укрепляет сосуды мозга и снимает их спазмы.

Лецитин, глицин и глютаминовая кислота отвечают за полноценное питание нейронов, повышают работоспособность и активизируют связи между нейронами, ускоряя передачу информации и улучшая ее усвоение.

Вердикт ученых из НЦ им. А.Н.Бакулева лаконичен: «Мемуатон» – высокоэффективный фитокомплекс нового поколения. Он оказывает положительное воздействие на функции головного мозга, способствует улучшению памяти, концентрации внимания, стимулирует мозговую деятельность, повышает интеллектуальный потенциал».

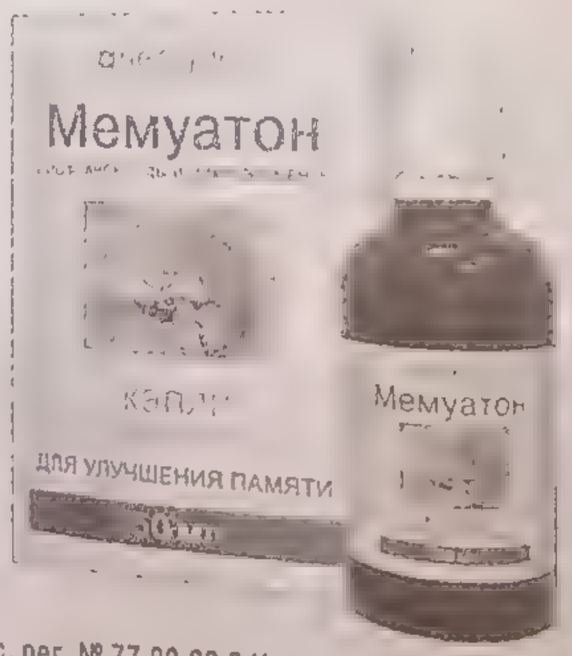
КОМУ ПОМОЖЕТ «МЕМУАТОН»?

Актуальная летом поговорка «от жары мозги плавятся» – не просто образная фраза. Дело в том, что при повышении температуры окружающей среды организм включает механизм защиты от перегрева. В частности, резко снижается тонус коры головного мозга. Отсюда всем знакомая летняя сонливость, апатия и вялое восприятие информации. Поэтому для студентов, сдающих сессию, или для тех, кому, скажем, по долгу службы необходима ясность и острота ума, «Мемуатон» – просто находка.

Специалисты убеждены: «Мемуатон» – это эффективное средство профилактики всех типов ухудшения памяти. Комплекс рекомендуется как препарат, стимулирующий процесс обучения и повышающий возможности мозга в любом возрасте.

«Мемуатон» – отличная память на долгие годы! Из Швейцарии

Сергей ТИХОМИРОВ, медицинский обозреватель.



Перед употреблением проконсультируйтесь со специалистом. О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции. БАД. Св-во о гос. рег. № 77.99.23.3.У. 11316.10.06 от 27.10.2006

Подробную информацию можно получить по телефонам: Москва 980-00-00, 648-41-40, 980-22-80, 456-45-79, 766-34-00 194-97-80 614-57-58, 101-33-23 Анапа 4-51-41, 3-06-12, 3-04-70, 5-09-97. Архангельск 29-07-94, 21-24-52, 64-42-16 21-56-94 Астрахань 39-44-88 Барнаул 42-69-34, 62-66-50, 36-36-02 Благовещенск 51-33-33 55-55-55 Брянск 41-48-28, 66-16-26 Великий Новгород 77-87-81 Вилючинск 3-16-25 Владивосток 22-44-36, 40-44-04, 31-96-83 Владикавказ 44-38-49 74-73-47 Волгоград 93-82-78, 93-82-79. Вологда 21-98-61, 72-30-31, 51-98-61 Воронеж 39-02-82, 39-61-99 Екатеринбург 371-17-36, 374-79-59, 371-45-25, 371-85-53, 375-85-70, 355-37-67 Елизово 2-96-84. Зеленоград 535-55-10 Иваново 33-51-84 Ижевск 51-12-22, 50-55-05 51-12-22 78-12-78 Иркутск 29-16-58 Йошкар-Ола 63-54-45, 64-01-25 Казань 253-09-93. Калининград 36-02-01, 36-07-01, 77-70-03 35-37-16, 64-37-37, 95-50-44, 33-32-22. Кемерово 56-06-00, 53-90-90 Киров 54-54-45 Корсаков 2-14-14 Кострома 35-58-83, 35-58-93 Краснодар 221-07-91, 255-78-04, 255-44-95 Красноярск 52-94-77, 65-10-23. Курск 58-05-24, 2-74-04 Ленинск-Кузнецкий 8-256-536-38 Магадан 62-20-36 Махачкала 91-27-07, 61-66-65, 64-67-79, 67-88-23, 68-10-36, 67-55-01, Мурманск (8152) 45-72-68 Находка 69-22-99 Нижний Новгород 33-43-92, 77-98-20 Новокузнецк 8-23-54-77-72. Новосибирск 33-81-80 Новочеркасск 31-771, 31-777 Норильск 48-36-80, 42-41-10 Омск 33-91-70, 23-00-71, 23-00-59, 52-26-75. Оренбург 20-52-83, 58-76-72 Пенза 32-00-32 Пермь 233-48-44 38-38-58, 28-08-18 49-44-44 Петрозаводск 56-10-51 72-25-11 Петропавловск-Камчатский 5-90-11, 23-63-53 . Псков 46-85-06 Пятигорск 32-13-08, 39-49-78. Ростов-на-Дону 291-62-71, 240-38-00 269-79-89 Салават 6-18-26. Самара 266-38-62 240-33-18 275-87-00, 992-62-84, 228-04-04, 279-21-21, 279-20-50, 270-54-04, 996-00-60 Санкт-Петербург 703-45-30, 603-00-00, 301-09-29, 336-62-82, 596-22-22, 545-23-72, 312-34-41, 227-59-61, 320-72-72, 571-12-17 764-05-05 592-33-55, 520-84-70, 314-54-01, 320-72-72 756-66-36, 393-14-39, 717-98-20, 714-72-72, 557-70-67 344-87-39, 179-62-42 272-57-53, 543-81-13 310-55-20, 373-95-55, 323-85-07, 755-26-37, 233-16-86, 575-83-92, 252-07-79. Саранск 23-07-47 Саратов 73-62-88, 28-22-66, 28-22-67. Свободный 2-26-05 2-60-06 Свьцо 74-24-28. Смоленск 38-49-44 Ставрополь 95-65-82, 29-33-57 28-24-70 Стерлитамак 24-25-66 Тамбов 56-53-44, 56-66-66. Тверь 32-06-84. Тольятти 50-88-50, 40-33-84, 38-00-38, 60-03-03, 37-64-33, 35-06-71. Томск 52-44-52, 55-96-55, 43-00-44 Тула 42-87-55 47-68-00, 34-34-58, 27-08-17. Тюмень 8-912-929-03-59 Улан-Удэ 46-45-05, 43-44-59. Ульяновск 32-99-53 52-43-43, 56-68-14. Уссурийск 33-95-08, 34-21-61 Уфа 52-43-45, 92-63-00,51-68-12,76-62-76 ,74-07-07, 92-56-92 Хабаровск 33-39-91, 41-11-58 31-62-99, 45-11-00. Чебоксары 45-15-45 64-60-65 Челябинск 232-33-13, 792-83-83, 256-06-51, 798-37-38 Чита 33-42-28, 32-57-39 Южно-Сахалинск 42-38-55, 42-46-87, 74-37-51, 72-62-48. Якутск 35-82-15, 35-76-79, 42-05-61, 42-25-25 Днепропетровск 370-24-91, 774-20-53 Донецк 345-37-36, 345-73-00 Запорожье 289-00-22 Ивано-Франковск 77-05-70, 77-51-67. Киев 501-04-98, 237-00-36 Кировоград 067, 24-03-79 24-97-03 Одесса 733-60-11, 777-77-48, 22-01-75. Львов 67-09-70 Ровно 22-79-42 Севастополь 65-01-19. Симферополь 51-04-87 Ужгород 267-16-01 Феодосия 4-04-37. Харьков 759-40-43 Черкассы 36-00-74. Ереван 53-12-24 Алма-Ата 71-02-22, 66-24-10, 79-26-66, 70-58-56, 71-21-71. Карагвида 73-39-68 Костанай 54-16-65, 54-78-86, 54-24-22 Кишинев 40-66-84, 40-66-85 Павлодар 53-70-41 Вильнюс (370-5) 231-15-98, 238-90-30. Рига (371) 737-34-36. Витебск (375)29-712-17-85. Бишкек (312)47-25-46, 65-85-00 Баку (412)449-92-68. Германия г. Кель (7854) 98-35-35, 98-35-36

Доставка по почте наложенным платежом: 117461, Москва, а/я 4, тел. 398-21-82, e-mail postkne@bk.ru 192148, Санкт-Петербург а/я 300, ООО «Арсал», тел. (812) 948-22-98, 560-20-90, e-mail postbook@arsal.com.ru

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ?

Лето... Мы ждем его с нетерпением большую часть года. И хочется использовать это время на все сто, по максимуму зарядиться солнцем и теплом, чтобы хватило здоровья до следующего лета. Сняв с себя теплую одежду, мы подставляем тело солнышку, загораем, купаемся, гуляем – одним словом, двигаемся. И как бывает обидно, когда наш отдых нарушает непредвиденное обстоятельство: боль в спине и суставах.

С возрастом хрящевая ткань перестает выдерживать ежедневные нагрузки, истончается и начинает разрушаться. Страдает не только хрящ, постепенно снижается плотность костной ткани. Это вызывает боли при движении и уменьшение подвижности. И вот уже ни согнуться, ни разогнуться, спина болит, ей вторят колени и голеностопные суставы... Артрит, артроз, остеохондроз!

Признаки заболеваний суставов – артритов, артрозов и остеохондрозов – встречаются у 50% людей старше 45 лет и у 90% людей старше 60 лет, то есть после определенного возраста почти у всех.

Что же делать? Как помочь спине и суставам?

Первым делом надо снять боль. Для этого существует огромный выбор обезболивающих средств. Но! Скажите, положа руку на сердце: много ли вы знаете людей с абсолютно здоровым желудком? А обезболивающие препараты агрессивно воздействуют на слизистую желудка, могут вызвать гастрит и даже язву. Так что ими лучше не увлекаться.

Есть растения, экстракты которых издавна служили для снятия боли и воспаления. Босвелия, имбирь и косточки красного винограда, куркумин, изофлавоны сои – все они присутствуют в нелекарственном растительном препарате «Бора Бора». Их сочетание позволяет снизить дозировку противовоспалительных препаратов, уменьшить проявление нежелательных побочных эффектов.

Но препарат «Бора Бора» хорош не только этим. В нем содержится природная форма микроэлемента бора – фруктоборат.

О роли этого микроэлемента ученые узнали лишь недавно. Оказалось, бор влияет на все основные процессы, определяющие здоровье суставов: активность гормонов и ферментов, метаболизм витамина D_3, усвоение кальция. Чем больше в почве и воде бора – тем ниже частота заболеваний спины и суставов. Бор «тормозит» их развитие. Показательно, что содержание бора в костях и суставах здоровых людей в несколько раз выше, чем у больных артрозами и артритами.

Бор усиливает клеточный синтез белков и подавляет действие фермента, разрушающего коллаген – основной структурный элемент кости и хряща. Он укрепляет коллагеновые волокна в хрящевой и костной тканях, а также задерживает в них кальций.

Без бора ткани сустава будут разрушаться. Бор эффективно нормализует процессы, определяющие здоровье хряща, и подавляет воспаление.

Бор широко доступен в виде солей борной кислоты. Но полезен ли он в таком виде? Так он практически не усваивается, сразу выводится из организма, а при повышении дозировки может оказать токсическое действие. Бор нам необходим в том виде, в котором мы его усваиваем из растительных продуктов – фруктов и орехов. К сожалению, доступные нам фрукты содержат бора ничтожные количества: их выращивают на бедных бором почвах. Значит, необходим надежный и безопасный источник этого важнейшего микроэлемента.

Природным источником бора служат особые соединения – **фруктобораты, содержащиеся во фруктах.** В конце XX века американский ученый Д. Милкович впервые воссоздал ***природный фруктоборат.***

Это замечательное вещество и стало основой **натурального комплексного российского препарата – «Бора Бора»**, который продается только в аптеках.

2 мг бора в составе фруктобората в комплексе с экстрактами растений, обладающими противовоспалительным действием, служат сразу двум целям: облегчить боль, уменьшить отек, восстановить подвижность и одновременно способствовать естественному восстановлению хрящевой и костной тканей.

«Бора Бора» – это единственный в России растительный нутрицевтик (биологически активная добавка), содержащий природную форму бора. Для усиления эффекта там присутствует и витамин D_3, чья роль в формировании костной ткани известна с давних пор. Перед тем как начать его принимать, обязательно изучите инструкцию.

Заболевания спины и суставов требуют новых решений. В препарате «Бора Бора» осуществлен новый, комплексный подход к проблеме: не только бороться с болью и воспалением, но и защищать хрящевую и костную ткань от разрушения, способствовать ее восстановлению.

ОГРН Бора Бора 77.99.23.3.У.6304.6.05

По РФ осуществляется доставка наложенным платежом. WWW.EKOMIR.RU

Информационная линия: 8-800-200-8000 (звонок по РФ бесплатный).

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.
© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007
Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения редакции не допускается.
Подлежит распространению только в РФ и странах СНГ.
For distribution only in Russian Federation and CIS countries
Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса».
125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.
Общий тираж 2.441.111 экз. Тираж «Медиа-Прессы» 749.710 экз.
Заказ № 705214.

Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Цена свободная.
Срок подписания в печать 19.07.2007 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail:mail@zoj.ru
Экспорт и распространение издания за пределы РФ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.

Бальзам на душу
Программа
№1 4 февраля 2003 г.
Общественно-политическая газета

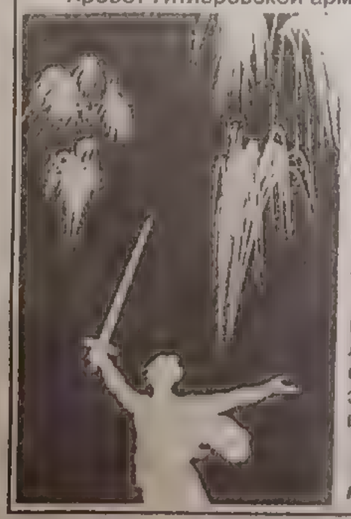
ГИТЛЕР ОБЪЯВИЛ 3-ДНЕВНЫЙ ТРАУР

Героическое сопротивление защитников Сталинграда требовало от гитлеровского командования все новых и новых дивизий К концу сентября 1942 г. немцы увеличили численность войск до 80 дивизий. Несмотря на это, сломить упорство сталинградцев врагу не удалось. Весь мир восхищался их мужеством. Национальной гордостью стали воинские подвиги прославленных армий генералов В. И. Чуйкова, М. С. Шумилова, гвардейских стрелковых дивизий А. И. Родимцева, Жолудева, полковников В. И. Горишного, И. Е. Ермолкина, И. И. Людникова, Л. Н. Гуртьева и многих других. Враг не достиг своей цели, его наступательные действия были исчерпаны. Он перешел к обороне

19 ноября началась грандиозная по масштабу и по действиям наступательная операция наших войск "Уран", которая завершилась 2 февраля 1943 г блистательной победой Красной армии

330-тысячная 6-я фашистская армия была уничтожена и пленена во главе с ее командующим фельдмаршалом Паулюсом. Это был сокрушительный разгром фашистского Вермахта. Общие потери немецкой армии за время Сталинградской битвы составили 1,5 млн. человек – четвертая часть всех сил, участвующих на советско-фашистском фронте, около 2 тысяч танков, более 10 тысяч орудий и минометов, до 3 тысяч самолетов.

Гитлер объявил 3-дневный национальный траур по всей Германии.



Хребет гитлеровской армии был перебит, и она, злобно огрызаясь, теряла позицию за позицией, отступая на запад.

В боях за Сталинград участвовали 251 человек из г. Балаково и района. Погибло под Сталинградом и умерли от ран 96 человек. На 1.02.1999 г на учете оставалось – 78 человек

Слава героическим защитникам Сталинграда! Вечная память погибшим в боях за Родину и умершим ветеранам!

Президиум Совета ветеранов г. Балаково и района

Когда будем отдыхать?

В 2003 году, в связи с тем, что 23 февраля - День защитника Отечества выпадает на воскресенье, граждане России будут праздновать и отдыхать сразу три дня - 22, 23 и 24 февраля. 8 марта – суббота, соответственно к двум выходным 8 и 9 марта прибавится понедельник, 10. Но наибольшее число дополнительных выходных дней выпадет на май: нерабочими будут 1, 2, 3 и 4 мая, а также 9, 10 и 11.

Также перенесен рабочий день с пятницы, 13 июня, на субботу, 21 июня. В июне будут подряд четыре выходных дня - 12 (День независимости), 13, 14 и 15 июня.

Polit. ru

Колонка редактора

"Караул! – кричит балаковская городская управа. - Денег нет, нечем платить за тепло и электричество!" Дескать, готовьтесь, граждане, к самому худшему. А граждане молчат и не спрашивают, а все ли сделала сия управа, чтобы предотвратить катастрофу? Не возмущается никто и бездействием депутатов, которые должны бить во все колокола, борясь за интересы своих избирателей. Да, подняли РЭКи и ФЭК тарифы уже после того, как сверстаны бюджеты, и что, теперь люди должны вымерзнуть, как мамонты? А, может, все-таки пора поднимать голос в свою защиту?

КТО-ТО ЩИПЛЕТ, А КТО-ТО ДОИТ

На очередном заседании Совета депутатов БМО В. Смирнов предложил коллегам поддержать инициативу Саратовской городской думы и направить обращение, аналогичное тому, что послали они, в облдуму и губернатору, в котором потребовать вернуться к рассмотрению бюджета, поскольку в нем не предусмотрено повышение тарифов. А в случае отказа обратиться в соответствующие инстанции (в прокуратуру, суд)

Большинство депутатов не поддержало предложение В. Смирнова и думаю, это не случайно. Слишком много огрехов в принятом ими бюджете, чтобы качать права"

Если раньше местная власть могла пинать "дохлую собаку" области (мол, это яицковские чиновники "ощипали" балаковскую курочку), то простое сопоставление двух колонок цифр (предложенных минфином области, и тех, что представила чиновники БМО, а депутаты утвердили) показывает, что на область нынче не кивают, ее цифры проигнорированы

На содержание госуправления, например, вышестоящие чиновники рекомендовали заложить 19 млн. руб., а мы написали 22,5. Несмотря на наличие в статье "госуправление" расходов на "хознужды и бензин", в бюджете вновь "зазвездило" муниципальному учреждению "Трансхозобслуживание" с потребностями аж в 8 млн. руб. Между прочим эти расходы на "служебные" автомобили чиновников вполне сопоставимы с затратами бюджета на весь городской автотранспорт (9 млн. руб.), включая обновление подвижного состава (5,7 млн. руб., на [illegible] молодежную политику 3,4 млн. руб.) вкупе с физкультурой (3,2 млн. руб.).

Минфин [illegible] недопустимость [illegible] мэрии, [illegible] расходов в статье [illegible] города [illegible]

Помимо "[illegible]" [illegible] млн. руб. (к добавьте 13 млн

А. ЕРЕМИН

Так голосовали депутаты по вопросу утверждения бюджета БМО на 2003 г.:

А. И. Мельников – за
А. Я. Ковалев – за
И. С. Дмитриева – за
Н. Ф. [illegible] – за
А. М. Лукашин – за
Ю. М. Игумнов – за
С. Б. Викулов – за
А. Б. [illegible]
И. В. Чепрасов
С. В. Шестаков – за
А. З. [illegible]
Б. Б. [illegible]
Н. Н. [illegible]
В. И. [illegible]
З. В. Козлапенко – за
В. А. Соловьев – возд
В. С. Смирнов – возд
Л. Г. Светленко – возд
А. Е. Еремин – против
П. Л. Ипатов отсутствовал.

МЫ СТАНЕМ "ШИРЕ"

Совет депутатов утвердил новую городскую черту. Теперь в состав г. Балакова входит часть сельхоугодий ГУП "Подсосенское" (1063,55 га) и 78,8 га (кладбище) колхоза им. Свердлова. Таким образом, общая площадь города выросла с 6686,19 га до 7838,2 га. Поселок Ивановка и дачи возле БРТ в эту черту не вошли.

Чтобы все эти преобразования узаконить, необходимо утверждение Саратовской областной думой.

ХОРОШО БЫ!

Принята муниципальная программа "Переселение граждан из ветхого и аварийного жилищного фонда по БМО на 2002-2010 годы". Если будут перечислены обещанные 40 млн. рублей из федерального бюджета и 5 – из областного, то в 2003 году может быть введено 6 тыс. кв м жилья. Хорошо бы!

ВМЕСТО САВОЧКИНОЙ

Депутаты БМО назначили выборы по 19 округу на 13 апреля. Теперь взамен Людмилы Савочкиной, избранной 8 сентября в облдуму, жители заканальной части в районе рынка 9 микрорайона будут выбирать себе нового депутата.

С. ЖИДКОВ

ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ПОВЫШЕНИЯ?

В прошлом году Правительство РФ 2 раза индексировало пенсии (на 6,5% и 9%). И оба раза увеличение влияло на всю пенсию (как базовую, так и страховую). В этом году с 1 февраля пенсии опять повысились. И снова прозвучала похожая цифра (6%). Но вместо ожидаемого существенного прироста пенсия большинства получателей вырастет всего на 31,34 руб. А пенсионеры по старости, достигшие 80 лет и инвалиды 1 группы, имеющие повышенный размер базовой части пенсии, получат прибавку вдвое больше: 62,68 руб.

И все потому, что в постановлении Правительства РФ от 24 января 2003 года № 47 речь идет об индексации на 6% только базовых частей пенсий. Правда, областные управления Пенсионного Фонда РФ говорят, что с 1 апреля подрастет и страховая часть (аж на 11%). Зато можно правдиво заявлять, что пенсия растет вдвое чаще, чем ранее.

По материалам ИА ВолгаИнформ.

От редакции. Напомним читателям, что согласно новому пенсионному законодательству с 01.01.2002 г. все трудовые пенсии состоят из нескольких частей (базовой, страховой и накопительной). При этом общая величина пенсии рассчитывается аналогично прежнему закону, исходя из соотношения зарплат и стажевого коэффициента. Базовая часть имеет фиксированную величину, а страховая равна общей величине пенсии за вычетом базовой части.

ОПЯТЬ ВЫЖИВАЕМ

По оценке Всероссийского центра уровня жизни при Министерстве труда и социального развития РФ Саратовская область среди субъектов России занимает по величине среднемесячной зарплаты, которая в 2002 г. составила 2593 рубля - 58 % от средней по России, 71 место. Среди субъектов Приволжского федерального округа область находится по этому показателю на 12 месте. Самая высокая величина среднемесячной заработной платы отмечена в Пермской области - 4363,8 рублей, самая низкая - в Коми-Пермяцком АО- 2163 рубля.

ИА ВолгаИнформ

Аргументы и факты

КТО МОЖЕТ СРАВНИТЬСЯ С УПРАВОЙ МОЕЙ?

опера в 3-х актах.
исполнители – народные избранники БМО

Акт 1.

27 января. Идет заседание Совета депутатов. На сцене депутат Силантьев, исполняет арию "Кто может сравниться с администрацией моей?!" Краткое содержание арии: цены давят, инфляция душит, жизнь становится невыносимой, управленцам надо поднять зарплату. Еще не стихли звуки арии, как вступает депутат Смирнов с грубым вопросом из другой оперы: от кого забирать 6 млн. рублей на это повышение? В ответ звучит сопрано зама главы БМО Мазуниной. Зрители заливаются слезами от жалости к работникам мэрии, средний заработок которых, якобы, чуть больше 3 тыс. рублей, и соглашаются отобрать у кого угодно, лишь бы управленцы жили достойно. Но депутат Лукашин обрывает плач, вопрошая, чем это врач хуже управленца, и почему он, заведующий отделением, должен получать 3 тыс. 159 руб. со всеми надбавками.

Занавес.

Акт 2.

На фоне взволнованного речитатива депутатского корпуса высокая нота депутата Рогова, который продолжает арию "Кто может сравниться с администрацией моей?!" Краткое содержание арии: да, врачи – это важно, но администрация – мозг города, а из-за низкой зарплаты он стал интеллектуально падать. Лучшие увольняются, потому что есть куда - средняя зарплата на АЭС 9 тыс. руб. Надо, чтобы муниципальные служащие работали, ездили по предприятиям, способствовали развитию экономики БМО, а не разливали чай и отвечали на телефонные звонки.

Зрители опять вынимают носовые платки, чтобы утереть слезу, но депутат Дмитриева всех останавливает, напоминая, что бегут у нас не только управленцы. И скоро уже будет некому ни учить, ни лечить. (Вот и учитель Барышева перешла на работу поближе к администрации - А. Б.) А что касается низких зарплат аппаратчиков, то в прилагаемом положении о премировании стоят такие цифры, что поневоле задумаешься: надбавки в 14 окладов за особые условия труда, надбавки за выслугу лет, премии по результатам работы, надбавки за ученые степени, которые некоторые чиновники получают не благодаря своим стараниям и уму, а используя таланты своих подчиненных, которые пишут за них диссертации.

Занавес.

Акт 3.

Арию "Кто может сравниться с администрацией моей?!" хором исполняют депутаты: Алексеев, Ковалев, Игумнов, Ермолаева, Силаньев, Чепрасов, Тимофеев, Барышева, Ипатов, Шестаков, Рогов и Косолапкин. Краткое содержание арии: ну как не порадеть родному человечку?!

Решение принято.

Веселится и ликует весь народ администрации.

А. БИТЫЙ

P.S.: Будь моя воля, я бы, может, тоже согласился на повышение зарплаты управленцам, но только в рамках принятой сметы, пускай бы искали лишних людей в своем штате и сокращали по принципу: лучше меньше, да лучше!

Так голосовали депутаты БМО по вопросу повышения зарплаты муниципальным служащим - работникам Балаковской администрации:

А. Я. Ковалев – за
И. С. Дмитриева – против
Н. Ф. Ермолаева – за
А. М. Лукашин - возд.
Ю. М. Игумнов – за
А. В. Силантьев – за
И. В. Чепрасов – за
С. В. Шестаков – за
А. И. Алексеев – за
В. В. Тимофеев – за
Н. Н. Барышева – за
В. И. Рогов – за
В. В. Косолапкин – за
В. А. Соловьев – возд.
В. С. Смирнов – против
Л. Г. Светленко – против
А. Е. Еремин – против
П. Л. Ипатов - за.
А. И. Мельников и С. Б. Викулов на заседании отсутствовали.

КОТОРЫЕ ТУТ ВРЕМЕННЫЕ

С довольным видом покидал мэрию 27 января председатель КЖКХ А. Чутьев. Еще бы не радоваться! Депутаты, удовлетворяя протест Балаковской прокуратуры, фактически отменили положение о "О порядке снижения платежей населения за жилищные и коммунальные услуги при снижении их качества на территории БМО". Отменили пока временно, но всем известно, что нет ничего более постоянного, чем временное.

А получилось следующее: при подготовке Положения в расшифровку условных обозначений расчета снижения платежей закралась ошибка. В процессе утверждения депутаты обратили на это внимание и внесли поправку, но каким-то непоняным образом ошибка осталась в тексте решения Совета, которое было опубликовано в газете "Балаковские вести" (в "Сути", кстати, печаталась правильная версия). Дальше события разворачивались просто: люди стали обращаться в КЖКХ и требовать снизить плату, если у них в доме нет тепла, если горячая вода только течет из горячего крана, а фактически мало отличается от холодной. И в некоторых случаях оказывалось, что не жилец должен платить, а ему обязаны возместить неустойку за непоставленную услугу. Конечно, А. Чутьеву это не понравилось, и он зацепился за формальный повод. А большинство депутатов (против голосовали только Чепрасов, Соловьев, Смирнов, Светленко и Еремин) вместо того, чтобы удовлетворить протест и внести несколько отсутствующих букв, взяли и отменили положение "на месяц". Теперь можно поставить крест на этом деле, потому что в свое время приняли его лишь только потому, что нужно было "протащить" через Совет повышенные тарифы на техобслуживание.

Т. СИДОРКИН

ЧАСТНИКИ – БАНДИТЫ, А РОГОВ... ДЕПУТАТ?

Утро. Толпа на остановке. Подходит маршрутка. Пассажиры кидаются к дверям, но дорогу преграждает кондуктор: "Свободно всего одно место". Счастливчик устремляется в пустой салон ПАЗИКа, остальные разочарованно отступают на свои прежние позиции. Со вторым автобусом такая же катавасия. Время идет, многие опаздывают, готовы ехать хоть на подножке, но маршртуки одна за одной уходят "только сидячие". И вдруг подкатывает ПАЗ, забитый до предела. Чуть ли не под колеса кидаемся к нему и протискиваемся внутрь. Фу, ну, слава Богу, едем! Оглядываемся по сторонам в надежде увидеть объявление о 3-рублевом билете, но, оказывается ничего подобного – платить надо 5 рублей. И тут до нас доходит, что это коммерческий автобус ПАТП.

"Почему вы берете всех, а не только сидячих, как другие маршрутки?" - спрашиваем кондуктора. "Не нравится, не садитесь!" - опережает его какая-то женщина.

"Да мы не об этом! Чем отличается маршрутка ПАТП от маршрутки какого-нибудь предпринимателя?" "А тем, что частники – это бандиты!" – вдруг опять встревает та же женщина. Становится обидно за частников: "Это почему же они бандиты?" "А потому что налогов платят копейки!" "А у коммерческиех маршруток ПАТП другое налогообложение?" "Такое же!" "Так чем же они отличаются?" Кондуктор продолжает молчать, а дама – изрыгать проклятья в адрес всех частников, а заодно и депутатов которые их защищают

Суета трудового дня вытесняет происшествие утра, но на другой день история повторяется. Только на этот раз на нашей остановке замечаем лица представителей администрации. Подходим и спрашиваем, почему же все-таки такая вопиющая несправедливость. "А вы наверх обращайтесь!" – отвечает один из них. "К Тимофееву, что ли? Так он здесь ни при чем! Закон должен быть для всех един, и для заслуженного ПАТПовца, депутата Рогова, и для рядового частного предпринимателя. А вы одних штрафуете, а другим даете "зеленую улицу"? ' 'Мы на всех выписываем предписания, кто нарушает порядок. А уж как наверху посмотрят, это не нам решать! Назвались маршрутными такси, захотели брать 5 рублей, - должны исполнять правила!"- был ответ.

Подошел наш автобус, и мы распрощались. Едем и рассуждаем: если уж до конца быть последовательными, то маршрутки должны останавливаться там, где попросит пассажир, а в нашим городе (в отличие, кстати, от других) это запрещено. А во-вторых, раз не хватает машин, то почему бы не ввести такое правило: в часы пик стоимость проезда 3 рубля, и пусть люди едут стоя, а во все остальное время 5 рублей. А то какая-то белиберда получается: маршрутки ПАТП браконьерничают, а власти делают вид, что ничего не происходит. Впрочем, когда "государево око" дремлет, браконьерничают и частники. Крайними же в обоих случаях оказываются пассажиры.

Е. АНДРЕЕВ

КУДА ПОЖАЛОВАТЬСЯ НА СУДЬЮ?

Можно ли пожаловаться на работу судей в Высшую квалификационную коллегию судей?

Одним из многочисленных полномочий, которыми наделена Высшая квалификационная коллегия судей РФ (ст 17 Закона № 30-ФЗ) и которые больше носят организационно-правовой характер, является наложение дисциплинарных взысканий на председателей, заместителей председателей федеральных судов (за исключением районных судов), а также на судей Верховного Суда РФ, Высшего Арбитражного Суда РФ, федеральных арбитражных судов округов и окружных (флотских) военных судов за совершение ими дисциплинарного проступка.

Жалобы и сообщения, содержащие сведения о совершении судьей дисциплинарного проступка, поступившие в квалификационную коллегию судей от граждан, проверяются коллегией самостоятельно либо направляются для проверки председателю соответствующего суда (ст. 22 Закона № 30-ФЗ). Полномочием налагать дисциплинарные взыскания на судей соответствующих судов (в т. ч. на председателей и заместителей председателей районных судов) за совершение ими дисциплинарного проступка обладают квалификационные коллегии судей субъектов РФ (ст. 19 Закона №30-ФЗ).

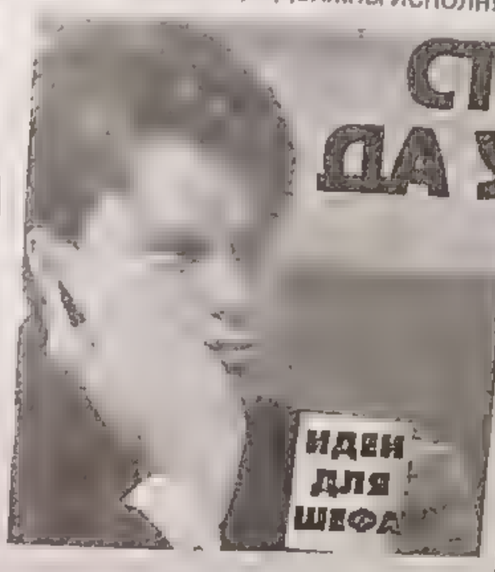
Поэтому, если вы неудовлетворены тем ответом, который был дан квалификационной коллегией судей низшего уровня, вы вправе подать жалобу в Высшую квалификационную коллегию судей РФ, приложив к жалобе копию обжалуемого вами решения нижестоящей квалификационной коллегии судей.

Л. ЛЕОНИДОВА, "Домашний адвокат"

С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

Бизнесмен Брайан Бревер остановился в фешенебельном отеле "Марриот". С дороги мистеру Бреверу захотелось принять ванну. Лежа в ней, бизнесмен увидел на потолке какую-то черную точку. Дотошный американец решил осмотреть пятнышко, оказавшееся включенной мини-видеокамерой. Брайан сдал шпионскую технику в полицию. А затем подал на администрацию отеля в суд. Как ни уверяли судей представители гостиницы, что понятия не имеют, откуда в их респектабельном заведении оказались приспособления для слежки и сбора компромата, блюстители закона вынесли суровый приговор: выплатить бизнесмену 1,5 млн. долларов за причиненный моральный ущерб.

"Эгоист"



СТАРЕНЬКИЙ, ДА УДАЛЕНЬКИЙ

К 2003 г на Украине, где до сих пор престижные фирмы отдавали предпочтение молодым работникам, наметилась противоположная тенденция. Теперь на высокооплачиваемую работу здесь охотнее нанимают не "детей", а "отцов". Фирмачи говорят, что, наконец, поняли: 40-летние украинцы серьезнее относятся к порученному делу, чем 25-летние, а накопленные связи помогают им решать проблемы, с которыми вчерашний выпускник не справится. Кроме того, бесплатное образование, полученное родителями в советское время, качественнее платного, которое получают сегодня их отпрыски, заявляют иностранные работодатели. Особенно это заметно в строительстве, химии, биологии, географии и кибернетике.

Вместе с тем, нанимая граждан на работу, украинские кадровики отмечают любопытную особенность. Едва оперившаяся молодежь сплошь и рядом нагло набивает себе цену, требуя большой зарплаты, а опытные специалисты в возрасте от 40 лет и старше, чей труд стоит гораздо дороже, наоборот, соглашаются на 100-долларовый оклад. Как сообщают киевские "Факты", недавно в известное кадровое агентство обратилась иностранная фирма, искавшая опытного стеклодува. Агентство сбилось с ног, но за 3 месяца не нашло ни одного кандидата. Лишь случайно им попался 60-летний ветеран, которому счастливые иностранцы отстегивают теперь 1000 долларов в месяц.

"Мегаполис-Экспресс"

Кому хочу, тому пишу

Адрес (тел.):

Вы можете задать вопрос на любую тему: юридическую, коммунальную, социальную и т.п. Заполняя купон, укажите к кому обращаетесь: юристу, представителю администрации, начальнику УМЖХ и т.п. Купоны посылайте по адресу: Балаково-24, а/я17 или приносите в редакцию по адресу ул. Ф.Социализма, 21, офис 407а.

БФ Программа № 1

ПРОЗРАЧНЫЙ НАМЕК

Знаете ли вы, что долг по квартплате, уплаченный прямо в жилконтору, попадает не в КЖКХ (где "растворяется" по разным комитетным нуждам), а идет на зарплату непосредственно слесарям, дворникам, уборщицам и другим работникам, которые обслуживают ваше жилье? Делайте выводы.

М. КОРШАКОВА

Вы звоните по телефону коммунального доверия, мы направляем ваши жалобы в соответствующие службы, ждем их реакции, а тем временем публикуем рейтинги качества коммунального обслуживания. Надеемся, что благодаря нашим общим усилиям руководители коммунальных организаций начнут потихоньку менять свое отношение к жильцам. Общественное мнение – штука серьезная, никому не хочется все время быть в лидерах "ничегонеделания".

Ждем ваших звонков по номеру 37-34-50 в будние дни с 17 до 19 часов. Вам ответит Людмила Сергеевна Зырянова, полномочный представитель газеты "Бальзам на душу. ПРОГРАММА".

Но все вышенаписанное не значит, что мы берем на себя обязательство решать ваши проблемы ВМЕСТО вас. Не звоните по этому телефону, как в диспетчерскую домоуправления, когда потекли трубы, а только после того, как обратились " по инстанциям" и вам никто не помог.

Всех благ и тепла вашему дому!

ДОКТОР СКАЗАЛ, В МОРГ...

Я не сомневалась, что за повышением тарифов на электроэнергию и тепло подскочат цены на все, в том числе и на коммунальные услуги. И вот оно, повышение, уже обозначилось на горизонте. Господин А. Чутьев вышел с письмом на главу БМО с предложениями, которые могут привести в уныние большинство жителей нашего многострадального города.

Что же предлагается? Увеличить тарифы на содержание и техническое обслуживание жилищного фонда, лифтов и вывоз мусора. Как, опять, недавно же повышали, скажите вы. Да, опять, кивнут коммунальные начальники и посмотрят на вас, как на полных идиотов – сказано же, подорожало электричество, к тому же предыдущее повышение было частичным, а вот теперь собираются повысить как надо, то есть, значит, по полной программе. И больше не будете повышать? – наивно спросите вы. Ну, что вы, обидятся товарищи, еще недостаточно повышена доля, ее нужно дотянуть до федерального стандарта (с нынешних 75% до 90%), не введена пеня за несвоевременную оплату ЖКУ, нет платы за социальный найм жилья, граждане не платят 100% за квадратные метры сверх социальной нормы - живет старушка одна в 2-комнатной (а то и в 3-комнатной) и за ее излишки государство платит дотацию, а надо, чтобы бабуся сама раскошелилась. Ну и, конечно, нужно утвердить положение о предоставлении платных услуг. Сейчас самые грамотные не хотят платить, а уж как узаконят, то не отвертится никто. Но это все в обозримом будущем, так сказать, программа- максимум, которую господин А. Чутьев и обозначил в своем письме к В. Тимофееву. А программу-минимум многочисленная команда чиновников ЖКХ огласила на депутатской коммунальной комиссии 30 января.

В программе 2 варианта. Номер первый предусматривает увеличение квартплаты по двум позициям: с учетом повышенных тарифов на электричество и тепло плюс увеличение зарплаты коммунальным работникам. Для примера: жильцы 2-комнатной квартиры (52,2 кв. м), в которой проживает 3 человека, сейчас платят 640 рублей, а будут платить 850, у 4-х человек в 3-комнатной квартире (62 кв. м) квартплата (без учета электричества и газа) увеличится с 796 до 1059 рублей. Ну и так далее. Увеличение достигнет в общей сложности 30%.

Вариант второй повышения зарплаты коммунальщиков не предусматривает, поэтому выглядит малость поскромнее: вышеназванная "двушка" поднимется с 640 до 734 рублей, "трешка" – с 796 до 916 рублей.

Депутаты, конечно, стали противиться, задавать всякие вопросы, но их сражали одним – "повышенные тарифы – вещь, упавшая с неба, объективная" (слова зама главы БМО О. Г. Мазуниной), поэтому хотите – не хотите, а повышать придется. Председатель депутатской коммунальной комиссии Ю. М. Игумнов выразился более дипломатично: тарифы подняли уже после утверждения бюджетов, и оставили местную власть один на один с народом. По нормальной схеме должны были или сверху спустить дополнительное финансирование на покрытие убытков, или людям проиндексировать зарплаты и пенсии. Но этого нет. Поэтому приходится идти на такую непопулярную меру. Итогом жаркой дискуссии на заседании депутатской комиссии было решение создать рабочую группу и проанализировать, откуда взялось именно 30-ти и 15-процентное увеличение. Забегая вперед, могу сказать, что как это ни прискорбно, повышения квартплаты нам, скорей всего, не избежать. Вызовут С. Викулова, "накачают" "подневольных" бюджетных депутатов и "дожмут". Другого пути у администрации нет (могут потерять свои кресла), поэтому ведут себя как в том анекдоте, "доктор сказал в морг, значит, в морг". Нам-то с вами терять нечего, кроме своих цепей, поэтому, если большинство депутатов отказалось посылать обращение в облдуму с требованием пересмотреть бюджет с учетом измененных тарифов, то предлагаем партиям и движениям, а также отдельным депутатам и гражданам сделать это самим. А также послать обращение в Правительство РФ. Заварили кашу, пусть сами и расхлебывают. Промолчим мы, промолчат все граждане России, так и будем вечными подопытными кроликами.

М. ЕРЕМИНА

Мэру на заметку

КОГО НЕ ЛЮБИТ ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР КЖКХ?

Интересно было наблюдать, как реагировал на критику депутатов главный инженер КЖКХ П. Канатов. Зам председателя коммунальной комиссии Н. Барышева очень деликатно перечислила дома, коллективные жалобы из которых были проигнорированы комитетом, и попросила Павла Степановича прокомментировать положение. На что уважаемый главный инженер без тени смущения заявил: "Эта информация не соответствует действительности", а потом дал совет депутатам: не верить жителям. Председателю комиссии Ю. Игумнову стало стыдно за коллегу, и он вежливо заметил, что много лет занимается жалобами и по опыту знает, что редко когда люди что-то придумывают. А что касается комитета, то он дошел до того, что не отвечает на запросы депутатской комиссии, чего уж говорить о жителях?! Комиссия поставила "неуд" работе КЖКХ с обращениями граждан и запланировала вернуться к этому вопросу в мае. На П. Канатова, судя по его реакции, оценка депутатов не произвела абсолютно никакого впечатления. Если господин не изменит своего отношения к людям, хорошо бы подыскать КЖКХ другого главного инженера.

С. ТИТОВА

ДВА МАЛЫША – 3 С ЛИШНИМ ТЫСЯЧИ!

Моему внуку 11 месяцев. С деньгами напряженка, поэтому невестке приходится устраиваться на работу. Возник вопрос, куда девать малыша. Позвонила няням и тяжело вздохнула: какой смысл идти работать, если львиная доля зарплаты будет уходить чужой тете?! Расценки – от 50 рублей в день до 10 рублей в час. Взяла телефонный справочник и обзвонила детсады.

В д/с № 46 (т. 44-16-80) ответили, что детсада больше нет, а есть склад.

В д/с № 14 (т 44-56-10) разместили дом творчества

В д/с № 59 тоже нет детсада.

В д/с 41 (т. 44-31-47) сказали, что берут только с 2-х лет, но мест нет.

В д/с 62 (т. 33-22-62) тоже с 2-х лет, но только с сентября, а в середине года могут взять, но только с 3-х лет, да и то все группы уже сформированы.

В д/с № 50 (т. 44-36-39) с 3-х лет, и тоже все занято

В д/с № 56 (т. 22-94-88) принимают ребятишек с 1,5 лет, но когда есть места, а сейчас их нет.

И так далее и тому подобное. У невестки не хватило сил обзвонить все 28 действующих в Балакове детсада. Тогда я обратилась в управление образования администрации БМО с вопросом, вообще есть ли шанс в Балакове устроить 11-месячного малыша в детский сад. Главный специалист управления Е. Чернявская ответила, что нет. У нас оказывается, стандарт – 1,5 года. И это прогресс, потому что совсем недавно брали только с 2 лет, когда матери с детьми сидели до 3-х. В настоящее время в нашем городе 200 человек ждут своей очереди, правда, некоторые из них в конкретные детские сады, которые ближе к дому. Есть такие, что едва родили, сразу бегут в управление записываться в очередь, чтобы, когда подойдет срок, иметь возможность устроить малыша.

- А не может ли получиться так, что очередь подойдет, когда ребенку будет уже пора в школу?

- Нет, конечно, очередь движется. И как только освобождаются места, мы устраиваем деток. Нужно, чтобы ребенок хотя бы с 5 лет попал в детсад и прошел подготовку к школе.

- Помните, как раньше, принимали детей с 3-месячного возраста? Неужели в сегодняшнее, такое тяжелое время нет нужды в ясельных группах?

- Есть, конечно, - вздохнула Екатерина Павловна. – Но пока, к сожалению, такой возможности нет. Сами видите, как много зданий детсадов переданы под другие нужды!

- Тогда, может, стоит пойти по пути открытия небольших частных яслей? Кстати, есть ли такие в нашем городе?

- Есть, но не официальные. Налогов не платят, никакого государственного контроля не имеют. А это неправильно. Недавно женщина пришла и сказала, что она водила ребенка в такой вот частный детский сад, но там очень высокие цены. Мы собираемся организовать проверку и навести порядок.

- Не означает ли это, что вы вообще против частных детсадов?

- Ни в коем случае! Если у людей есть деньги, почему бы не воспользоваться услугами частников?!

- Кстати, о деньгах, а какова стоимость одного места в "гороновских" детсадах?

- Полная стоимость в детсадах управления образования - 1116 рублей. Бюджетники платят 20% от этой суммы. А в ведомственных, насколько мне известно, дороже.

Внук остался дома с мамой. Это для 11-месячного малыша лучше всего. А что делать людям, у кого безвыходное положение?

- Брать еще чьего-нибудь малыша и зарабатывать деньги, - улыбнулась одна знакомая, чья дочь именно так и поступила. Своему малышу 3 года, она взяла еще двух чужих ребятишек и теперь сидит с тремя и зарабатывает 3 тысячи в месяц.

М. ФИЗИКОВА

ОТНЮДЬ НЕ БЕДРА И ГРУДЬ

Напрасно женщины считают, что самое привлекательное у них – бедра или грудь. Самое сексуальное – улыбка. Как показали исследования, проведенные американскими учеными, больше всего сильную половину привлекает в слабой улыбка. Именно она обошла по всем показателям и длинные ноги, и роскошную фигуру. Ей отдали предпочтение 33% опрошенных. 31% оценили у женщин лицо и волосы, и только 18% - грудь.

"Твое здоровье"

ЧТО ТАКОЕ "ПРЕССОВАННАЯ КОЖА"?

Это материал, вырабатываемый под давлением из отходов производства натуральной кожи, а именно обрезков и лоскутов, хромовой стружки, кожевенной пыли и других отходов, остающихся после выработки и раскроя натуральной и самой "прессованной кожи". Второй компонент – синтетические связующие волокна. При нагревании они расплавляются и склеиваются. Третий компонент – синтетические смолы. Они вводятся для дополнительного склеивания и упрочнения волокнистой структуры. "Прессованную кожу" можно сравнить с искусственной, какую делали лет 20-30 назад. Так что обувь, изготовленная из "прессованной кожи", прослужит недолго, а нога в ней будет потеть и гореть. Лучше натуральной кожи еще ничего не придумали.

Ул. ru.

Туалетная бумага – самое то!

Многие огородники взяли на вооружение прием наклейки семян на бумажные ленты. Это очень удобно, позволяет быстро проводить посев, избавляет от необходимости двойного прореживания всходов, дает возможность получать оптимальное количество растений для данной площади и значительно экономит семена, которые нынче, как известно, недешевы.

Однако у этого способа тоже есть свои недостатки. Например, после высыхания клея и скручивания ленты семена иногда осыпаются, что ведет к появлению просевов и изреживанию всходов. Для предупреждения этого попробуйте делать ленты двойными. Одну из них намажьте клеем и на ней разложите семена, а сверху наложите другую ленту. Теперь семенам некуда будет деться.

Во влажной почве газетная бумага, намокнув, становится очень не прочной, и всходы легко ее разрывают и выходят на поверхность. Результаты будут еще лучше, если использовать туалетную бумагу.

А. ПОПОВ "Сотка. Спецвыпуск"

СОВЕТИКИ

Любителям комнатных растений

Оставшуюся в чашке кофейную гущу (только от настоящего, а не растворимого) выливайте в горшок с комнатными растениями. Содержащийся в кофе калий укрепит иммунитет ваших любимцев и подпитает их.

Если в бутылке осталась недопитая минералка, из которой почти вышел газ, полейте цветок. Любая минеральная вода богата активными веществами, а углекислота растворяет известь, поэтому на поверхности горшка и земли не образуется известковый налет.

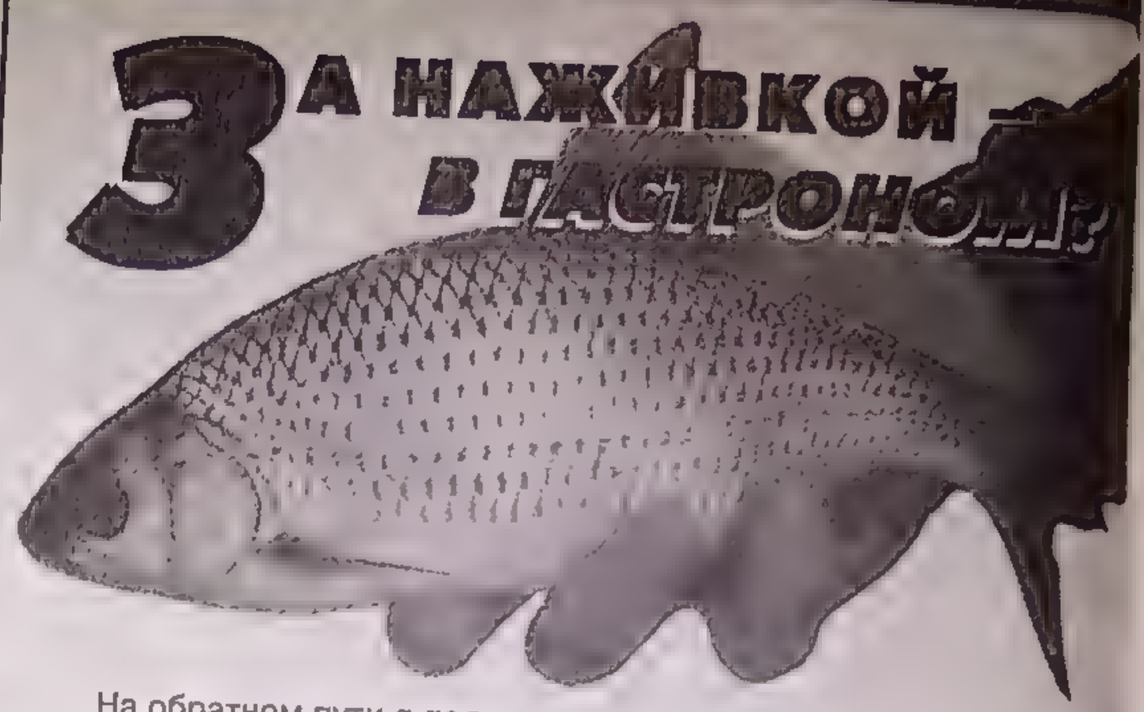
Разбавьте мясной или рыбный бульон водой (1:1) и полейте растения. Они будут благодарны вам за щедрую подкормку.

Ацетилсалициловая кислота оказывает таков же благотворное действие на комнатные цветы, как и минеральная вода, содержащая углекислоту. Растолките одну таблетку, растворите в 1 л воды и поливайте растения. Не слишком часто – раз в месяц. Этого вполне достаточно, чтобы активизировались защитные свойства растений, укрепился иммунитет, что особенно важно для холодной зимы.

"АиФ Долгожитель"

За наживкой – в гастроном!

Шел февраль месяц 2001 года. Уазик "буханка" мчал нас на один из заливов малого Иргиза, под названием "козий дол". Как можно лучше расположившись на неудобном сиденье, я думал о предстоящей рыбалке, а Сергей Павлович, мой постоянный спутник, беспечно похрапывал рядом.



Мне не давал покоя вопрос, заданный им перед отъездом:

- Ну и чем ты сегодня будешь баловать рыбку?

- Как всегда, мотылем с репейником, - ответил я.

- Негусто, негусто!

Палыч слывет среди нас экспериментатором. Каждый раз на рыбалке он пробует новую насадку. Вот я и терялся в догадках: что же он припас на сей раз?

Прибыв на место, мы разошлись по своим облюбованным местам.

Клев был прескверным. Рыболовы метались от лунки к лунке. У некоторых все усилия вознаграждались поимкой небольшого окунька.

Время летело быстро. Подошел Палыч, присел рядом и долго следил за моей работой. После очередного "матросика" протянул мне с десяток черных "бисеринок". Я с удивлением посмотрел на него, а он загадочно улыбнулся на мой немой вопрос и, ни слова не говоря, пошел опять к своим лункам.

Необычная насадка действительно напоминала черный бисер с плотным ядрышком внутри и розоватыми небольшими волокнами по краям.

Дело пошло веселее: к моим окунькам добавилось несколько сорожек. Однако насадка быстро кончилась...

На обратном пути я долго приставал к Палычу:

- Что это за насадка? Понимаю, что какая-то живность, но какая – догадаться не могу.

С почти мефистофельской улыбкой он ответил:

- Вчера решил полакомиться креветками. Вот эти-то черные бусинки на розовом тельце вареных креветок и заинтриговали меня...

- Неужели это глаза креветок?! – догадался я.

Приятель молча кивнул...

Теперь эта насадка у нас на "вооружении". Хранить креветок можно долго в замороженном виде.

М. СЕЛИВАНОВ

САМОДЕЛКИ

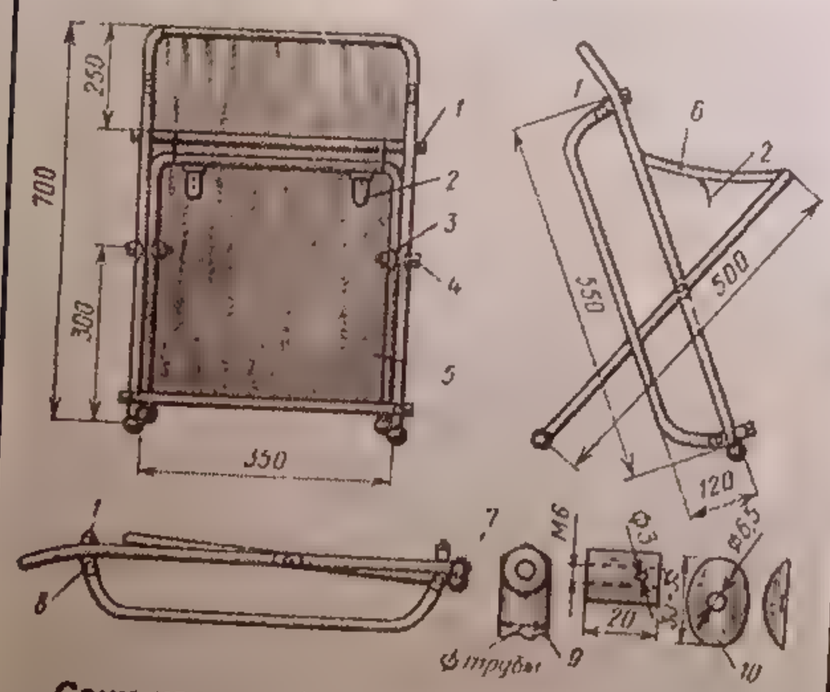
САНИ-КРЕСЛО

Зима в самом разгаре и с морозами нынешнего года, возможно, лед будет еще долго радовать рыбаков хорошими уловами. Снегу намело дай бог, а сейчас еще то оттепель, то холод, передвигаться по льду тяжело. Предлагаем вам конструкцию саней, которые облегчат передвижение по льду и одновременно послужат стульчиком.

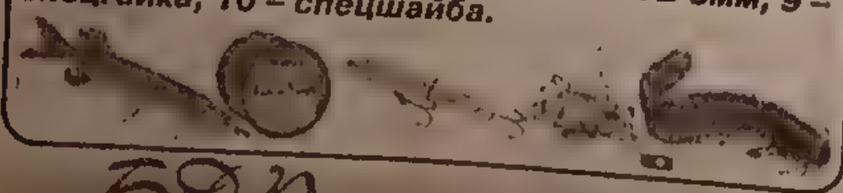
Сани-кресло для рыбалки делают из дюралевых (на болтах) трубок диаметром от 14 до 20 мм, в которых просверливают отверстия диаметром 6,5 мм. Высота сиденья регулируется ремнями с пряжками.

Длина болтов М6 зависит от диаметра трубы. Овальные шайбы увеличивают прочность труб. По внутреннему диаметру трубы изготавливаю специальные гайки, которые засверливают вместе соединения с трубой и заклепывают.

Обтянутый брезентом "пол" саней в положении "кресло" становится спинкой, которая защищает рыболова от ветра. Вес изделия 3 кг.



Сани-кресло: 1 – гайка М6, 2 – ремни с пряжками, 3 – шайба овальная М6, 4 – болт М6Х45 с гайкой, 5 – "пол" саней (брезент или капрон), 6 – сиденье (брезент или капрон), 7 – шары (капроновые или стальные), 8 – заклепки D 3мм, 9 – спецгайка, 10 – спецшайба.



НЕ ТРОГАЙ ЛЕЩА ПАЛЬЦЕМ!...

Был конец февраля, но настоящие морозы уже прошли. Все вокруг уже таяло, однако на Волге в районе ДОКа лед был достаточно прочный. Идти по нему тяжело. Тащим за собой по льду санки с рюкзаком и буром. Погода пасмурная, но без снегопада.

Пришли на место, пробурили лунки, опустили кормушки. Лед – всего десять сантиметров. Размотав снасти, сажусь на санки и начинаю...

Прошло порядком времени – и ни одной поклевки. Приятель же поймал несколько ершей. Сижу на санках и уже машинально опускаю и поднимаю удочку, а сам смотрю, как ловко ворона ворует ершиков со льда у соседа. И тут я почувствовал тяжесть в руке. Куда и спокойствие подевалось! Что-то тяжелое давит и тянет вниз. Хлыстик на удочке согнулся, и конец его уже у самой лунки. Еще мгновение – и прощай, крупная рыба!

Но вот тяжесть начала понемногу ослабевать, я вздохнул с облегчением и медленно стал выбирать леску, пока рыба идет вверх не сопротивляясь. Наконец, показывается голова леща. Он начинает с усилием тянуть в сторону, а я в это время стараюсь завести его в лунку. Не получается. Своим золотистым боком он закрыл лунку и замер. В лунке были видны его очертания. В нем не менее трех килограммов. Что же делать? Лещ совсем рядом, а не достанешь. Решил потихоньку оттолкнуть его, а уж потом подтянуть головой к лунке. Толкаю его... пальцем. Рывок, звон оборванной лески...

Увидев, что у меня что-то неладное, подошел мой приятель. Узнав, что произошло, он воскликнул:

- Разве можно рыбу трогать пальцем? Ее ведь ошпарило, как кипятком!

...Лещи в тот день мне больше не попадались, а ершей и с десяток сорог я все же после обеда поймал.

Н. НЕФЕДОВ

ДАВАЙТЕ СОЗДАДИМ КЛУБ РЫБАКОВ

Мы живем на великой русской реке. Каждый десятый в нашем городе рыбак. Именно это навело на мысль посвятить рыбацкой теме целую страницу.

Я рыбачу с семи лет, кажется, знаю все об этом увлекательном занятии, однако жизнь показывает, что, как в любом другом деле, век живи, век учись. В специализированных изданиях постоянно публикуют статьи о рыболовных клубах разных городов, о соревнованиях и других мероприятиях, которые они проводят. Есть мысль открыть такой клуб и у нас. Так что, уважаемые коллеги, объявляю вам о том, что мы ищем энтузиастов, готовых поучаствовать в его создании. Со своими предложениями звоните в редакцию "БД. Программа" по телефону 35-29-19. Теперь о странице, будем благодарны за все пожелания о том, какой бы вы хотели ее видеть. Присылайте ваши истории с рыбалок, лучше с фото (вернем), интересные изобретения в рубрику "Самоделки". Планирую сделать рубрику "Вести с водоемов", в которой будет свежая информация о том, кто где, когда ловил, что и на что клевало, сколько поймал. Уверен, это будет интересно всем, собирающимся на рыбалку. Звоните по телефону 35-29-19 и рассказывайте.

Д. КОРШАКОВ

СУРОВЫЙ СПОСОБ

Радикулит мучил меня много лет. Лечился многими средствами, а помогло такое.

Поставить элекроплитку между двумя стульями так, чтобы один из стульев упирался в стену и не двигался. В эмалированном тазике вскипятить 4 л воды, на каждый литр влить по столовой ложке уксусной эссенции. Лечь на стулья так, чтобы плечи лежали на том, который у стены, а "мягкое место" на другом. Поставить таз с кипятком на электроплитку под поясницей, чтобы голая спина находилась на расстоянии 15-20 см над поверхностью воды. Закрыть человека одеялом и включить электроплитку на самый маленький "огонек", а когда становится очень горячо, выключить или приподнять край одеяла. Главное – не обжечь поясницу кипятком. Все лечение занимает 20 минут!

Я сделал всего две процедуры, и вот уже более 20 лет – хотите верьте, хотите нет – как радикулит меня не беспокоит.

А. Гаврилов, г. Ессентуки, "ЗОЖ", № 24, 2002 г.

Бессонница – от... нежности?

С возрастом стала одолевать бессонница. Попробовал снотворные, от них у меня начинаются какие-то странные вещи: вроде действуют, хочу спать, но только начинаю засыпать, как будто кто по нервам, как по струнам, прошел, вздрагиваю и просыпаюсь. И так всю ночь. Поэтому перестал принимать.

"Ты как вышел на пенсию, так больно нежно стал к себе относиться, - заметил мой 70-летний сосед, - не давай себе спуску и будешь спать, как убитый". Прислушался я к этим словам и стал нагружать себя всякой работой, целый день тружусь, а вечером беру жену под руку, и мы выходим на прогулку. Каждый раз устанавливаем себе новый маршрут, но чтобы занимал не меньше двух часов довольно энергичной ходьбы. С тех пор забыл, что такое бессонница.

В. БОРКОВ

МНЕ ПОМОГ ЧИСТОТЕЛ

Я избавилась от кисты печени с помощью народного рецепта. Нужен сок чистотела, заготовленный ранней весной. Траву прокрутить на мясорубке, сок процедить и дать отстояться в 3-литровой банке. Чистый сок слить в стеклянные бутылки и поставить в холодильник. Начинать пить с 1 капли, разбавляя в чайной ложке воды, постепенно довести количество капель до 10, прибавляя каждый день по капле, то есть пить 10 дней, потом 10 дней перерыв. Затем 1 чайную ложку сока смешать с 4-5 чайными ложками воды и пить по 1 чайной ложке этой смеси 3 раза в день за 1 час до еды. Пить 10 дней – 10 дней перерыв и продолжать этот же курс. За весь курс лечения я выпила 1,2 литра настойки и пошла на УЗИ. У меня ничего не обнаружили.

А. ЩУКИНА, 442680, Пензенская обл., г. Никольск, ул. Победы, д. 21, кв. 1, "ЗОЖ", 2001 г.

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ДРЕВЕСНУЮ ЗОЛУ

Я узнала о беде читательницы, которая просила подсказать рецепт лечения парапроктита – волосяного свища. Я уверена: этот рецепт поможет многим. Говорю так потому, что 25 лет назад сама оказалась свидетельницей одного случая: за 3 простых процедуры парапроктит был излечен полностью.

А помог в этом щелок – отвар древесной золы. В древние времена его готовили в бане в чугунном котле, мыли этим отваром голову. Теперь об эффективности древесной золы мало кто знает. Да я и сама подзабыла. Но лет 5 назад в книге знахарских рецептов нашла способ лечения свища отваром древесной золы. Нужно взять две пригоршни просеянной золы на 7 л воды, кипятить полчаса, процедить или отстоять, а затем слить. Ванну из теплого щелока принимать 20-30 мин., можно просто промывать рану этим раствором. В воду выйдут мелкие нитевидные червячки – "виновники" болезни. В зависимости от тяжести состояния ванны или промывания нужно делать несколько раз, но иногда бывает достаточно 2-3 раза, чтобы рана очистилась, зарубцевалась, и свищ больше не появлялся.

В. Пситадзе, г. Челябинск

ОДНА ИЗ СТРАШНЫХ БЕД, КОГДА ДЕТИШЕК НЕТ

Вот уж горе, так горе. На собственном опыте убедилась, потому и хочу помочь другим женщинам. Рекомендации эти мне дала гинеколог. Для того, чтобы нормализовать работу гормональной системы, нужно принимать фитогормоны фикуса, шалфея, бузины, граната, грецких орехов.

Фикус посадила дома и стала ухаживать. Я и раньше слышала, что знахари советовали бесплодным женщинам дома это растение завести. Орехи стали моей повседневной пищей. Я ежедневно съедала гранат или выпивала 1/3 стакана гранатового сока. Во все блюда добавляла шалфей и бузину как приправу. В больницу больше не ходила, каждый месяц не волновалась за месячные. Ждала, когда год пройдет. Но через полгода поняла, что чудо свершилось. У меня родился крепкий и здоровый мальчик. Спасибо мудрому доктору!

Р. ЛОПАТИНА, г. Дядьково Брянской области

ВЕРНУЛ ДЕД СЛУХ

Моему дедушке уже за 80, но он никогда не унывает и со своими болезнями предпочитает справляться сам.

Однажды он попросил меня купить в аптеке анисовое семя.

"А для чего тебе оно?" – спросил я. "Принесешь – узнаешь", - загадочно ответил дед. Когдая вернулась, он забрал семена и удалился на кухню. Я вертелась около и видела, как дедушка готовил что-то необычное. Он взял среднюю по величине луковицу, вырезал серединку и примерно до половины засыпал анисовым семенем. Запек лук в духовке, остудил и процедил жидкость через 2 слоя марли.

Оказалось, дедушка решил этим средством лечить глухоту. Я сначала удивилась, а потом вспомнила: в последнее время он то часто переспрашивал, что ему говорили, то вовсе не слышал.

Дедушка закапывал по 2 капли этого средства в каждое ухо на ночь до тех пор, пока слух не вернулся.

М. ФЕДОРОВА, "Сам себе лекарь"

КАК Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ БЕФУНГИНОМ

Хочу дать совет, как вылечить желудок, поджелудочную железу, геморрой и трещину толстой кишки. Лечение это я испытала на себе. 20 лет назад я буквально дошла, что называется, до ручки. Иду на работу, а меня ветром качает, и думаю: "Мне только 40 лет, как же я жить буду? А у меня ведь двое детей, их поднимать еще и поднимать".

Я не вылезала от врачей, пока одна фармацевт в институте проктологии не подсказала лить бефунгин так, как указано на коробочке. Я взяла детскую мерную бутылочку (250 г), налила 200 мл кипяченой чуть теплой воды и 4 полные чайные ложки бефунгина. Все, лекарство было готово. Его я поставила в холодильник и принимала по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Я пила это лекарство 2 года с перерывами по 10 дней после каждых 5 месяцев приема. Помогает оно почти сразу, через месяц я уже почувствовала себя гораздо лучше, перестало подташнивать после еды, я забыла, где у меня болит поджелудочная железа, зажила трещина и не стало геморроя.

Г. СМИРНОВА, г. Москва, "ЗОЖ"

СО СНОМ СОВСЕМ НЕТ ПРОБЛЕМ

Никак не могла наладить сон, пока мне не посоветовали попить тыквенного сока. На ночь полстакана или хоть рюмочку, медку ложечку добавить и – в кроватЬ! Попила, кстати, недолго, и сон наладился.

Тамара Яковлевна, Волгоградская обл. "Ай, болит"

ПОМОГЛА ЧУГУННАЯ СТРУЖКА

Стала у меня побаливать спина. После ванны ни согнуться, ни разогнуться. В постели с боку на бок еле повернусь. А уж о том, чтоб самому обуться, и не говорю. Сделал я снимок позвоночника - и к невропатологу. "А что вы хотите? - услышал в кабинете. - Конечно, есть изменения в позвоночнике, Вам, как-никак, 63 года". Прописал доктор процедуры разные, натирания... Ну поделал я их. Легче все равно не стало. Порылся тогда среди записей старых и отыскал любопытное средство от своего недуга. Что бы вы думали? Стружку чугунную!

Пошел на завод, выпросил в механическом цехе этой самой стружки и дома все как положено сделал. Уже наутро гораздо легче спине стало. Я еще три раза завернулся. И поверите, поправил ведь поясницу - не болит с тех пор. Потом этим рецептом с напарником на работе поделился. Сначала он, правда, не соглашался: мол, ерунда все это. А потом сам за стружкой прибежал. Ну, мы и попробовали. На другой день порадовал на работе: помогло, да еще как! Спину отпустило. А сделал еще с пяток процедур - боль и вовсе ушла.

А теперь о самой процедуре. В новую рабочую рукавицу всыпьте стакана четыре стружки и в центр ее влейте ст. л. уксуса. Я сам брал 32%-ный, приятель – 9%-ный. А вот уксусная эссенция не подошла. В результате соприкосновения с ней стружка не разогревалась как положено. Поэтому уж используйте проверенный способ. Рукавицу, кстати, не забудьте завязать.

На кровать постелите бумагу, на нее - х/б салфетку, а сверху - рукавицу. К тому времени стружка в ней начнет нагреваться. Ложитесь спиной на рукавицу и грейтесь. Где-то через полчаса уже невмоготу - так печет. Поэтому накройте рукавицу какой-нибудь тканью, можно в несколько слоев. Хотите - лежите дальше, а нет - процедуру закончите. Рукавица начнет остывать минут через 50. День отдохните и сделайте повторный сеанс. И так три - пять раз. Все зависит от стадии болезни.

После 5 - 7 процедур стружка ржавеет и теряет лечебные свойства - замените ее на новую. И еще. Ржавая жидкость может просочиться на постельное белье, поэтому приспособьте для сеанса простыню, какую не жалко.

В. Завьялов, "Ай, болит"

Зачем человеку грецкий орех?

Если вы хотите дожить до 100 лет, то вам придется полюбить этот замечательный продукт. Недаром орех называют "деревом жизни". Орехи имеют высокую энергетическую ценность, содержат все необходимые организму "строительные материалы": белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и к тому же легко усваиваются. Авиценна считал, что достаточно съедать 3 грецких ореха в день. Есть их нужно не спеша, тщательно пережевывая до пастообразного состояния.

Недавно в одном из научных медицинских журналов я прочитала статью известного американского врача Д. Гейла. После многолетних исследований свойств грецких орехов он пришел к выводу, что они выводят из организма радионуклиды, стимулируют иммунитет и увеличивают продолжительность жизни людей, регулярно употребляющих их в пищу.

Орехи подстегивают клетки головного мозга, заставляя их усиленно работать. Регулярное употребление грецких орехов улучшает память. Даже по внешнему виду можно судить о пользе этого продукта – очищенный орешек напоминает маленький головной мозг. Орехи полезно есть пожилым, поскольку они восстанавливают нервную и физическую энергию, снимают усталость, нервозность и депрессию. Орехи благотворно влияют на сердце, печень, почки, селезенку, желудочно-кишечный тракт. Повышают гормональную активность, нейтрализуют вредные продукты обмена, способствуют обновлению клеток всего организма.

О. ГУНЬКО, г. Архангельск, "Травинка"

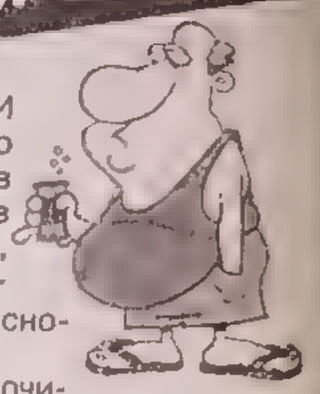
ФИРМЕННЫЙ ЧАЙ "ЕЛКИ-ПАЛКИ"

Как-то прочитала заметку, что еловый чай помогает при инсульте. Дождавшись Нового года, я взяла чистый мешок и пошла собирать хвою с выброшенных новогодних елочек. Нарезала веточек, дома промыла каждую в проточной воде, просушила на чистой простыне, поставив вокруг горящие церковные свечи, чтобы очистить эти целебные веточки от плохой энергетики. Высушенные веточки сложила в тканевый мешок.

С тех пор пью елкин-палкин чай много лет, не болею, а ведь мне уже 64.

На 3-литровый чайник беру литровую банку еловой или сосновой хвои с веточками, заливаю кипятком и кипячу 15 минут. Я еще добавляю понемногу разных трав: спорыш, лист смородины, малины. Отвар оставить до утра, пусть настоится.

Пейте этот чай сколько душе угодно с вареньем, конфетами, медом, сахаром, но обязательно с лимоном. И съедайте по 5-6 зубков чеснока в день, кстати, лимон отбивает запах чеснока.



Такой чай очищает сердечно-сосудистую систему, выводит радионуклиды, лечит почки, восстанавливает весь организм. Полный курс лечения 4-5 месяцев. Вот так я даю "вторую жизнь" выброшенным новогодним елкам, и не надо портить растущие молодые деревца..

А еще я сама делаю яблочный уксус, на ночь пью стакан воды с 1 чайной ложкой яблочного уксуса и столько же меда: сон отличный и кишечник работает хорошо.

В. РУДЕНКО, г. Вологда, "ЗОЖ", 2002 г.

КОГДА НЕ ПЬЕШЬ, А ОТ ПОХМЕЛЬЯ СТРАДАЕШЬ

Отдалить свою старость можно лишь при хорошем ночном сне. Следует знать, что тот, кто несколько суток подряд спал всего по 4 часа, пребывает в состоянии, сравнимом лишь с тяжелым похмельным синдромом. Недосыпание в течение 2 дней снижает сопротивляемость иммунной системы. Опасность заболеть – в первую очередь гриппом – повышается многократно. А хроническое недосыпание может стать причиной инсульта.

"Здоровье"

ИНТЕРЕСНО

Даосистская философия утверждает, что на пенисе и внутри влагалища располагаются особые рефлекторные линии (меридианы), соответствующие внутренним органам человека. Во время секса происходит своеобразный массаж этих точек, и органы заряжаются новой энергией.

"СПИД-инфо"

БОРЮСЬ ЗА КАЖДУЮ СЕКУНДУ ЖИЗНИ

Я не буду описывать, сколько я лечилась у врачей, пока в 1998 г. мне не поставили диагноз – рак 4-й стадии поджелудочной железы с метастазами во всех органах. Операции не подлежала, так как была истощена до предела – 42 кг было, вода уже не проходила, боли невыносимые, даже наркотики не помогали.

Сестра моей хорошей знакомой принесла газету, я прочитала, что многим помогла смесь Шевченко, тут же начала пить 3 раза в день. Когда пропила первый курс, боли притихли. Стала кушать овощной бульон да бананы. Моча была как кефир. После первого курса анализы стали почти в норме, а после 3-х месяцев стала набирать вес и ходить. Весной сама уже сажала огород, пошатываясь от слабости. Два года пропив смесь, я перестала принимать ее, потому что очень хорошо себя чувствовала. А осенью 2001 г. меня свалила старая болезнь: истощение, невыносимые боли поджелудочной, желудка, печени, отказали почки, вода не проходила, рвота... Опять начала пить смесь 3 раза в день. Восстановилась за полгода. Сейчас все кушаю, кроме сахара, молока, мяса и жиров. Налегаю на овощи и фрукты: у меня свой садик и огородик, который обрабатываю сама.

Самое главное, на своем опыте поняла, в борьбе с раком – не бросать пить смесь!

Рак – очень опасная болезнь. При любом срыве, стрессе, даже гриппе он, притаившись на время, может активизироваться. Чтобы этого не случилось, лично я буду пить смесь до конца жизни.

Прошу вас, больные раком, найдите в себе силы бороться за жизнь, самое важное – не лежать в постели. Если слабость, все равно поднимайтесь и ползите. Упали – вставайте. Идите, чуть появились силы. Ходите до потемнения в глазах, и все у вас заработает, все восстановится! Человек может побороть любую болезнь. В этом я убедилась сама и живу, каждый день тренируя и воспитывая себя.

Т. БАРАБАНОВА, 397726, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Шестаково, ул Коллектив, д. 102, "ЗОЖ"

От редакции "ЗОЖ": Смесь 40-градусной водки с нерафинированным подсолнечным маслом (30 мл+ 30 мл) – отнюдь не панацея от рака, но средство, которое, несомненно, позволяет тяжелым больным продлить жизнь и зачастую избежать болей, которые преследуют страдающих раком.

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Мелодрама "Благородный разбойник Владимир Дубровский".
11.05 Большие родители.
11.35 Дисней-клуб: "Переменка".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Человек с другой стороны".
14.00 "Путешествия натуралиста".
14.30 Док. детектив. "Налетчики". Дело 2001г.
15.00 Новости.
15.15 Д/с "Дикие штучки".
15.45 Х/ф "Отряд специального назначения", 1 с.
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.30 "Шутка за шуткой".
19.00 Жди меня.
20.00 "Кто хочет стать миллионером?"
21.00 Время.
21.40 "Последний герой 3".
22.45 Независимое расследование.
23.30 Ночное "Время".
23.50 "На футболе"
00.20 "Новый день". "Сила йоги".
00.50 "Новый день". "Гении и злодеи". Савва Морозов.
01.20 Конькобежный спорт. Пер. из Швеции.

Россия

05.45-08.45 ГТРК "Саратов"
08.45 Х/ф "Уличный боец". (США).
10.45 Вести. Дежурная часть.
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Пуаро Агаты Кристи. Дама в вуали". (Великобритания).
12.20 В "Городке".
12.30 Вести недели.
13.30 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 Т/с "Трое против всех".
16.15 Т/с "Простые истины".
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дорожный патруль.
17.35 Вести-спорт.
17.45 Вести. Дежурная часть.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 Т/с "Комиссар Рекс".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "Леди Босс".
21.50 Т/с "Семнадцать мгновений весны",
23.20 "Вести +".
23.50 Вести-спорт.
23.55-01.40 Х/ф "Крупный калибр". (Канада).

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.05 "Растительная жизнь". А. Абдулов.
09.35 Вы будете смеяться!
10.00 Сегодня утром.
10.25 Погода на завтра.
10.30 "Намедни"
12.00 Сегодня.
12.05 Комедия "Женатый холостяк".
13.45 Криминал.
14.00,15.00,16.00 Сегодня.
14.05 "Женский взгляд" О. Пушкиной. Н. Наумова.
14.35 Детектив "Она написала убийство".
15.35 "Есть ли жизнь после смерти?" Ток-шоу "Принцип "Домино".
17.00,18.00 Сегодня.
17.05 Т/с "Гангстерские войны: Чума", ч. 1 и 2.
18.20 "Внимание! Розыск!" "В каменном мешке".
19.00 "Сегодня"
19.40 Т/с "Тайны следствия", 5 с.
20.50 Боевик "Кодекс чести", 9 с.
22.00 "Страна и мир". Главные события дня.
22.35 Т/с "Секс в большом городе".
23.15 Детектив "Тайны следствия".
00.20-01.25 Гордон.

ТНТ

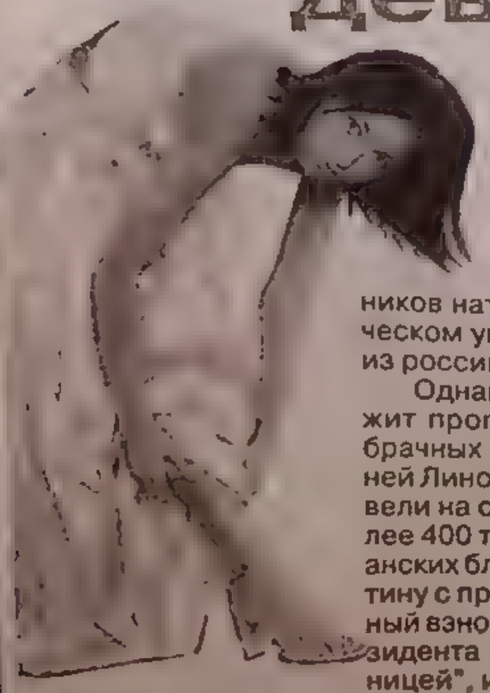
**07.40 Передачи местного ТВ.*
08.05 Д/с "Удивительные животные 3". "Удивительные беспозвоночные".
08.30 Д/с "Фантастические существа". "Лесные духи".
09.00 Т/с "Женщина-полицейский"
09.55 "О, Счастливчик!"
10.45 Т/с "Первая волна"
11.45 М/с "Марсупилами"
12.10 М/с "Рэдволл"
12.35 М/с "Черепашки-ниндзя"
13.00 ТВ-клуб.
13.30 Т/с "Лус Мария"
**14.30 Передачи местного ТВ.*
14.45 "О, Счастливчик!"
15.30 "Окна".
16.25 Вестерн "Баффало Билл и индейцы"
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Окна".
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Боевик "Кто я?"
00.15 "Музыка на ТНТ".
00.30 "Империя страсти".
01.15 "Окна".
02.10 Т/с "Женщина-полицейский"
03.10 Т/с "Лус Мария", 176 с.
04.00 "О, Счастливчик!"

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.25 Т/с "Сага о Форсайтах".
13.30 Ток-шоу "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет". (США).
16.25 М/с "Питер Пен". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры". (США).
17.15 Т/с "ОБЖ, или Обыграть тинейджеров".
17.45 Т/с "Вовочка".
18.20 Т/с "Агентство".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
19.55 М/с "Футурама". (США).
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Х/ф "Крысы". (США).
00.00 "24".
00.15 "24". Спортивное обозрение.
00.30 "Нокаут".
01.05-01.30 Ночной музыкальный канал.

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

Кремль заинтересовался девственницей



Еженедельник "Волхов" сообщил о разоблачении в Йошкар-Оле группы виртуальных аферистов: трое парней и одна девица активно "разводила" граждан Канады и США брачными объявлениями с фотографиями известных российских моделей и таких звезд эстрады, как Ирина Салтыкова, Алсу и Лолита Милявская. По версии следствия, за неполный год на счета мошенников натекло около 250 тысяч долларов, причем в эротическом угаре ни один американец так и не опознал никого из российских эстрадных знаменитостей.

Однако абсолютный рекорд мошенничества принадлежит программисту из Екатеринбурга, орудовавшему на брачных сайтах под именем "смертельно больной 17-летней Линочки Киркоровой". Озабоченные американцы перевели на счет "умирающей от рака груди девственницы" более 400 тысяч долларов. Кончилось тем, что один из заокеанских благодетелей написал личное письмо Владимиру Путину с просьбой не облагать налогами его благотворительный взнос в размере 7 тысяч долларов. Администрация президента России заинтересовалась "умирающей девственницей", и вскоре ненасытный мошенник был арестован.

"МЕГАПОЛИС-ЭКСПРЕСС"

ПЛОДЫ "ЗАСТЕКОЛЬЯ"

Бывшие участники шоу "За стеклом" опять оказались в центре внимания. Напомним, что участники первого проекта "За стеклом" Марго и Макс еще в эфире шоу заинтересовались друг другом и закрутили роман. Вскоре после финала программы ребята поженились, и вот сейчас они опять о себе напомнили. Повод весьма приятный – 15 января у молодоженов родился мальчик. По информации врачей, мать и дитя чувствуют себя хорошо. Что касается Макса, то он очень рад. Правда, он по-прежнему сознательно не работает, утверждая, что его мечта "разбогатеть однажды, раз и навсегда". Сына, наверное, назовут Максимом, потому как его отец считает, что это "лучшее имя на свете".

"Цветной телевизор"

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
10.05 Х/ф "Русские в Городе Ангелов".
11.10 "Курбан-Байрам".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Коломбо и убийство рок-звезды".
14.00 "Новый день". "Гении и злодеи". Савва Морозов.
14.30 "Новый день". "Сила йоги".
15.00 Новости.
15.15 Д/с "Дикие штучки".
15.40 Х/ф "Отряд спецназначения".
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.25 "Кумиры". Тамара Глоба.
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
20.00 "Слабое звено"
21.00 Время.
21.40 Комедия "Следующий", 1 с.
22.45 Тайны века. "Титаник. Русская версия".
23.30 "Время".
23.50 "Новый день". Новые чудеса света.
00.20 "Новый день". "Русский экстрим".
00.50 "Апология".
01.55 Боевик "Неудержимый". "Самурай".

Россия

05.45-08.45 ГТРК "Саратов"
08.45 Праздник Курбан-Байрам.
09.40 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Леди Босс".
12.20 Т/с "Команда спасения 77".
13.15 Экспертиза.
13.30 Колоссальное хозяйство.
13.45 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 Т/с "Трое против всех".
16.15 Т/с "Простые истины".
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дорожный патруль.
17.35 Вести-спорт.
17.45 Дежурная часть.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 Т/с "Комиссар Рекс".
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "Леди Босс".
21.50 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
23.20 "Вести +".
23.50 Вести-спорт.
23.55 Х/ф "Обычные подозреваемые".
02.00-02.13 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с "Скорая помощь 6".
10.00 Сегодня утром.
10.20 Погода
10.25 Криминал.
11.00 Сегодня.
11.05 "Кулинарный поединок". Индия-Россия.
12.00 Сегодня.
12.05 Детектив "Пять минут страха".
13.50 Криминал.
14.00,15.00,16.00 Сегодня.
14.05 Путешествия натуралиста.
14.35 Детектив "Она написала убийство".
15.35 "Секреты женской молодости". Ток-шоу "Принцип "Домино".
17.00,18.00 Сегодня.
17.10 Боевик "Кодекс чести".
18.15 Док. драма "Преступление и наказание".
19.00 "Сегодня"
19.40 Т/с "Тайны следствия", 6 с.
20.50 Боевик "Кодекс чести", 10 с.
22.00 "Страна и мир". Главные события дня.
22.35 Т/с "Секс в большом городе".
23.15 Детектив "Тайны следствия".
00.25 Гордон.
01.20 Т/с "Солдаты удачи". (США).
02.15-02.55 Ночь.

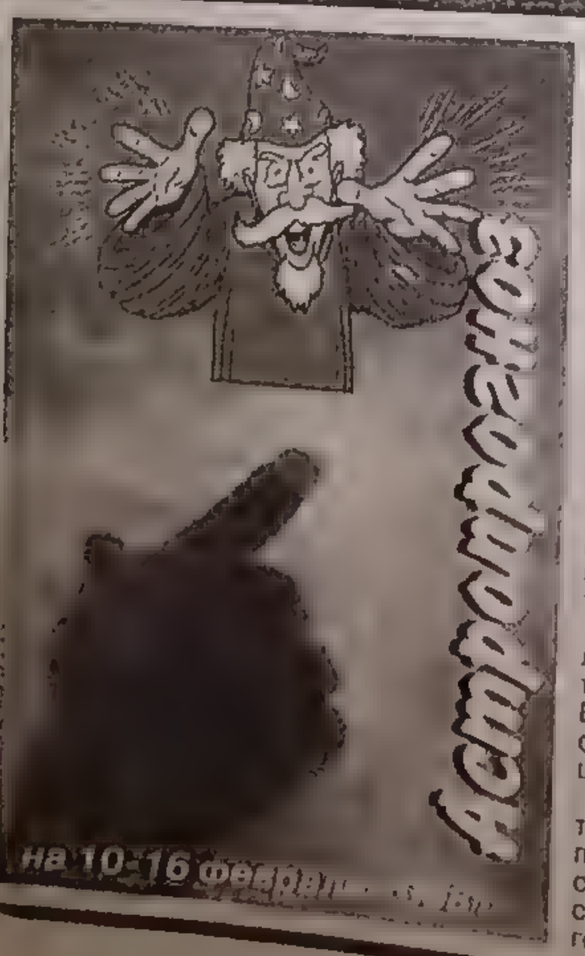
ТНТ

**07.15 Передачи местного ТВ.*
08.05 Д/с "Удивительные животные 3". "Домашние животные".
08.30 Д/с "Фантастические существа". "Мифические лошади".
09.00 Т/с "Женщина-полицейский", 37 с.
09.55 "О, Счастливчик!"
10.45 Т/с "Первая волна", 5 с.
11.45 М/с "Марсупилами", 13 с.
12.10 М/с "Рэдволл", 7 с.
12.35 М/с "Черепашки-ниндзя".
13.00 ТВ-клуб.
13.30 Т/с "Майами Сэндс", 1 с.
**14.30 Передачи местного ТВ.*
14.45 "О, Счастливчик!"
15.30 "Окна".
16.25 Боевик "Кто я?" (США-Гонконг).
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Окна".
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Комедия "Не валяй дурака...". (Россия).
**23.55 Передачи местного ТВ.*
00.10 "Империя страсти".
00.55-01.50 "Окна".

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.25 Т/с "Сага о Форсайтах". (Англия).
13.30 Ток-шоу "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 Передачи местного ТВ.
16.25 М/с "Питер Пен". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры". (США).
17.15 Т/с "ОБЖ, или Обыкновенное рождество".
17.45 Т/с "Чисто по жизни".
18.20 Т/с "Агентство".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Боевик "Полицейский вне закона". (США).
23.55 "24".
00.10 "24". Спортивное обозрение.
00.25-01.25 Д/ф "Не останавливайся". (США).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!



ОВЕН (21.03-20.04). Эта неделя готовит вам неожиданные препятствия на пути к достижению поставленной цели. Если вы работаете над новым проектом, то вас посетит интересная идея, которая позволит по-новому взглянуть на свою работу. Это придаст вам еще больше уверенности в осуществлении своих планов.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Деловое общение становится более успешным В конце недели вас увлекут сердечные проблемы Это продолжение ранее начавшегося романа, и до его завершения еще далеко. Руководствуйтесь своими чувствами.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). На этой неделе у вас появится возможность выгодно вложить деньги или принять участие в каком-то прибыльном проекте. Не упустите свой шанс.

РАК (22.06-23.07). Воспользуйтесь возможностью внести какое-то новшество в производственный процесс, возможно, что у вас назрела потребность во внедрении в жизнь важного рационализаторского предложения.

ЛЕВ (24.07-23.08). В вашем финансовом положении никаких непредвиденных и критических ситуаций не произойдет, и все останется, как было. Будьте уверены, на вас не свалится неожиданное наследство или полное разорение со всеми вытекающими из этого последствиями.

ДЕВА (24.08-23.09). На работе будьте внимательны, чтобы избежать ошибок, которые придется потом исправлять. Если сейчас вам удастся разгрести ворох скучных и неинтересных дел, то к концу месяца вы сможете немного расслабиться. Но будьте готовы к рутинной работе.

ВЕСЫ (24.09-23.10). Купленные на этой неделе вещи прослужат долго, поэтому стоит потратиться, даже занять деньги для покупки, если их у вас уже не осталось Ваши приобретения заставят вас гордиться.

СКОРПИОН (24.10-22.11). Результаты вашей деятельности на этой неделе будут прямо пропорциональны затратам ваших душевных и физических сил. Не исключено, что вам придется работать сверхурочно. Если вы не спасуете перед трудностями, то вас ждет поощрение со стороны начальства.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Увлечение своим делом и умение заинтересовать своих коллег сыграют вам на руку Начальство это оценит по заслугам. Профессиональное чутье вас не подведет, и в результате вы можете рассчитывать на получение солидной прибыли.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01). Эта неделя отмечена для вас высокой общественной активностью. В связи с чем вас можно будет постоянно видеть в обществе друзей, соратников по бизнесу и компаньонов. Общение это будет очень продуктивным и у вас появится очень много новых идей.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). С этой недели начинаются заботы на работе, где возможны новые предложения, которые позволят вам продемонстрировать в полной мере свою деловую хватку и профессиональные качества.

РЫБЫ (20.02-20.03). Руководство может одобрить ваши планы и самостоятельные начинания, поэтому не стоит бояться высказывать свои предложения и свежие мысли. Если отношения с партнерами были испорчены, то сейчас они могут значительно улучшиться.

СРЕДА - 12 ФЕВРАЛЯ

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
10.10 Комедия "Следующий",.
11.05 "Кумиры". Тамара Глоба.
11.35 Дисней-клуб: "Ллойд в космосе".
12.00 Новости.
12.15 Детектив "Звезда и смерть".
14.00 "Новый день". "Русский экстрим".
14.30 "Новый день". Новые чудеса света.
15.00 Новости.
15.15 Д/с "Дикие штучки".
15.40 Х/ф "Отряд спецназначения".
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.25 "Смехопанорама" Е. Петросяна.
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
20.00 "Русская рулетка"
21.00 Время.
21.40 Комедия "Следующий".
22.45 "Потаенные годы Иисуса", 2 с.
23.30 "Время".
23.50 "Новый день". "Практическая магия".
00.20 "Новый день". "Искатели". Кудеяр - царь разбойников.
00.50 "Апология".
01.55 Боевик "Неудержимый". "Суета в городе ветров".

Россия

05.45-08.45 ГТРК "Саратов"
08.45 Т/с "Леди Босс".
09.35 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Пуаро Агаты Кристи. Ключ к разгадке".
12.20 Т/с "Команда спасения 77".
13.15 Экспертиза.
13.30 ГТРК "Саратов"
13.45 Вести-Москва.
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 Т/с "Трое против всех".
16.15 Т/с "Простые истины".
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дорожный патруль.
17.35 Вести-спорт.
17.45 Дежурная часть.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 Т/с "Комиссар Рекс".
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "Леди Босс".
21.50 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
23.20 "Вести +".
23.50 Вести-спорт.
23.55 Х/ф "Механическая сюита".
02.00-02.13 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с "Скорая помощь 6".
10.00 Сегодня утром.
10.20 Погода.
10.25 "Очная ставка".
11.00 Сегодня.
11.05 "Шоу Е. Степаненко".
11.55 Вкусные истории.
12.00 Сегодня.
12.05 Мелодрама "Я вам больше не верю".
13.50 Криминал.
14.00,15.00,16.00 Сегодня.
14.05 Путешествия натуралиста.
14.35 Детектив "Она написала убийство".
15.35 "Как стать богатым?" Ток-шоу "Принцип "Домино".
17.00,18.00 Сегодня.
17.10 Боевик "Кодекс чести".
18.15 Чистосердечное признание.
19.00 "Сегодня"
19.40 Т/с "Тайны следствия", 7 с.
20.50 Боевик "Кодекс чести", 11 с.
22.00 Главные события дня.
22.35 Т/с "Секс в большом городе".
23.15 Детектив "Тайны следствия".
00.20 Гордон.
01.20 Т/с "Солдаты удачи". (США).
02.10-02.50 Ночь.

ТНТ

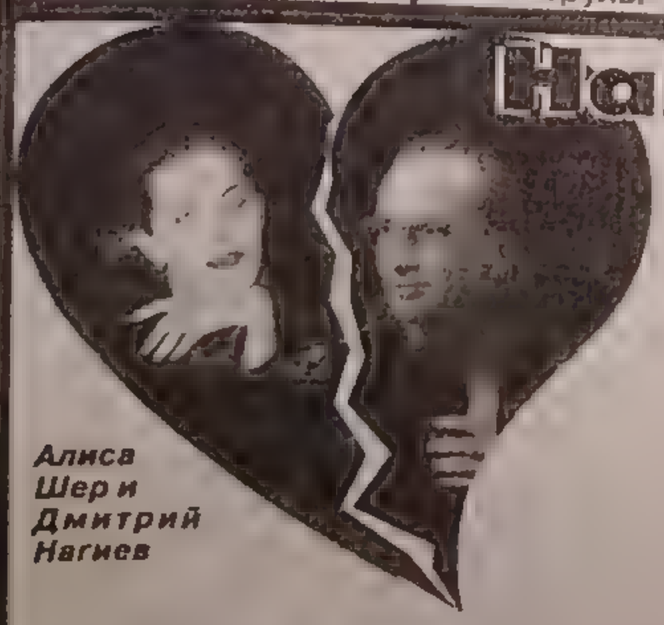
**07.30 Передачи местного ТВ.*
08.00 Д/с "Удивительные животные 3". "Изменения в жизни".
08.30 Д/с "Фантастические существа". "Хитроумные обманщики".
09.00 Т/с "Женщина-полицейский".
09.55 "О, Счастливчик!"
10.45 Т/с "Первая волна", 6 с.
11.45 М/с "Марсупилами", 14 с.
12.10 М/с "Рэдволл", 8 с.
12.35 М/с "Черепашки-ниндзя"
13.00 ТВ-клуб.
13.30 Т/с "Майами Сэндс", 2 с.
**14.30 Передачи местного ТВ.*
14.45 "О, Счастливчик!"
15.30 "Окна".
16.25 Комедия "Не валяй дурака..."
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Окна".
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Мелодрама "Цена победы".
**23.55 Передачи местного ТВ.*
00.20 "Империя страсти".
01.05 "Окна".
02.00 Т/с "Женщина-полицейский"
03.00 Т/с "Майами Сэндс", 2 с.
03.45-04.30 "О, Счастливчик!"

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.25 Т/с "Сага о Форсайтах".
13.30 Ток-шоу "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет".
16.25 М/с "Питер Пен". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры"
17.15 Т/с "ОБЖ, или Обыск не нужен".
17.45 Т/с "Вовочка 2".
18.20 Т/с "Агентство".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Драма "Билли по прозвищу "Фингал".
00.15 "24".
00.30 "24". Спортивное обозрение.
00.45 Д/ф "Кто Вы, Матиас Руст?"
01.25-03.40 Драма "Ревущие двадцатые". (США).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

Нагиев развелся с женой



Алиса Шер и Дмитрий Нагиев

Женился Нагиев чуть ли не на первом курсе театрального института на симпатичной девушке Алисе, которая почти сразу родила ему сына Кирилла (сейчас ему 12) и плотно занялась творческим ростом мужа. Идеи, проекты, популярность и даже стильность Нагиева - во многом ее заслуга.

Дмитрий всегда тщательно скрывал от публики и журналистов свою Алису. Судя по всему, Нагиев по-прежнему трепетно относится к жене, хотя формально они развелись. Это случилось недавно, почти одновременно с покупкой собственного ресторана.

«На сегодняшний день, - признается шоумен в одном из интервью, - «Парадокс» - это мой клуб, его хозяйка - знаменитая Алиса Шер. (В Питере ее знают, как радио- и телеведущую.) У меня нет никакой бизнес-жилки, поэтому я там редко появляюсь - иногда обедаю. Ну и, как понимаете, моих средств не хватило бы ни на что. Поэтому есть люди, которые вложились в создание этого клуба и которые имеют на «Парадокс» прав не меньше, чем я. Но у них тоже не хватает ума не влезать в местную политику. Поэтому Алиса рулит сама».

Д. Нагиев: в Петербурге обо мне написали: «Народный герой ходит весь в золоте». Как такое можно говорить?

— Что больше смутило: то, что вас причислили к героям, или то, что обсуждают ваше благосостояние?

— И то, и другое. Я не беру по 50 тысяч долларов за выступление. Я с народом, с людьми! А из золотых украшений у меня колечко за 35 долларов, купленное 10 лет назад в Турции. Ну, ношу еще цепочку с крестиком. Я не хочу, чтобы народ думал, будто я весь в золоте! Я подал в суд, и это чмо потом извинилось. Потом была еще одна дурила, которая написала книгу «Между нами, девочками. (Моя жизнь с Д. Н.)». Не читали?

- Нет. А интересно?

- Прочтите. Я ее даже в лицо не знаю, а она пишет, как хорошо мы с ней жили. Просто дал бы ей подзатыльник, и все.

Продолжение на стр. 14

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
10.10 Комедия "Следующий".
11.05 "Смехопанорама" Е. Петросяна.
11.35 Дисней-клуб: "Черный плащ".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Если можешь, прости".
14.00 "Новый день". "Искатели". Кудеяр - царь разбойников.
14.30 "Новый день". "Практическая магия".
15.00 Новости.
15.15 Д/с "Дикие штучки".
15.30 Х/ф "Отряд спецназначения".
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.25 "Сами с усами".
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
20.00 "Слабое звено"
21.00 Время.
21.40 Комедия "Следующий".
22.45 Человек и закон.
23.30 "Время".
23.50 "Новый день". "Крылья".
00.20 Горные лыжи. Чемпионат мира. Пер. из Швейцарии.
00.50 "Апология".
01.55 Боевик "Неудержимый". "Крутой байкер".

Россия

05.45-08.45 ГТРК "Саратов"
08.45 Т/с "Леди Босс".
09.35 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Пуаро Агаты Кристи. Что растет в твоем саду?"
12.20 Т/с "Команда спасения 77".
13.15 Экспертиза.
13.30 ГТРК "Саратов"
13.45 Вести-Москва.
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 Т/с "Трое против всех".
16.15 Т/с "Простые истины".
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дорожный патруль.
17.35 Вести-спорт.
17.45 Дежурная часть.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 Т/с "Комиссар Рекс".
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Т/с "Леди Босс".
21.50 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
23.20 "Вести +".
23.50 Вести-спорт.
23.55 Х/ф "Ромео и Джульетта".
02.40 Синемания.
03.05-03.18 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с "Скорая помощь 6".
10.00 Сегодня утром.
10.20 Погода
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 Сегодня.
11.05 "Квартирный вопрос". "Долой люстры!"
12.00 Сегодня.
12.05 Детектив "Государственный преступник".
13.50 Криминал.
14.00,15.00,16.00 Сегодня.
14.05 Путешествия натуралиста.
14.35 Детектив "Она написала убийство".
15.35 "Знакомство по брачному объявлению". Ток-шоу "Принцип "Домино".
17.00,18.00 Сегодня.
17.10 Боевик "Кодекс чести".
18.15 Очная ставка.
19.00 "Сегодня"
19.40 Т/с "Тайны следствия", 8 с.
20.50 Боевик "Кодекс чести", 12 с.
22.00 "Страна и мир". Главные события дня.
22.35 Т/с "Секс в большом городе".
23.15 Детектив "Тайны следствия".
00.20 Гордон.
01.20 Т/с "Солдаты удачи". (США).
02.00 Кома.
02.40-03.25 Ночь.

ТНТ

**07.40 Передачи местного ТВ.*
08.05 Д/с "Удивительные животные 3". "Вымершие животные".
08.30 Д/с "Фантастические существа". "Обитатели морских глубин".
09.00 Т/с "Женщина-полицейский".
09.55 "О, Счастливчик!"
10.45 Т/с "Первая волна", 7 с.
11.45 М/с "Марсупилами", 15 с.
12.10 М/с "Рэдволл", 9 с.
12.35 М/с "Черепашки-ниндзя".
13.00 ТВ-клуб.
13.30 Т/с "Майами Сэндс", 3 с.
**14.30 Передачи местного ТВ.*
14.45 "О, Счастливчик!"
15.30 "Окна".
16.25 Мелодрама "Цена победы".
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Окна".
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Драма "Сто дней в Палермо".
**23.50 Передачи местного ТВ.*
00.05 "Империя страсти".
00.50 "Окна".
01.45 Т/с "Женщина-полицейский".
02.40 Т/с "Майами Сэндс", 3 с.
03.30-04.10 "О, Счастливчик!"

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.30 Т/с "Сага о Форсайтах". (Англия).
13.30 Ток-шоу "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет". (США).
16.30 М/с "Питер Пен". (США).
16.55 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры". (США).
17.20 Т/с "ОБЖ, или Опасайтесь брошенных женщин".
17.50 Т/с "Дружная семейка".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Комедия "Автомойка". (США).
00.15 "24".
00.30 "24". Спортивное обозрение.
00.45-02.45 Боевик "Чужая земля". (Дания).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

Золотой ключ

Результаты 235 тиража 1 февраля 2003 года

1 - 20, 4, 59, 19, 31 - 14 919 187.25 руб., № 00908066, г. С.-Петербург
2 - 29, 70, 17, 58, 51, 35, 44, 11, 16, 2, 40, 18, 64, 5, 87, 47, 49, 23, 46, 84, 77, 28, 42, 88, 69, 32, 89, 76, 57, 38, 52, 22, 78, 83 - 200 000 руб., № 00142810, г. Хабаровск
3 - 65, 14, 68, 6, 21, 45, 30, 36, 55, 25, 9, 48, 62 - квартира в Москве, № 01203345, г. Москва 1 200 000 руб.
4 - 67, 80, 79, 37, 8, 34, 85, 54, 72, 13 - 25 000 руб.
5 - 60 - 18 300 руб.
6 - 82 - 13 400 руб.
7 - 63 -9 900 руб.
8 - 24 -7 400 руб.
9 - 3 - 5 500 руб.
10 - 39 - 4 150 руб.
11 - 61 - 3 160 руб.
12 - 41 - 2 430 руб.
13 - 56 - 1 870 руб.
14 - 81 - 1 440 руб.
15 - 53 - 1 120 руб.
16 - 15 - 872 руб.
17 - 86 - 686 руб.
18 - 7 -543 руб.
19 - 74 - 414 руб.
20 - 27 - 320 руб.
21 - 43 - 257 руб.
22 - 10 - 204 руб.
23 - 66 - 176 руб.
24 - 75 - 137 руб.
25 - 71 - 96 руб.
26 - 90 - 70 руб.
Невыпавшие шары: **1, 12, 26, 33, 50, 73**.

Поле чудес

Автоваз

Тираж №24 "Лотерея АВТОВАЗ" 2 февраля 2003 года

1 - 290773 - не выигран - Домашний кинотеатр (155 000 руб.)
2 - 26208 - Автомобиль ВАЗ-21053 (107 870 руб.)
3 - 4593 - Холодильник (7 800 руб.)
4 - 540 - по 418 руб.
5 - 3 - по 79 руб.

Из розыгрыша 7 и 8 тиражей исключены украденные билеты: *7 тираж: с №288001 по №288050, с №289551 по №289600, с №289701 по №289750, с №289751 по №289800, с №289801 по №289850, с №291051 по №291100. 8 тираж: с №160001 по №160050, с №160101 по №160150, с №160801 по №160850, с №161801 по №161850, с №162001 по №162050, с №162401 по №162450, с №162501 по №162550, с №162651 по №162700, с №163051 по №163100, с №163101 по №163150, с №163151 по №163200, с №163201 по №163250, с №163251 по №163300, с №163601 по №163650, с №163651 по №163700.*
Выигрыши по этим билетам выплачиваться не будут.

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
10.10 Комедия "Следующий".
11.05 "Сами с усами".
11.40 Т/с "Твинисы".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Любимая женщина механика Гаврилова".
13.50 Человек и закон.
14.30 "Новый день". "Крылья".
15.00 Новости.
15.15 Д/с "Дикие штучки".
15.40 Х/ф "Отряд специального назначения", 5 с.
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.25 Док. детектив. "Модная кража со взломом". Дело 2002г.
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
19.50 "Поле чудес"
21.00 Время.
21.35 Праздничный концерт к Дню влюбленных.
23.25 Х/ф "Доктор Т. и его женщины".
01.35 Комедия "Папа, мама, служанка и я".

Россия

05.45-08.45 ГТРК "Саратов"
08.45 Т/с "Леди Босс".
09.35 Т/с "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 Т/с "Пуаро Агаты Кристи. Экспресс на Плимут". (Великобритания).
12.20 Т/с "Команда спасения 77". (США).
13.15 Экспертиза.
13.30 ГТРК "Саратов"
13.45 Вести-Москва.
14.00 Вести.
14.20 Моя семья.
15.15 Комната смеха.
16.15 Т/с "Простые истины".
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 "Сам себе режиссер".
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 Аншлаг.
19.50 Вести. Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Концерт ко Дню всех влюбленных.
23.00 Клуб "Театр+ТВ".
00.50 Комедия "Невеста из Парижа".
02.40-02.53 Дорожный патруль.

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с "Скорая помощь 7".
10.00 Сегодня утром.
10.20 Погода.
10.25 Док. драма "Преступление и наказание".
11.00 Сегодня.
11.05 Национальная безопасность: сахалинская пустыня.
11.50 Вкусные истории.
12.00 Сегодня.
12.05 Комедия "День Святого Валентина".
13.25 "Небесный экстрим". "Профессия - репортер".
13.50 Криминал.
14.00,15.00,16.00 Сегодня.
14.05 "Без рецепта",
14.35 Детектив "Она написала убийство".
15.35 "Не могу сказать "люблю". Ток-шоу "Принцип "Домино".
17.00,18.00 Сегодня.
17.10 Боевик "Кодекс чести".
18.15 Криминал.
19.00 "Сегодня"
19.35 "Свобода слова" с С. Шустером.
20.55 Боевик "Живешь только дважды".
23.20 "Все сразу!" Ночные развлечения.
23.55 Комедия "Разбирая Гарри".
01.50 Т/с "Солдаты удачи". (США).
02.40-03.20 Ночь.

ТНТ

**07.40 Передачи местного ТВ.*
08.05 Д/с "Удивительные животные 4". "Летающие животные".
08.30 Д/с "Фантастические существа". "Апокалипсис".
09.00 Т/с "Женщина-полицейский".
09.55 "О, Счастливчик!"
10.45 Т/с "Первая волна".
11.45 М/с "Марсу пилами".
12.10 М/с "Рэдволл".
12.35 М/с "Черепашки-ниндзя".
13.00 ТВ-клуб.
13.30 Т/с "Майами Сэндс", 4 с.
**14.30 Передачи местного ТВ.*
14.45 "О, Счастливчик!"
15.30 "Окна".
16.25 Драма "Сто дней в Палермо".
**18.30 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Окна".
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Мелодрама "Человек с дождем в ботинке". (США).
23.45 "Музыка на ТНТ".
**23.55 Передачи местного ТВ.*
00.00 "Империя страсти".
00.45 "Окна".
01.40 Т/с "Женщина-полицейский".
02.35 Т/с "Майами Сэндс", 4 с.
03.30-04.10 "О, Счастливчик!"

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.30 Т/с "Сага о Форсайтах". (Англия).
13.30 Ток-шоу "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет".
16.30 М/с "Питер Пен". (США).
16.55 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры". (США).
17.20 Т/с "ОБЖ, или Обворожить ди-джея".
17.50 Такая профессия.
18.20 Все для тебя.
**18.55 Передачи местного ТВ.*
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Боевик "Сильнейший удар". (США).
00.00 "24".
00.15 "24". Спортивное обозрение.
00.30-02.40 Триллер "Первый миллион". (Польша).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

Русское лото

Тираж № 434 "Русское лото"
2 февраля 2003 года

1 - 79, 47, 43, 21, 22, 5, 36 - по 32.502 руб.
2 - 88, 39, 49, 52, 29, 2, 50, 77, 64, 14, 53, 32, 66, 62, 35, 18, 89, 38, 83, 33, 20, 16, 3, 65, 9, 30, 8, 13, 12, 17 - по 130.009 руб.
3 - 86, 10, 69, 27, 25, 58, 1, 31, 76, 68, 90, 67, 7, 74, 56, 11, 81, 28, 61, 45, 78, 6, 87, 19, 80, 41, 71, 57 - по 39.002 руб.
4 - 44 - по 20.585 руб.
5 - 40 - по 29.547 руб.
6 - 37 - по 30.336 руб.
7 - 75 - по 13.520 руб.
8 - 59 - по 7.223руб.
9 - 48 - по 4.875 руб.
10 - 23 - по 3.120 руб.
11 - 15 - по 2.042 руб.
12 - 4 - по 1.493 руб.
13 - 54 - по 824 руб.
14 - 85 - по 485 руб.
15 - 51 - по 308 руб.
16 - 73 - по 222 руб.
17 - 60 - по 147 руб.
18 - 72 - по 121 руб.
19 - 34 - по 119 руб.
20 - 82 - по 109 руб.
21 - 55 - по 101 руб.
22 - 24 - по 95 руб.
Невыпавшие числа:
26, 42, 46, 63, 70, 84.

Поле чудес

Выпали следующие номера:
82, 36, 68, 89, 17, 54, 08, 14, 75, 39, 86, 58, 66, 33, 40, 77, 63, 78, 71, 56, 51, 60, 87, 80, 69, 62, 19, 42, 41, 32, 10, 16, 34, 52, 15, 37, 65, 59, 02, 07, 55, 13 38, 73, 43
Приз Джек-Пот - не выигран
33 096 292 руб.
Первый Приз - 1 043 662 руб.
Второй приз - по 7 906 руб.
Третий приз - по 318 руб.
Утешительные призы по 100 руб
Утешительные призы по 20 руб.
Первый Приз – выиграл билет:
007 - 8806789 г. Томск
Вещевые призы:
АВТОМОБИЛЬ ВАЗ 2106:
007 - 0534160 Челябинск,
007 - 1072546 Самара,
006 - 1117219 Хабаровск,

Бинго

24 тираж "ТВ БИНГО ШОУ"
2 февраля 2003 года

006 - 5189742 Орск
АВТОМОБИЛЬ ВАЗ 2107
006 - 7541730 Норильск,
006 - 5475419 Стерлитамак,
006 - 7128041 Ульяновск,
007 - 0671310 Владикавказ.
УТЕШИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ по 100 руб выиграли билеты, три последних цифры которых: **076, 085, 089, 101, 284, 503, 518, 539, 807, 842**
УТЕШИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ в размере 20 руб выиграли билеты, две последних цифры которых: **06, 25, 26, 36, 49, 54, 65, 89, 92, 93**
Билеты серии 006 с № 7113009 по № 7113200, серии 007 с № 3933401 по № 3933600, с № 3933801 по № 3934000, с № 3451899 по № 3452000 не принимаются к оплате по причине кражи

1 канал

07.00 Новости.
07.10 Т/с "Флиппер".
07.55 Т/с "Твинисы".
08.15 Играй, гармонь любимая!
08.55 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 Смак
10.30 "Смехопанорама"
11.05 "Путешествия натуралиста".
11.35 Тайны века. "Афера Ильича".
12.20 Олегу Ефремову посвящается.
13.30 Дисней-клуб: "Базз и его команда".
14.00 Новости.
14.10 "Чтобы помнили...". Н. Еременко-мл.
14.50 "В мире животных"
15.30 Тайны забытых побед. "Запредельный конструктор".
16.00 Комедия "Укрощение строптивой".
18.00 Вечерние новости.
18.20 "Шутка за шуткой".
18.55 "Кто хочет стать миллионером?"
19.55 "Последний герой 3".
21.00 Время.
21.25 Комедия "Бедная Саша".
23.15 Х/ф "Франкенштейн Мэри Шелли".
01.25 Х/ф "Свадьба в сезон дождей".

Россия

06.20 Х/ф "Жизнь прошла мимо".
07.45 М/с "Джуманджи". (США).
08.05 Студия "Здоровье".
08.35 Золотой ключ.
09.00 "Военная программа" А. Сладкова.
09.20 Утренняя почта.
09.50 "Городок". Дайджест.
10.20 "Сто к одному".
11.15 "Сам себе режиссер".
12.15 В поисках приключений.
13.10 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.20 Детектив "Подарки по телефону".
16.00 ГТРК "Саратов"
18.00 Моя семья.
19.00 Аншлаг.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.50 Х/ф "На расстоянии удара". (США).
22.55 Х/ф "Дочь генерала". (США).
01.15-02.45 Легкая атлетика. Командный Кубок Европы. Трансляция из Лейпцига.

НТВ

06.55 Х/ф "Джеймс Бонд - агент 007".
08.00 Сегодня.
08.05 Х/ф "Джеймс Бонд - агент 007".
08.55 "Без рецепта". Доктор Бранд.
09.25 Путешествия натуралиста.
09.55 Погода.
10.00 Сегодня.
10.05 "Кулинарный поединок".
11.00 Сегодня.
11.05 "Квартирный вопрос".
12.00 Сегодня.
12.05 "Профессия - репортер".
12.25 Служба спасения.
13.00 Сегодня.
13.05 Детектив "Убить "Шакала".
14.45 Вкусные истории.
15.00 Сегодня.
15.05 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.20 "Женский взгляд" Ш. Тарпищев.
17.00 Сегодня.
17.05 "Шоу Е. Степаненко".
18.00 Сегодня.
18.05 Т/с "Бушующая планета: снежная буря".
19.00 Сегодня.
19.30 Х/ф "Стиратель".
21.35 Триллер "Разоблачение".
23.55 Супербокс. Д. Туа против Х. Рахмана.
01.00-02.55 Х/ф "Отель страсти".

ТНТ

**8.00 Передачи местного ТВ.*
10.00 Д/с "Путешествия с Национальным Географическим Обществом". "Любите эти поезда".
11.00 Д/с "Час Дискавери". "Экстремальные машины".
12.00 Д/с "Удивительные миры". "Прованс".
12.30 Комедия "Женские шалости".
13.00 Неделя за 15 мин.
13.15 Сборная России на Кипре.
13.45 Старосветский футбол.
14.15 Обозрение АТП-тура.
14.45 Про Хоккей!
15.15 Гонка звезд в Раменском.
15.45 Сезон - зима. Этапы Кубка мира - регионы - фристайл, Москва - лыжные гонки Асиаго (Италия).
16.30 Т/с "На краю Вселенной 3".
17.30 Х/ф "Питер Пэн".
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 Т/с "Диагноз: убийство", 50 с.
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Комедия "Дублерша".
23.45 Х/ф "Шоу уродов 2". (США).
01.50 Т/с "Час Дискавери". "Экстремальные машины".
02.50-03.45 Т/с "Диагноз: убийство".

Ren-TV

08.30 М/с "Деннис-непоседа". (США).
09.00 М/с "Флинт - детектив во времени". (США).
09.25 М/с "Хитклиф". (США).
09.50 М/с "Футурама". (США).
10.45 Х/ф "Путешествие к центру Земли". (США).
11.50 Т/с "Дронго".
13.00 "Нокаут".
13.30 "24".
13.50 "1/52".
14.05 Детектив "Задача с тремя неизвестными", 1 с.
15.40 "Очевидец" с И. Усачевым.
**16.15 Передачи местного ТВ*
17.45 Такая профессия.
18.20 Комедия "Жандарм и жандарметки". (Франция).
20.30 "24".
21.00 Т/с "Дронго".
22.05 Триллер "Убрать Картера". (США).
00.15 Все о жизни.
00.40-02.25 Трагикомедия "Муж парикмахерши". (Франция).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

Нагиев развелся с женой

Продолжение, начало на стр. 11

- Раньше съемки всех Ваших программ проходили в Питере, теперь Вам приходится ездить на съемки «Окон» в Москву. Как Вы себя ощущаете в столичном пространстве?

- Москва прежде всего у меня связана с работой, ни разу не было такого, чтобы я вставал и мне никуда не нужно было спешить. Я возвращаюсь в Питер и как-то расслабляюсь, даже если здесь много работы. Хотя ездить в Москву мне пока не так сложно - мы снимаем программы блоками.

- По сколько программ?

- Последние съемки были совершенно адскими. Мы снимали по шесть программ в день, каждая - по несколько сюжетов.

- Общаетесь ли Вы с героями программы перед съемкой?

- Нет, это мое условие. Я не знаю, о чем будет разговор, - узнаю об этом за секунду до появления гостя. Мне передают в наушник: кто придет и как объявить. Иначе в этом потоке я потеряю возможность искренне удивляться происходящему. А так я вместе со зрителями обалдеваю.

- Одним словом, сидят в студии два человека и Вы не знаете, присоединится ли третий?

- Не знаю. И я уже готов заканчивать сюжет, как мне говорят: «Не торопись! Еще третья, его любовница, подойдет». Меня иногда поражает человеческая подлость, хотя, собственно, программа и об этом тоже. В этом ее скандальность и интерес. Но некоторые вещи меня поражают. Я несколько раз удалял гостей со сцены, говорил, что мне их слышать и видеть неприятно. На меня обрушивался гнев руководства, но я ничего с собой поделать не могу, я готов вбить по пояс в сцену за какие-то вещи.

- За какие, например?

- Например, подруга жены снимала на камеру похождения ее мужа. Для чего она это делала? Стукачество отвратительно, а когда ты за человеком следишь вообще... Какое твое собачье дело?! Так она еще и на камеру снимает из-за какой-то мифической мести! Причем ее никто не просил это делать. Могла бы просто сказать подруге, что у ее мужа есть любовница, да и все. Так она еще достала фотографии и видеокассету, где запечатлен супруг на пляже с женщиной. Для чего она это делала?

- Многие обсуждения Вашей программы сводится к одной детали... Живые люди или подставные?

- Я не вдаюсь в подробности подготовки программы, но знаю, что на первых программах безусловно была проблема с действующими героями.

ИНТЕРНЕТ

Алиса Шер и Дмитрий Нагиев

«На се... признается... из интерью... это мой клу... знаменит... Питере ро... и телеве...

1 канал

07.00 Новости.
07.10 Т/с "Флиппер".
07.55 Т/с "Твинисы".
08.15 Служу России!
08.45 Дисней-клуб: "Тимон и Пумба".
09.10 "Все путешествия команды Кусто: Морские найденыши".
10.00 Новости.
10.10 "Непутевые заметки"
10.30 Пока все дома.
11.15 Дог-шоу.
12.00 Фильм П. Шеремета. "Своя чужая земля".
12.45 "Клуб путешественников"
13.30 Дисней-клуб: "Утиные истории".
14.00 Новости.
14.10 "Властелин вкуса" с В. Пельшем.
15.05 Умницы и умники.
15.30 "Новый день". "Искатели".
16.00 "Новый день". "Клоуны".
16.35 Воскресный "Ералаш".
17.00 Д/с "Живая природа".
18.00 Времена.
19.10 Концерт "Газпрому - 10 лет".
21.50 Комедия "Шесть дней, семь ночей".
23.45 Бокс. Юрий Романов - Бобби Ванзи.
00.30 Триллер "По взаимному согласию".
02.15 Горные лыжи. Слалом. Пер. из Швейцарии.

Россия

06.30 Комедия "Прорыв". (Канада).
07.50 М/с "Джуманджи". (США).
08.15 Русское лото.
09.05 "ТВ Бинго-шоу".
09.35 ГТРК "Саратов"
10.15 "Утренний разговор" с Д. Киселевым.
10.45 "Городок". Дайджест.
11.15 Х/ф "Самолетом, поездом, автомобилем". (США).
13.10 Парламентский час.
14.00 Вести.
14.20 Вокруг света.
15.15 Диалоги о животных.
16.10 "Мир на грани".
16.45 Комната смеха.
17.40 Комедия "Внутреннее пространство". (США).
19.50 В "Городке".
20.00 Вести недели.
21.10 Специальный корреспондент.
21.35 Х/ф "Взаперти". (США).
23.50-02.09 Х/ф "Радиоволна". (США).

НТВ

07.10 Х/ф "Полундра!"
07.40 Вкусные истории.
08.00 Сегодня.
08.05 Комедия "Щедрое лето".
09.25 "Шар удачи".
09.55 Погода.
10.00 Сегодня.
10.05 Т/с "Бушующая планета".
11.00 Сегодня.
11.05 "Растительная жизнь".
11.40 Вы будете смеяться!
12.00 Сегодня.
12.05 Программа "Влияние".
12.40 "Профессия - репортер".
13.00 Сегодня.
13.05 Комедия "Осенние соблазны".
14.45 Вкусные истории.
15.00 Сегодня.
15.05 Своя игра.
16.00,17.00 Сегодня.
16.20 "Истории охотника за крокодилами".
16.45 "Цель - московская прописка". Ток-шоу "Принцип "Домино".
18.00 Сегодня.
18.05 Х/ф "Человек в железной маске".
21.00 "Намедни"
22.30 Боевик "Чистильщик". (США).
00.25 Т/с "Клан Сопрано", 16 с. (США).
01.15 Журнал Лиги чемпионов.
01.55-02.35 Ночь.

ТНТ

**8.30 Передачи местного ТВ.*
10.00 Д/с "Путешествия с Национальным Географическим Обществом". "Огненные горы".
11.00 Д/с "Час Дискавери". "Охотник на крокодилов".
12.00 Д/с "Удивительные миры". "Прованс".
12.30 Комедия "Женские шалости".
13.00 Большое приключение. Международный отбор.
13.35 Неделя за 15 мин.
13.55 Фигурное катание. Трофе Лалик. Показательные выступления.
14.40 Все хОКкей!
15.10 Парусный спорт. Кубок Америки.
15.35 Дети Олимпа.
15.50 Сезон - зима. Лыжи. Этап Кубка мира. Асиаго (Италия).
16.00 Т/с "На краю Вселенной 3", 18 с.
17.30 Х/ф "Питер Пэн"
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 Т/с "Диагноз: убийство", 51 с.
**20.30 Передачи местного ТВ.*
21.30 Драма "Если бы Дон Жуан был женщиной".
23.40 Х/ф "Смертельные твари".
01.45 "Титаны рестлинга на ТНТ".
02.45-03.40 Т/с "Диагноз: убийство".

Ren-TV

08.30 М/с "Деннис-непоседа". (США).
09.00 М/с "Флинт - детектив во времени". (США).
09.25 М/с "Хитклиф". (США).
09.50 М/с "Симпсоны". (США).
10.45 Х/ф "Путешествие к центру Земли". (США).
11.50 Т/с "Дронго".
13.00 Военная тайна.
13.30 "24".
13.50 Лотерея "АвтоВАЗ".
14.05 Детектив "Задача с тремя неизвестными", 2 с.
15.40 Все для тебя.
16.15 "Очевидец" с И. Усачевым.
16.50 Т/с "Вовочка 2".
**17.25 Передачи местного ТВ.*
18.20 Триллер "Убрать Картера". (США).
20.30 М/с "Симпсоны". (США).
21.00 Т/с "Дронго".
22.05 Трагикомедия "Сын неудачника".
23.45 Все о жизни.
00.10-02.15 Боевик "Идеальные убийцы". (США).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

Чего ха-ха?

Иван Царевич, просыпаясь утром, говорит жене:
- Ну и какая же ты Марья-искусница? Ничегошеньки не умеешь. Не прозвище, а туфта!
Обиделась Марья-искусница и искусала его до смерти.

Шел Рабинович по улице. Нашел деньги. Посчитал. НЕ ХВАТАЕТ!!!

У семи нянек - четырнадцать сисек.

Рождённый ползать - везде пролезет.

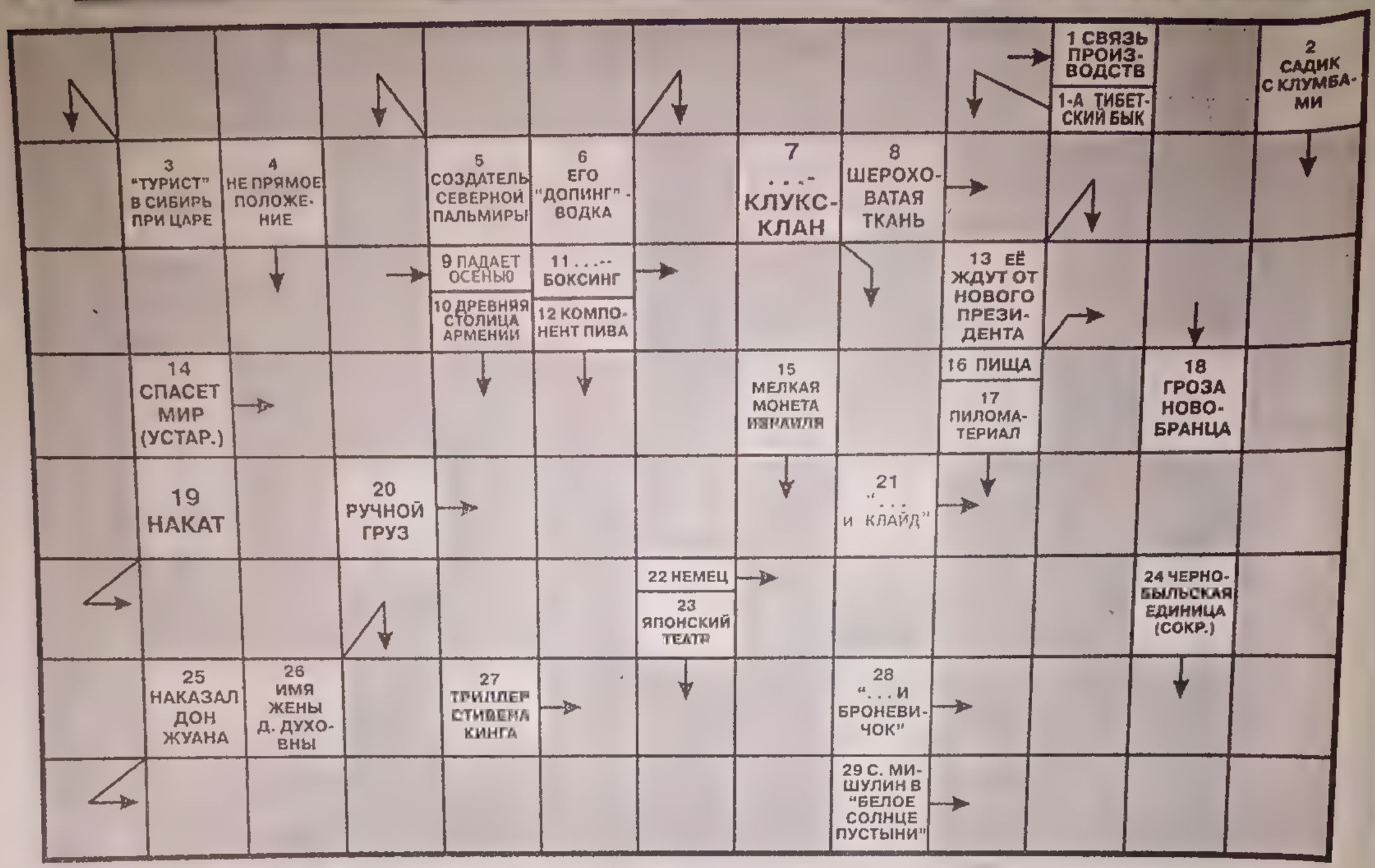
Баба с возу - потехе час.

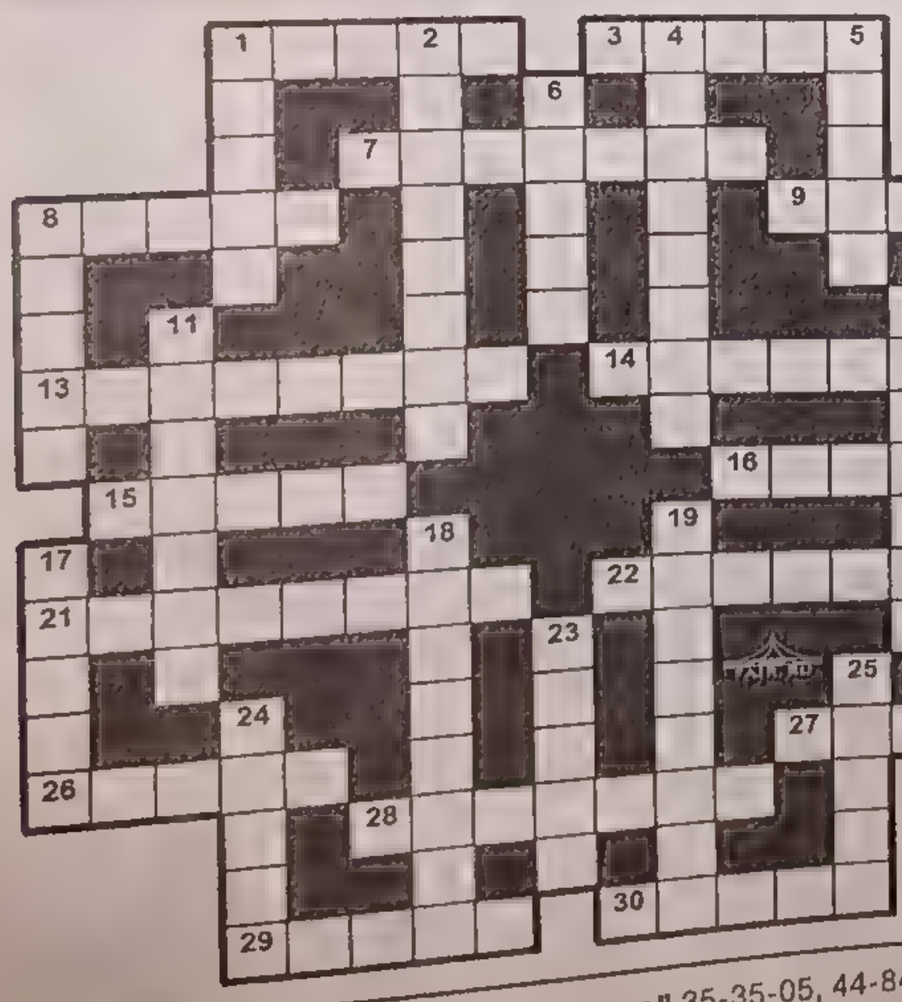
Шеф орет на весь офис:
- Нет, я, конечно, знаю, что вы спите на работе! Но пижаму надевать - это уже слишком!

АФИША

ДРАМТЕАТР
7.02 18.00 - "Прибайкальская кадриль", спектакль в 2-х действиях, автор В. Гуркин.
8.02 17.00 - комедия "Блэз", в 3-х действиях, автор Клод Манье.
9.02 11.00 - музыкальная сказка "Золотой ключик", автор Алексей Толстой.
17.00 - мелодрама "Ким", А. Дударев, в 2-х действиях.
К/Ц "МИР" с 3.02 по 9.02
18.00, 20.00 - х/ф "В движении", Россия, в гл. роли К. Хабенский.
10.02 - цирк, Волгоград.
К/Т "ОКТЯБРЬ" с 3.02 по 9.02
10.00, 13.00 - м/ф "Зайка-зазнайка",
15.00, 17.00 - м/ф "Корпорация монстров"
19.00 - "Любовь и пули", детектив, США.
ГДК 8.02 15.00 - фестиваль детского и юношеского творчества "Зимняя сказка", цена билета 10 р.

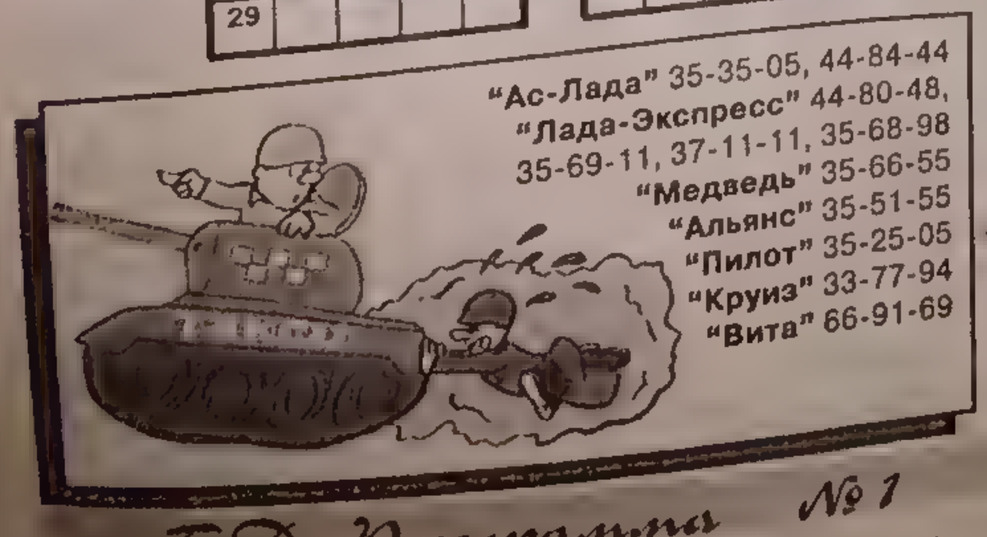
Учат грузина русскому языку:
- Скажи «хлеб».
- Хлэб.
- Мягче!
- Хлэп!
- Еще мягче!!
- Буличка!
Буличка!



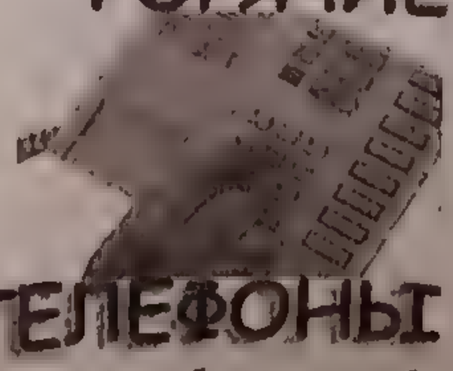


по горизонтали: **1.** Бобовое растение. **3.** Распорядитель на рыцарских турнирах. **7.** Советский космонавт, «однофамилец» одного из трех васнецовских богатырей. **8.** Этикетка, наклейка. **9.** Ходит "Е-2 : Е-4" (шахм.). **13.** Накладная планка на дверном проеме. **14.** Колесница на фронтоне Большого театра. **15.** Сборник таблиц, карт, специальных рисунков. **16.** Мужской головной убор. **21.** Дама, всегда питающаяся с царского стола и иногда греющая царскую постель. **22.** Мысленный перекресток. **26.** Период смены вещей в гардеробе. **27.** Представители только ее семейства быстро родятся (посл.). **28.** Канцелярская принадлежность. Постоянно зажимает все дела у прокурора. **29.** Мужское имя КПСС в застойное время. **30.** «В этот вьюжный неласковый вечер, когда снежная мгла у ворот, ты накинь, дорогая, на ... оренбургский пуховый платок».

по вертикали: **1.** Американская актриса (фильмы «Дама с камелиями», «Анна Каренина»). **2.** Одно из внешних чувств человека и животных. **4.** И исповедь, и крещение. **5.** Изделие в натуре, но в миниатюре. **6.** Настоящая фамилия А. С. Серафимовича. **8.** След, оставленный спортсменом на снегу. **10.** Гараж для самолета . **11.** Самопроизвольно возникающие вибрации крыла и других элементов летательного аппарата. **12.** Любой вирус переносит спокойно (компьютер.). **17.** Род растений семейства орхидных. **18.** Русский декабрист, поручик, приговоренный к 20 годам каторги. **19.** Срубленный забор. **20.** Дикая африканская лошадь. **23.** Женская половина ханского дома. **24.** Геометрическое тело. **25.** Шотландская овчарка.



ГОРЯЧИЕ ТЕЛЕФОНЫ



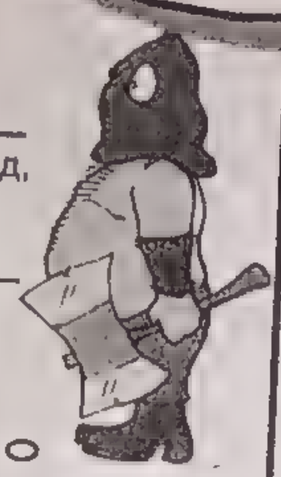
- **Автовокзал** т. 22-59-45
- **Диспетчер** аварийно-газовой службы треста "Балаковомежрайгаз" т. 22-01-15
- **Диспетчер** КЖКХ т. 22-38-94
- **Диспетчер** ТЭЦ т. 22-58-22
- **Зам главы** администрации БМО по соц. вопросам т. 22-24-42
- **Служба** спасения т. 22-30-82
- **Служба** ремонта абонент-ских линий т. 22-44-08
- **Травмпункт** т. 44-35-19
- **Управление** соц. защиты населения т. 44-54-52

БО Программа № 1

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС НА АТК

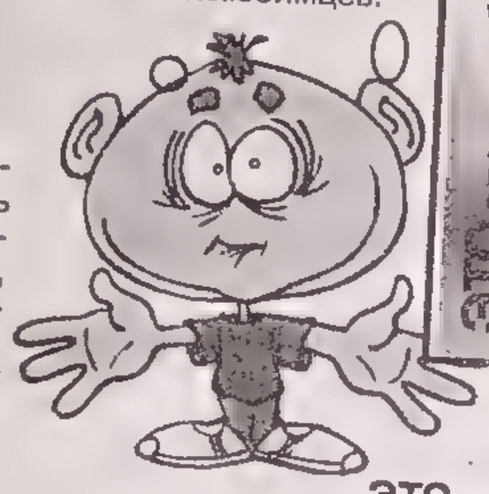
Торговый комплекс на АТК – ЭТО

ЭТО – мясо, молоко, бакалея, мед, фрукты, а если коротко – все необходимые продукты питания.

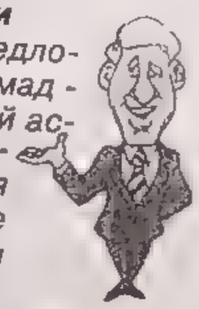


ЭТО – зоомагазин с кормами и лекарствами, а также поводками и прочим нужным товаром для ваших любимцев.

ЭТО два магазина "Хозяюшка" (**тел. 66-57-00**), где очень богатый ассортимент дверных замков, раковин, красок, инструментов, болтов, шурупов, сантехники и т. п. По словам продавцов, они работают по принципу: чтобы, не выходя из их магазина, покупатель мог купить все необходимое в хозяйстве.



ЭТО отдел парфюмерии и косметики *с очаровательной хозяйкой, которая предложит богатый выбор туалетной воды, помад - от самых дешевых до дорогих; широкий ассортимент недорогой туши и теней и дорогих тоже; а также недорогие лаки для ногтей, подарочные наборы и прочие штучки, без которых не может обойти ни одна женщина.*



ЭТО магазин "Бытовая химия", где большой ассортимент российского и импортного мыла, порошка, шампуни, зубной пасты, краски для волос и т. д.
-... И с вполне приемлемыми ценами, - заметила дама, купившая краску "Импрессион".

ЭТО продукция **ОАО "Молкомбинат" и ОАО "Мясокомбинат"** г. Балаково.
Что за фирмы такие?
- Это бывший химволокновский завод, - говорит продавщица киоска, - который теперь разделился на два частных предприятия. Чем мы отличаемся от других? У большинства сейчас молоко порошковое, а у нас – натуральное. И масло сливочное тоже натуральное, без добавок.
- Да ты что?! – удивилась стоящая рядом знакомая продавщицы. – А где же оно?
- Нет его уже, разбирают моментально. А вот продукцию "Мясокомбината" пока еще не распробовали.

ЭТО одежда, обувь и другие промышленные товары, две бесплатные примерочные. И все в уютном, теплом, просторном помещении.

ЭТО – длинный ряд свежих овощей:
Картофель - от 10 до 13 руб.
Морковь – от 12 руб.
Лук – от 10 до 15 руб.
Капуста – от 12 руб.
Свекла – от 12 руб.
Женщина, торгующая овощами, улыбается: "В теплое время года я стою на Минской, а зимой перебираюсь сюда. И мой покупатель – следом".

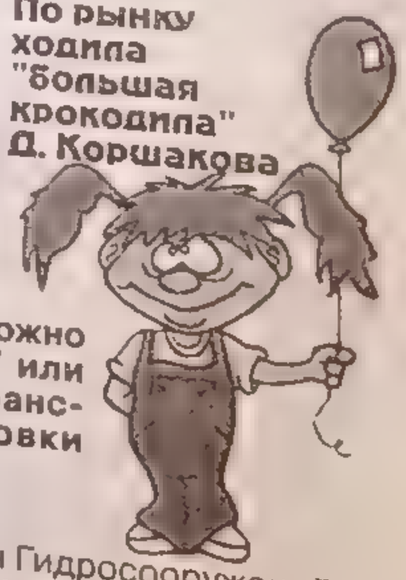
ЭТО – аптеки, игровой автомат за 5 руб., к которому выстраивается очередь.

ЭТО магазин "Стройматериалы", где продают цемент по цене 68 р. за мешок 50 кг и древоплиту (115 руб. за лист 2 м 75 см х 1 м 70 см).

ЭТО магазин "Семья", где можно купить стеклянные банки с заворачивающимися крышками (2 л – 13,5 руб., 3 л – 18 руб.), 700-граммовые банки без крышки – за 4 руб. А еще в "Семье" много недорогих (от 34 руб. за рулон) и красивых обоев.

А еще это столовая **"СЕМЬЯ"**, в которой можно откушать на 30-40 рублей.

По рынку ходила "большая крокодила" Д. Коршакова



Доехать до рынка можно по маршруту "10А" или на других видах транспорта до остановки "АТК".

АВТОМОБИЛИ

АВТО-ДОМ "ЭЛАСТИК" – топливная аппаратура, РТИ в ассортименте, запчасти к а/м "Нексия" и др. Маг. "Эластик", тел.: 37-50-75, 37-54-60.

БАЗА "БАЛАКОВО-АГРОПРОМСНАБ" – продажа запчастей для тракторов и сельскохозяйственной техники. Вокзальная, 22, тел. 22-25-88.

"ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ИНОМАРОК" Ул. Красноармейская, 21.

"КЛАКСОН" – продажа автозапчастей марки ГАЗ; диагностика двигателей "ЗМЗ-406" и запчасти к ним. Пролетарская, 54, тел.: 66-91-17, 66-92-23.

МАГАЗИН "АВТОЗАПЧАСТИ" - дорога на пивкомбинат, территория БПМК, тел. 22-41-88.

МАГАЗИН "МИР АВТО" - продажа автозапчастей к а/м ВАЗ. Менделеева, 3, тел. 22-25-93.

МАГАЗИН "УНИВЕРСАЛ" – продажа запчастей к а/м ГАЗ. Чапаева, 103, тел. 44-76-30.

ООО "АЛЬФА-ТРЕЙД" – продажа автозапчастей к грузовым автомобилям. Вокзальная, 65, тел. 22-58-13.

ООО "ЕВА" – ремонт легковых автомобилей. Р-н Гидросооружений.

"РЕНАВТОЦЕНТР" - автомобили марки КамАЗ, ГАЗ, запчасти и сервисное обслуживание. Промзона-2, 19-я магистраль, Транспортная, 5 (с 8.30 до 17.30).

"РУССКИЕ ГВОЗДИ" - продажа шин, дисков; ремонт покрышек; колер; шиномонтаж; балансировка; вулканизация. Комарова, 115.

СТО "ТИНАЛ" - 4б м-он, тел. 22-52-57.

Улица, улица, улица родная... ЛЕНИНА

Идея простая – дать читателям полную магазинную географию: на какой улице что находится. Начать решили с Ленина, первые дома которой идут от Балаковки. Для ориентира мы даем фотографии церкви Святой Троицы (справа) и речного училища №6 им. Н.В. Грибанова, которые находятся в начале улицы недалеко от Балаковки.

Представьте себе, что вы идете по бродвею где-нибудь в Чикаго или Японии с множеством магазинчиков, манящих своими вывесками, оформлением, запахами, по вечерам огоньками. Все это завлекает мимо идущих покупателей. А теперь вспомните нашу улицу Ленина, начинающую приобретать похожие завлекательные черты.

Прогулки по "Ленина-стрит" подготовила Дарья Коршакова

Ленина, 22а "ЗАПЧАСТИ ПАЗ"

Начала я свою прогулку по "балаковскому бродвею" из старого города, и первое, что мне попалось на глаза, и куда я заглянула, был магазинчик под названием "Запчасти ПАЗ" с широким выбором запчастей этой марки автобусов.

Ленина, 22а "ДОМ САНТЕХНИКИ"

В том же доме расположился специализированный магазин "Дом сантехники", в котором действительно есть любая сантехника отечественного и импортного производства, и который является официальным дилером Самарского завода "Стройфарфор".

Ленина, 26 "ХЛЕБ"

За ним незаметно, но с приятным запахом свежих булочек расположился магазин "Хлеб".

Ленина, 26 "РУССКАЯ ПИРАМИДА"

Если вам надоело ходить по магазинам, можете расслабиться и заглянуть в бильярдную "Русская пирамида". Выпить кофе и посмотреть на играющих или самим поиграть.

Ленина, 25 КАФЕ "ЛИЛИТ"

А если вы устали таскать на себе унитаз, кучу запчастей и хлеб подмышкой, загляните в кафе "Лилит", которое располагается напротив.

Ленина, 28 "КУПЕЧЕСКАЯ ЛАВКА", "РЕМОНТ ЧАСОВ"

После отдыха с новыми силами можно направиться в "Купеческую лавку", в которой торгуют бытовой химией, красками произведенными Ярославлем, Белгородом, Тамбовом, Ростовом-на-Дону. Вниманию покупателей предложена винил-кожа **от 70 до 80 руб.** за погонный метр. А еще здесь ремонтируют механические часы.

Ленина, 28 "МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ", "САН-КОМПЛЕКТ"

Продолжаю свой поход и захожу в "Межкомнатные двери", где выстроился ряд красивых дверей "Белек" от 1700 до 3700 руб., столярные изделия из липы, дуба, сосны. Телефон магазина **44-03-93.** Здесь же и "Сан-комплект" – унитазы, раковины, мойки и сопутствующий товар.

Ленина, 30 КАЗИНО "RED BLACK"

А тот кто хочет попытать удачу, может посетить казино Red Black, располагающееся по соседству.

Ленина, 27 САЛОН "КОДА"

Не пройдя двух метров на противоположной стороне улицы замечаю красивую вывеску Music&Game – это салон "Кода", где вы можете найти CD-Audio, CD-Rom, CD-Rec, CD-Box, видеокассеты, аудиокассеты, интернет карты, литературу.

Ленина, 30 "ОБОИ"

В известных всем "Умелых руках" сегодня располагается магазин "Обои". Мне очень понравилось оформление этого магазина, удобно стоящие стенды со множеством рулонов различных мастей от 30 до 300 руб., аккуратно и красиво подвешенные смесители, сверкающие металлом, потолочная плитка от 18 до 58 руб. **(тел. 35-29-21).**

Ленина, 32 "СИНКОМ"

Затем я заглядываю в "Синком" – это автомобильные аудиосистемы, сигнализации, сухие смеси KNAUF, все для ремонта квартир, лаки, краски, растворители, шпатлевки.

Ленина, 54 МАГАЗИН "АНДРЕЙ"

Ленина, 54 – стоматологический кабинет, работающий с 8.00 до 15.00, и магазин "Андрей", в котором вы найдете дрели на любой вкус, электро и бензопилы, множество сварочных аппаратов. Интересный магазин, каких в городе я еще не встречала.

Продолжение экскурсии в следующем номере.

50 Программа № 1

АВТОМОБИЛИ

СТО "ДРАНДУЛЕТ" – качественный ремонт. Промзона за пивкомбинатом, территория химчистки. Тел. 22-22-85.

СТО "ЧИСТЫЕ КОЛЕСА" – стоянка, автомойка, ремонт автомобилей, шлифовка, полировка. КП ГАИ 1-й м-он, тел. 22-35-84.

ТОРГОВАЯ ГРУППА "АКСАР" – шины легковые и грузовые, диски штампованные и литье, антикоррозийная обработка, тюнинг, кузовные детали ВАЗ. 1 м-он, р-он стадиона "Корд" (с 8.00 до 18.00), тел. 44-17-96.

"ТРИ БОГАТЫРЯ" ОТДЕЛ АВТОЗАПЧАСТЕЙ – продажа запчастей к а/м ВАЗ. Комарова, 150, тел. 22-22-37.

УСТАНОВОЧНЫЙ ЦЕНТР "МАКСИ" – автосигнализации, стеклоподъемники, установка автоаксессуаров, антикоррозийная обработка кузова Tectyl, подкрылки, тонировка стекол, электрооборудование – ремонт, диагностика инжекторных двигателей ВАЗ, аудиоаппаратура любой сложности – установка. Тел. 66-99-71.

ЧП ВОЛОХОВ – покраска автомобилей. Гаражный кооператив "Иргиз", тел. 35-14-36.

БАНКИ и КРЕДИТЫ

АКБ "СОФИЯ" ул. Титова, 37, тел. 44-57-73

ОАО "БАЛАКОВО-БАНК" ул. Факел Социализма, 21, тел. 44-41-49.

СБЕРБАНК РФ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС ул. 30 лет Победы, 8а, тел. 33-13-05

БАНК "МЕНАТЕП СПБ" ул. Факел Социализма, 18, тел. 66-93-30.

ФИЛИАЛ ЗАО "ЭКОНОМБАНК" в г. Балаково ул. Титова, 2а, тел. 44-70-17.

ФИЛИАЛ ЗАО АКБ "ЭКСПРЕСС-ВОЛГА" ул. Чапаева, 107, тел. 44-44-02.

КАНЦТОВАРЫ

ООО "КАНЦПРОФ" ОТДЕЛЫ В МАГАЗИНАХ: "Новинка", ул. Ленина, 112; "Восток", наб. Леонова, 15; "Русь", ул. Трнавская, 13; "Энергетик", ул. Трнавская, 61; "Аэлита", ул. Степная, 33; "Канцтовары", ул. 20 лет ВЛКСМ, 56. Тел. 35-01-43.

ООО "КОЛЛЕДЖ" Ул. Факел Социализма, 23, тел. 44-62-07.

ООО "ФОРТУНА-КОМУС" - бумага, канцтовары, расходные материалы к оргтехнике, пластиковая упаковка, оргтехника, товары медицинского назначения, бытовая химия. Ул. Ак. Жук, 10а, тел. 66-30-43.

КОМПЬЮТЕРЫ

"АЭЛИТА +" - продажа компьютеров, оргтехники, средств связи, компьютерной мебели. Пр.героев, 36, тел. 66-75-70.

"КОМПЬЮТЕР ПЛЮС" Ул. Ленина, 112, тел.: 44-90-09, 35-00-53.

ТОРГОВЫЙ ЗАЛ ФИРМЫ "КРОНА" – продажа компьютеров. Ул. Ленина, 122а, 66-94-88; ул. 30 лет Победы, 29, тел. 33-32-18.

ФИРМА "АСД" - продажа компьютеров, комплектующих, оргтехники; обслуживание; сервисный центр; компьютеры в кредит. Ул. Титова, 35, тел. 66-00-00.

МЕБЕЛЬ

"ВИКТОРИЯ" - мебель, телевизоры пр-ва Беларуси. Ул. Минская, 55, тел. 22-37-56; ул. Минская, 23, тел. 22-00-50; ул. Ленина, 110, тел. 44-52-38; ул. Степная, 48.

"ИНТЕРА-МЕБЕЛЬ" – производство мебели на заказ. Ул. Трнавская, 10а, тел. 36-84-62.

"КАМА-МЕБЕЛЬ" - мягкая мебель, стенки, детские, кухни, уголки, тумбы TV, компьютерные столы, шкафы-купе, торговое оборудование. Ул. Ленина, 91; сш №28, 9 м-он.

"КОМОД" - корпусная, офисная и мягкая мебель. Ул. Ленина, 110, тел.: 44-47-15, 66-91-60.

МАГ. "ПЛАНЕТА" - офисная мебель. Ул. Минская, 21.

МАГ. "ХОРОШАЯ МЕБЕЛЬ" - шкафы-купе 2-, 3-дверные, прихожие до 10 видов, кровати 1-, 2-спальные, 2-ярусные. Ул. Ленина, 110, тел. 44-30-18.

"МАРИЯ" – мебель, кухни, офисная мебель. Ул. 30 лет Победы, 39а.

"МЯГКАЯ МЕБЕЛЬ В КРЕДИТ". Д/к №54, ул. Свердлова, 23; тел. 44-78-68.

ООО "БАЛАКОВО-МЕБЕЛЬ" – на заказ: офисная мебель, детская мебель, прихожие, диваны-экспресс, кухоные углы, кухонные гарнитуры, сейфы, встроенные шкафы-купе, торговое оборудование. Гост. "Салют", 1 этаж, тел. 35-94-93.

УНИВЕРМАГ "РАДУГА" - Ул. Комарова, 150

МЕДИЦИНА

ВЕНЕРОЛОГ-УРОЛОГ АЛИКБЕРОВ Ш.А. - АНОНИМНО Ул. Чапаева, 103, тел. 35-44-18.

ВРАЧ ВЕРТЕБРОЛОГ (КОСТОПРАВ) ГАЙФУЛЛИН Ф.Н. - лечение и консультации всех болезней позвоночника, суставов. Пол. №6, каб. №13.

КАБИНЕТ АНОНИМНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МУЗ "Психоневрологический диспансер". Ул. Бр.Захаровых, 100, тел. 44-14-66.

КЛИНИКА "ПАНАЦЕЯ" - анонимная диагностика, урология, гинекология, наркология. Ул. Минская, 7а, тел. 22-21-32.

КОНСУЛЬТАЦИЯ "СЕМЬЯ И БРАК" – все вопросы по репродуктивному здоровью: андролог, гинеколог, психолог, лаборатория; лечение, профилактика, диагностика, консультации. Ул. 30 лет Победы, 13, тел. 33-76-66.

МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ "АНДРО-МЕД" - венеролог, гинеколог, дерматолог, уролог, лабораторная диагностика в день обращения, компьютерная диагностика всех органов и систем по методу Р. Фоля. Наб. Леонова, 57, тел. 33-66-39.

ООО "АКСОН" - гинекология, стоматология, проктология, колопроктология, флебология, УЗИ, онкология, эндокринология, урология, терапия, неврология. ул. Чапаева, 107, ком. 103, запись по тел. 66-94-44.

СТОМАТОЛОГИЯ Гост. "Балаково", левое крыло, тел. 33-05-52.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "НАДЕЖДА" Ул. Ленина, 122а, тел. 44-79-52.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "ВИТАДЕНТ" Ул. Свердлова, 25, тел. 35-25-85.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ, ФРОЛОВ В.В. Ул. Ленина, 54, тел. 35-29-39.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "ДЕНТА-МЕД" Ул. Ленина, 91, тел. 44-74-83.

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ "СТОМ-ТАК" Ул. Трнавская, 3а, тел. 33-05-52; ул. Минская, 9, тел. 22-13-12.

ТОРГОВАЯ СЕТЬ "ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК" (КВАЗАР) - Люстра Чижевского, апларат "Дюна-Т", Серебряная таблетка, кедровое масло, крем-бальзам "Пихтовый", дрожжи для волос (шампуни-восстановители), пищевые добавки. Тел. 66-90-40.

ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ Ул. 30 лет Победы, 7б, тел. 33-08-30.

НЕДВИЖИМОСТЬ

"ГОРОДСКОЕ АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ" – покупка, продажа, обмен квартир; оформление документов. Ул. Факел Социализма, 21, тел. 44-20-32.

БАЛАКОВСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ – сбор документов для приватизации, регистрации, продажи квартир; составление договоров купли-продажи, мены, дарения. Выкупаем квартиру за 1 день. Ул. Факел Социализма, 17, тел.: 66-40-04, 33-81-24.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

"ВАСИЛИСА" – все для вашей свадьбы. Ул. Минская, 8, тел. 22-64-96.

"ЕЛЕНА" – свадебный салон. Ул. Минская, 2, тел. 22-77-81.

МАГ. "ДЖИНСЛЕНД" - продажа одежды, обуви, аксессуаров. Торговый центр 9 м-на, 2 эт.

МАГ. "СПЕЦОДЕЖДА И ТКАНИ" – продажа рабочей одежды и тканей. Ул. Ленина, 60, тел. 66-94-98.

СВАДЕБНЫЙ САЛОН "АССОЛЬ" – продажа и прокат свадебных платьев, аксессуары бесплатно, оформление кортежа. Тел. 22-39-57.

ОБУЧЕНИЕ

АВТОШКОЛА "ВЕЖА" Ул. Трнавская, 38, сш №28, тел. 37-50-93.

АВТОШКОЛА МП "ТОРУС" Ул. Ак. Жука, 12, тел. 44-70-62.

АВТОШКОЛА "РОСТО" Ул. Титова, 61, тел. 44-49-74.

БАЛАКОВСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ Ул. Факел Социализма, 27, тел. 44-12-97

ИНСТИТУТ ТЕХНИКИ, ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЯ Ул. Чапаева, 140, тел. 44-41-93.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР "ASTRA" - Индивидуальное компьютерное обучение. Тел. 66-90-09.

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР "SWEMA" - Индивидуальное обучение работе на компьютере. Гост. "Балаково", к. 208, тел. 33-39-11.

МЕДИЦИНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ул. Редкова, 52, тел. 44-15-58.

РЕЧНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ №6 им. Н.В.Грибанова Ул. Ленина, 2, тел. 44-03-50.

ПОВОЛЖСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ, БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ Ул. Чапаева, 107, тел. 44-13-71.

САРАТОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРАВА, БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ Ул. Московская, 48, тел. 44-93-55.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ, БАЛАКОВСКИЙ ФИЛИАЛ Ул. Степная, 18а, тел. 37-12-19.

СОВРЕМЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ Ул. Комсомольская, 47б, тел. 29-41-92.

СВЯЗЬ

"МОБИЛ-ТЕЛЕКОМ-БАЛАКОВО" - пейджинговая связь, продажа пейджеров и обслуживание. ул. Трнавская, 12, тел.: 222-456, 37-000-3.

"РАДИОСЕРВИС МОБИЛ"- продажа пейджеров, подключение, обслуживание. Ул. Чапаева, 107а, гост. "Салют", к. 101, тел. 447-461.

РЕНЕТ-КОМ интернет, интернет - радиоканалы. Ул. Трнавская, 3а, оф. 110, тел. 37-54-24.

РУС, ИНТЕРНЕТ ОТДЕЛ Пр. Героев, 23, тел. 66-76-76.

"САРАТОВСКАЯ СИСТЕМА СОТОВОЙ СВЯЗИ" Ул. Волжская, 74а, тел. 22-60-58.

"СИСТЕМА ПЛЮС" - продажа сотовых телефонов, подключение, платежи. Ул. Трнавская, 3а, оф. 120, ул. Ленина, 60, тел. 37-02-20.

ФИРМА "ЛИ" - предлагает выделенный радиоканал, интернет. Тел.: 22-24-56.

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ

"ДОМ ОБОЕВ" Ул. Ленина, 110, маг. "Дом обоев", тел. 35-49-39.; пр. Героев, 41, маг. "Обои", тел. 33-06-89.

МАГ. "СТРОЙМАРКЕТ" - продажа стройматериалов, кафельной плитки, сантехники. Наб. Леонова, 2.

МАГ. "ТУРА" – хозтовары, стройматериалы: ДСП, ДВП, фанера, рубероид, битум. Ул. Советская, 57, тел. 44-02-00.

ТОРГОВЫЙ ДОМ "ФЛАГМАН" – продажа отделочных, строительных материалов. Ул. Факел Социализма, 14, тел. 35-33-96; ул. Дружбы, 5, тел.: 66-52-20, 66-19-45.

ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР "АЛЬЯНС", УЛ. ЛЕНИНА, 91, 2 ЭТАЖ – обои, линолеум, сантехника, кафельная плитка, потолочные покрытия, пленка самоклеящаяся.

МЕНЯЮ МЕНЯЮ

¤ 1-к. кв., 19, кухня 9,5, 6/12, лодж. застекл, "Олимпии" – на равноцен., кроме кр. эт., 4б м-не. 22-94-74.
¤ 1-к. кв., 19, 3/4, балк., тел. на равноцен. 44-56-65.
¤ 2-к. кв. 31, 5/5, "Мадонны" и 1к. кв., 18, 4/5, "Юбилейного" – на 3-к. кв., ж/г. 35-53-78.
¤ 2-к. кв., 24/41, 3/5, б/балк. – на 2-к. кв., балк., сред. эт., 4б м-не. 66-65-01.
¤ 2-к. кв., 28 кв.м, 3/9 - на 3-к. кв., с 3 по 5 эт., 7 или 9 м-н, с доплатой. 37-10-55.
¤ две 2-к. кв., в 6 м-не и в старом городе – на 3- и 1-к. кв. 44-95-54.
¤ 2-к. кв., 4/9, тамбур, телефон, лоджия 7 кв. м – на 3-к. кв., в ж/г, или на 2-к. кв. 33-07-13.
¤ 2-к. кв., 6 м-не – на две 1-к. кв. 33-67-96.
¤ 2-к. кв., 9 м-не – на 1-к. кв., ж/г, и допл. 33-70-25.
¤ 2-к. кв., Дзерж., 2/5, кирп. и 1-к. кв., в 4 м-не, 4/5 – на 4-к. кв., ж/г, варианты или куплю. 35-40-72.
¤ 2-к. кв.,31/48, 2/5, балк., тел., комн. раздел. – на 1-к. кв., 17-18, сред. эт., 1-4б м-нах. 22-34-75.
¤ 3-к. кв., 12/16, 4б м-не – на 2-к. кв. и допл. 66-60-85.
¤ 3-к. кв., 2/5, кирп., 10 м-не – на 2- и 1-к. кв., 5-11 м-нах. 33-58-66.
¤ 3-к. кв., 36, лодж., балк., 5 м-не – на две 1-к. кв. 33-74-22.
¤ 3-к. кв., 37,5/65, 4/9, 2 лоджии застекл., тел., мет. дверь, 4б м-н – на две 1-к. кв. 22-96-29.
¤ 3-к. кв., 39, 6/9, тел., домофон., 9 м-не – на 2-к. кв. м/м и 1-к. кв., можно 5 эт. доме, 6-8, 10 м-нах. 33-27-99.
¤ 3-к. кв., 39/63/12, 9/9, кладов. – на 2-к. м/м, "Олимпии", и допл. 35-23-47.
¤ 3-к. кв., 40/60, 8/9, 4б м-не – на 2-к. м/м, с допл. 66-67-72.
¤ 3-к. кв., 41/58, 4/5, кирп., ж/г – на 2-к. кв. и комн. ч/у, или допл. 44-19-42.
¤ 3-к. кв., 46, и 1-к. кв., 12 – на две 2-к. кв., ж/г. 35-61-93
¤ 3-к. кв., 46/61, 1/5, кирп., тел., 5 м-не – на две кв. 33-14-19.
¤ 3-к. кв., 47/64, 1/5, комн. изол. – на две 1-к. кв., одну с тел. 22-07-44.
¤ 3-к. кв., 48/62, 5/5 – на 2-к. кв. и м/с(или доплату). 44-03-07.
¤ 3-к. кв., 4б м-не – на 2-к. кв. и допл. 66-65-49.
¤ 3-к. кв., 5/9, 9 м-не – на 2-к. кв., нов. р-нах и 1-к. м/с, ж/г, или допл. 44-94-17.
¤ 3-к. кв., в ж/г, 9/9 – на 1-к. кв. и 1к. м/с (жел. в 4б). 44-97-17.
¤ 4-к. "клоп.", 3 м-не, газ колонка, с/узел раздельный – на 2-к. "клоп." с доплатой. 66-19-35.
¤ 4-к. кв., 37/48, 1/5, комн. изол., 3 м-не – на два жилья. 22-16-75.
¤ 4-к. кв., 4/5, ст. пож. части – на 2-к. кв. и комн. или допл. 35-04-94.
¤ 4-к. кв., 44/63, 4/5, 4 м-не – на два жилья. 22-07-38.
¤ 5-к. кв., 7/9, тел., 3 лоджии, домоф., 5 м-не – на 2-к. кв. и две 1-к. кв., или допл. 33-46-03.
¤ ВАЗ-099, 99г. – на комн. 37-20-29.
¤ ВАЗ-2110, январь 2003 г. – на 1-, 2-к. кв., варианты. 22-50-21.
¤ Краснокутск, Харьковск. обл. – на Балаково, дом, все уд., 10 сот., центре – на жилье. 29-37-06.
¤ Н. Казаково – на Балаково, дом, АОГВ, баня, огород, постр., тел. – на 1-к. кв. 35-11-47.
¤ а/м Хендэ-грейс, 94 г., дизель, 11 мест, – на 1-к. м/с, по 60 лет СССР. 44-40-15.
¤ гараж кап., в Ивановке – на ВАЗ, М-2141. 35-31-34, до 21 час.
¤ дом – на 1-к. кв. и допл. 44-93-90.
¤ дом в с. Маянге, гараж, АОГВ, баня - на жилплощадь в Балаково. 22-73-36.
¤ комн. в ж/г, 22 кв. м – на кв. с допл. 66-64-25.

ГОРОСКОП НА ФЕВРАЛЬ

Овен:

Это время, благоприятное для открытий в самых разных отраслях знаний. Рожденные в начале апреля, возможно, испытают приятные и не очень интенсивные мистические озарения, захотят помочь кому-то из далекого прошлого или оказать гуманитарную поддержку пострадавшим от стихийных бедствий. Не сопротивляйтесь этим настроениям; лишь отдав, мы можем получить.

Телец:

Перед вами открываются новые перспективы, возможны покупки для дома или расширение жилплощади. Азарт будет плохим советчиком. Предложения, которые могут поступить в этом месяце, скорее всего, окажутся иллюзией.

Близнецы:

Многие Близнецы вступят в нервные переговоры с партнерами, и только присущая им гибкость позволит избежать ссор.

Удача приходит неожиданно и связана с необычными, неожиданными решениями, прорывом к новому и экстравагантному жизненному стилю.

Рак:

Вам стоит обратить внимание на диету, а вот хирургические вмешательства нежелательны. Рожденным 2-5 июля не рекомендуется давать и брать в долг, заключать кредитные соглашения и т. д. Рожденные 14-16 июля могут столкнуться с кознями тайных недоброжелателей, либо с ухудшением здоровья.

Лев:

Это - ваш месяц, как и вообще первое полугодие 2003 года.

В целом благоприятное время для рожденных в первую неделю августа (хотя и не для всех в одинаковой мере). Единственное, что может вам помешать достичь отличных результатов - избыток азарта и головокружение от успехов.

Однако не у всех Львов все идет так гладко. Широкие перспективы могут обернуться миражем для рожденных со 2 по 5 августа (и в особенности 3 и 4 августа).

Дева:

Для многих из вас это месяц домашних трений.

Рожденные со 2 по 6 сентября могут получить помощь от родственников одного из родителей, либо от тайных спонсоров. Рожденные 11-13 сентября должны хорошенько очистить свой организм. Полезно также провести небольшую профилактику в доме, выбросив все лишнее. Рожденные 15-17 сентября могут испытывать недомогания и проблемы на работе.

Весы:

Ваше чувство гармонии и такта может потребоваться при общении с родственниками и соседями. Рожденные 3-6 октября, возможно, испытают романтические чувства или творческую активность. Это благоприятное время для совместного духовного роста с вашими детьми.

Скорпион:

Для многих Скорпионов продолжается время карьерного роста. Неожиданно открываются вакансии, на работе ценят вашу осведомленность, интуицию и прилежание. В особенности это касается большинства рожденных в первую неделю ноября - однако, не всех.

Рожденные 3 и 4 ноября могут испытывать странное чувство неустроенности, связанное с домом. Их инициативы могут оказаться иллюзией. Но романтические чувства приветствуются.

Стрелец:

Энергия в феврале бьет ключом. Некоторые дни чреваты спонтанными необдуманными действиями. Рожденным 12-13 декабря стоит быть осторожнее во всех смыслах. Рожденные 14-16 декабря ощущают скованность. Возможна смена жизненной стратегии, необходимость разлуки с партнером. Найдите в себе мужество отказаться от отжившего.

Козерог:

Поддержку, как и почти весь год, оказывают партнеры. Вскоре бремя вашей ответственности станет гораздо тяжелее. В целом дела у Козерогов идут к кульминации, торжествующий или драматичный характер которой зависит от множества факторов.

Водолей:

Ваши горизонты приятным образом расширяются. Но азарт не должен заслонить того факта, что вслед за театром в жизни всегда следует зал ожидания и мастерская. Лучше не верить прекрасным обещаниям. Можно стать жертвой мошенничества и обмана.

Рыбы:

Рыб ожидают проблемы на работе. Возможны нервные стычки со слишком активным начальником, и только ваша гибкость и интуиция позволят вам уйти от конфликта. Достаточно сложно приходится рожденным 9-11 марта. Лучший способ избежать неприятностей для тела, карьеры и т. п. осязаемых вещей - это заняться каким-то кардинально новым делом, и серьезно изучать его в течение года или двух. Сейчас ваши глубины открыты зернам нового знания. Рожденные 13-14 марта вынуждены определяться в домашних вопросах.

А. АГАФОНОВ, магистр астрологии

ПРОДАМ

АУДИО, ВИДЕО, БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, КОМПЬЮТЕРЫ:

¤ CD/MP-3 плеер "Grundic", новый, гарантия, 3,5 тыс. руб. 44-21-61.
¤ TV кабель, диам. 12. 35-44-84.
¤ ТВ «Рубин», с плоским экраном, новый, на гарантии. 22-91-01, веч.
¤ ТВ «Таурас» на запчасти, приемник «Ригонда». 33-41-85.
¤ ТВ ч/б, диаг. 17 см., видеомагнитофон, динамики, колонки, усилитель, автомагнитолы б/у, радиотелефон «Сенао», новый. 44-73-08.
¤ видеокарту "Ge Force" 2MX 400, 32 Mb, CD-RW Teac 32x4x4. 35-21-96.
¤ витрину холодильную, б/у. 29-42-54, 44-41-23.
¤ компьютер Р-3, новый. 37-19-05.
¤ кухонный комбайн «Гамма-7», 7 функций, в отл. сост., недорого. 66-40-10.
¤ лампу паяльную. 44-57-61.
¤ люстру, бра, (фарфор, медь), 900 руб. 37-35-52.
¤ наждак 380 В. 33-41-85.
¤ обогреватели бетонные, 220 В, 400 Вт, 300 руб. 29-45-19.
¤ р/телефон «Сенао-358», новый, с двумя трубками, р/телефон «Панасоник» с антенной, дальность действия 2-5 км. 35-25-51, вечером.
¤ синтезатор гитарный «Лидер-2», руководство по эксплуатации, 1 тыс. руб. 35-46-09.
¤ стир. машину «Волга-8Р», б/у. 35-44-87.
¤ стир. машины: «Малютка», «Рига», б/у, в испр. сост. 33-99-88.
¤ телефон дисковый, б/у, 150 руб., радилампу 6П45С, книгу «Ремонт ЦТ, переносных телевизоров». 33-89-75.
¤ холод. «Наст», б/у, в испр. сост. 33-99-88.
¤ холод. 1-камер., «Бирюса», 91 г.в., в хор. сост. 37-17-61, 33-46-59.
¤ холод. 2-камер., «Бирюса», в отл. сост, 5 тыс. руб. 35-27-93.
¤ швейную маш., новую, 34 операции. 22-03-86.

В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ:

¤ 2 настенные подставки д/цветов. 35-65-94.
¤ бак, нержавеющий. 44-86-84.
¤ бинокль, 10х40, призмен., центр фокусиров., новый, 1100 руб. 66-72-11.
¤ блоки фундаментные, 13 шт., 2500х500х600, 800 руб./шт. 35-06-32.
¤ бочку нержав., 80 л. 22-73-36.
¤ гитару 6 струн., 1200 руб., в хор. сост. 33-75-04.
¤ двери алюминиевые, двустворчатые, 205х135. 44-90-82, 8-927-227-64-63.
¤ двери м/к, деревян., длина 2 м, б/у. 33-11-04.
¤ карниз, 3,2 м, натур. дерево, цв. "орех", 800 руб. 37-35-52.
¤ картины "Девятый вал", "Дубовая роща", большие. 44-32-76.
¤ кирпич любой. Доставка. 35-10-00.
¤ кирпич с доставкой. 33-81-98.
¤ клетки д/дом. птиц, 80 р. б/у. 35-05-83.
¤ ковер 2х3 м. 35-30-01.
¤ ковер шерстяной, 1,5х2, толстый, пр-во Вьетнам. 37-51-96.
¤ листы металла, 2мм, 1,25х2,5. 66-62-21.
¤ лодки резиновые, новые: «Омега-2», «Уфимка-22». 33-17-93.
¤ настил шерстяной, 1,5х5, сушилку для посуды, метал. 33-41-85.
¤ трубу водопроводную диам. 20-76 мм. 33-07-13.
¤ трубу медную, d28 мм, толщина 1 мм, цена 1м – 50 руб. 37-35-52.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ:

¤ брюки офицерские, ватные, 48-52. 33-41-85.
¤ два детских костюма, б/у. 37-40-82.
¤ дубленку, новую, разм. 54, 4 тыс. руб. 44-14-38, с 19 часов.
¤ дубленку дет. с капюшоном, новую, на искусственном меху. 33-83-41.
¤ жен. сапоги, кож., невысокий каблук, б/у, в отл. сост., 3 пары, 35-36 р. 35-05-83.
¤ жен. туфли белые и черные, 37 р.; полусапожки весенне-осенние. 33-41-85.
¤ зимнее драповое пальто, (норка), в хор. сост., разм. 50, 500 руб. 33-41-65.
ь кимоно, разм. 42-44, для дзюдо, недорого. 35-63-91.
¤ коньки «SALVO», разм. 45, 1200 руб. 33-75-04.
¤ куртку муж., натуральная кожа, с подстежкой, 1500 руб., разм. 52-54. 44-01-92.
¤ куртки из натурального меха, разм. 52-54. 35-50-38.
¤ куртку муж., зимнюю, на меху, 52-54. 37-41-85.
¤ лыжи б/у. 35-05-83.
¤ свадебное платье, декольте, корсет-шнуровка, 44-46р., рост 175-180. 33-31-42.
¤ свадебное платье на обручах, 44-46, длинный рукав, 1800 руб. 33-26-08.
¤ свадебное платье с длинным рукавом, расшитое, 44-46, рост 165-170. 37-26-84.
¤ свадебное платье с рукавом 3/4, декольте, корсет, в отл. сост. 44-02-16, с 8 до 17 час., спросить Светлану Ивановну.
¤ унты, разм. 42-43, брюки меховые, разм. 52-54. 33-79-55.
¤ шубку дет., натуральную, 3-5 лет, новую. 33-83-41.
¤ шубу жен., новую из козлика, шубу жен. из овчины, б/у, в хор. сост., разм. 48, детскую зимнюю куртку.66-92-93.

МЕБЕЛЬ:

¤ гарнитур спальный "Камелия-1", в отл. сост. 33-96-41.
¤ комод пр. ЕМК, цвет «Бук», в упаковке, недорого. 33-56-21.
¤ кровати 1-спальные, от гарнитура, пр-ва Германии. 33-28-56.
¤ кроватку дет. с матрацем, софу, 2 кресла. 33-41-85.
¤ кроватку детскую, мягкие стулья, ТВ на запчасти, два детских костюма, все б/у. 37-40-82.
¤ кровать 1-спальную, метал., никелиров. спинки, дешево. 37-39-60.
¤ кровать 1-спальную, полированные бока. 33-86-67.
¤ кровать 2-х ярусную. 22-91-01, Вокзальная, 14-84.
¤ кух. гарнитур, 6 предм. 2 тыс. руб. 66-64-25.
¤ мебельную стенку б/у, в хор. сост., недорого. 37-10-75, с 18 часов.
¤ мягкую мебель б/у, в хор.-сост., 2 тыс. руб. 37-39-75.
¤ письменный стол, новый, недорого. 37-19-79.
¤ стенку, б/у, мягкую мебель б/у, спальный и кухонный гарнитур б/у, прихожую б/у 33-00-44, или по адресу: ул. Степная, 13-21.
¤ стенку, пр-ва Прибалтики, длина 4 м., 5 секций, темно-коричневую. 22-03-86
¤ стенку, пр-во Германия, натуральный шпон, 4 м, 9 тыс 37-35-52.
¤ стол письменный, темной полировки, б/у, 600 руб. 33-83-41.
¤ стол школьный, новый, 1300 р. 35-62-78.
¤ шкаф 3-створчатый, полированный; сервант с зеркалом, полированный; дет. кроватку; тумбочку для белья пр-ва ЕМК, белую. 33-41-85.
¤ шкаф кухон. навесной, б/у. 37-17-61, 33-46-59.

КОЛЯСКИ:

¤ коляску дет., 3-х полож., зима-лето, импорт., дешево. 66-64-25.
¤ коляску дет., 3 положения, импортную, дешевую. 66-92-01.
¤ коляску дет., импорт., 3 пол., в отл. сост. 37-43-87.
¤ коляску дет., х/б, с перекидной ручкой. 35-08-79.

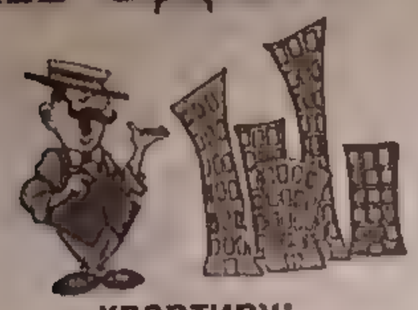
РАЗНОЕ:

¤ аппарат д/изготовления сладкой ваты, 4,5 тыс. руб. 37-06-24.
¤ инкубатор, колонку газовую. 33-67-13.
¤ пианино «Токката». 22-99-11.
¤ пианино «Элегия». 65-35-93, после 17 час.
¤ полное сочинение В. И. Ленина, 55 томов. 37-16-61, 33-46-59.
¤ стеклогорки. 37-02-46.

ДОМ, УЧАСТОК:

¤ два коттеджа по 80 кв. м в с. Плеханы, все удобства, телефон, гараж, летняя кухня, хоз. постройки, большой участок земли. 22-06-41.
¤ дом 87 кв. м, вода, газ, слив, погреб, баня, гараж, 6 сот. земли. с. Ивановка, ул. Б. Садовая, 30. 44-52-99.
¤ дом в с. Алексеевке, Хвалынского р-на, постройки, колодец, сад, участок 8 сот. Недорого. 33-75-08.
¤ дом в с. Маянге, гараж, АОГВ, баня и другие постройки. 22-73-36.
¤ дом по ул. Садовые Выселки, дерев., газ, газ. отопление, вода, слив, огород. 44-61-98, 29-35-51.
¤ дом, 28 кв. м, 2 окна, АОГВ, погр., 3 сот., СШ-4. 22-04-65.
¤ дом, в Алексеевке, Хвалынского р-на, газ, скважина, 10 сот. земли, баня, хоз. постройки. Недорого. 37-38-54.
¤ дом, в Алексеевке, СРОЧНО! 22-19-70.
¤ дом, в Алексеевке, Хвал. р-на, Волга рядом, постр., 8 сот., вода во дворе. Затонский пер., 17, 29-34-18.
¤ дом, в Апалихе, под дачу, 10 сот. 32-04-78.
¤ дом, в Плеханах, АОГВ, колодец, 20 сот. 44-57-09.
¤ дом, в Терсе, 114, 2-эт., вода, слив, 8 сот. 35-12-41.
¤ дом, в Терсе. 35-54-37.
¤ коттедж, в Девичьих Горках, с недоделками. 44-33-98, веч.
¤ новый 2-эт. кирп. дом в Подсосенках, 250 кв. м, вода газовое отопление, канализация, хор. сад, баня, гараж. 33-57-63.
¤ новый кирп. дом с небольшими недоделками, 63 кв. м, газ, вода, слив, постройки, 25 сот. земли. с. Кормежка, ул. Октябрьская, 35. 44-77-32.
¤ полдома в п. Сазанлей, 41 кв. м, АОГВ, вода, участок 3 сот. 33-31-04.
¤ участок 6 соток. 35-58-34.

ПРОДАМ



квартиру:

¤ 1-, 2-, 3-, 4- к. кв., дом в п. Дзержинского, м/с, землю под строительство и нежилое помещ. 86 кв. м в жилгородке. 22-30-42.
¤ 1-, 2-, 3-к. кв. 35-54-94.
¤ 1-к. м/с 18/37, 3 эт., ул. 60 лет СССР, 240 тыс. руб. 35-20-87, 35-50-13.
¤ 1-к. м/с, 13/32 кв. м, 2/9, пан.дом, ремонт, с/у совмещ., телефон, застекл. лоджия, тамбур, 9 м-н. 33-11-45.
¤ 1-к. м/с, 14/32, 8/9 кирп. дом, с/у совмещ., лоджия, р-н «Хемикомпа». 33-11-45.
¤ 1-к. кв. 19/37/9, 8/9 пан. дома, с/у совмещ., балкон, тамбур, домофон, 10 м-н. 33-11-45.
¤ 1-к. кв., 18/30, 1/5 кирпичного дома, с/у совмещ., решетки, 2 м-он за маг. «Турист». 37-18-91, 66-50-57, с 18 до 22 ч.
¤ 1-к. кв., 19 кв. м, 9/9, ж/г, 230 т. р., торг. 35-11-07.
¤ 1-к. кв., 19/38, 1/9, балк. застекл., тамб., сш-25. 35-21-25.
¤ 1-к. кв., 19/43/10, 4/12, кирп., лодж. 6 м, 6 м-н. 37-45-75.
¤ 1-к. кв., 19кв. м, 9/9, на Комсомольской, 49. 35-19-70, 66-51-20.
¤ 1-к. кв., 19 кв. м, 10 м-он, 6/9, приват. 37-42-50.
¤ 1-к. кв., 4/4, ж/г, балк. и 2-к. кв., 4/5, по ул. Шевченко. 22-50-21.
¤ 1/2 часть 2-к. кв., 28/41, 4/4, кирп., газ. колонка, ж/г, 120 т.р. 35-06-71.
¤ 2-к. кв. 2 м-он, "Молодежный", 1/5, 32 кв.м 33-85-81.
¤ 2-к. кв. 31,25/42,63, 5/5, телефон, балкон, 2 м-он, 260 т. р. 22-33-53, 33-37-69.
¤ 2-к. кв. р-он "Мадонны", 5/5. 35-31-34, до 21 ч.
¤ 2-к. кв., 24/40/7, 1/5 пан. дом, с/у совмещ., б/б, р-он СШ №10. 33-11-45.
¤ 2-к. кв., 24/40/7, 2/5 пан. дом, с/у раздел, б/б, р-он пол. № 6. 33-11-45.
¤ 2-к. кв., 24/41, 4/5, "обелиска", без поср. 44-47-71.
¤ 2-к. кв., 27/43, 5/5, ст.ж/д вокзал. 65-35-93, с 17 ч.
¤ 2-к. кв., 3/5, 3 м-он. 22-77-76.
¤ 2-к. кв., 32/42,7, приват., 5/5, 2 м-он, маг. «Турист», без посредников. 33-37-69, веч.
¤ 2-к. кв., 32/43, 5/5, балк. застекл., тел., рем., 280 т. р. 66-04-81.
¤ 2-к. кв., 33 кв. м, 7 м-он, 420 тыс.руб. 33-98-21.
¤ 2-к. кв., 34/48, 5/5 кирп. дом, косм. ремонт, с/у раздел., балкон, мет. дверь, ремонт крыши, 1 м-он, 280 тыс. руб., торг. 22-53-35.
¤ 2-к. кв., 8 м-он, 8/9, 27 кв.м, балкон, лоджия. 33-85-81.
¤ 3-к. кв., 3 м-н. 44-70-66.
¤ 3-к. кв., 12/16, лодж. застекл., мет. дверь, тамб., 2 лифта, 4б м-н, 380 т. р. 66-60-85.
¤ 3-к. кв., 39, 9/9, тел., домоф., тамб., 10 м-н. 33-03-74.
¤ 3-к. кв., 40 кв. м, 2/9, 4б м-он. 22-50-21.
¤ 3-к. кв., 40/52, 4 эт. кирп. дом, 2 кладовые, газовая колонка, балкон, ст. ж/д вокзал, 250 тыс. руб., торг. 35-16-40.
¤ 3-к. кв., 48/62, приват., 1/5, комн. изол., телефон, мет. дверь, решетки, 4 м-он. ул. Вокзальная, 5а-3. 22-48-29.
¤ 3-к. кв., 60, 2/9, мет. дверь, тел., лодж. застекл., 4б м-н. 22-96-96.
¤ 4-к. кв., 2/5, Вольске, пос. АЦИ, 150 т. р. Тел. в Балакове 33-56-82.
¤ 4-к. кв., 50/70, 5/9, кирп., мет. дв., лодж., тел., 4б м-н, 500 т. р. 66-62-21..
¤ кв. б/уд., 2/2, сарай с погребом, ст. город. 29-04-68.
¤ кв. и «м/с». 33-14-65.
¤ комн., ч/у, 4 м-н, 33-85-81.
¤ комнату в «Светлане», 9,8/14 кв. м, 2/5, застекл. лоджия, ванная, 1 м-н. 44-44-77.

ПРОДАМ

автомобиль:

¤ «BMV-5331A», 88 г. в., имеется все. 60 тыс. руб., торг. Варианты. 44-75-24.
¤ «Ауди-80», 88 г. в., красный, из Германии, в России 3 мес., 4 тыс.$. 44-75-11.
¤ «Бычок», 97 г. в., пробег 160000 км, белый, термофургон. 44-78-98, 8-927-22-93-711.
¤ «Мазда-626», 92 г. в., пробег 113 тыс. км, «серебро», левый руль. 44-78-98, 8-927-22-9-37-11.
¤ «Мерседес-220С», 94 г. в., и микроавтобус «Мерседес-208Д», 92 г. в. 22-69-07.
¤ «Нисса» после кап. ремонта, не собрана, ДВС - с кап. ремонта, кузовщина заменена. Недорого. Варианты. 35-44-84.
¤ «Нисса», 8 мест, после кап. ремонта, не укомплектована. 35-44-84.
¤ «Тойота-Карина», 92 г. в., эл. пакет, кондиционер, КПП-автомат, сигнализация. 33-26-68.
¤ «Тойота-Корона», 94 г. в., 1,8 л., 92 л/с, без пробега по России. 33-59-31.
¤ «Форд», кузов седан, на ходу. 22-84-90.
¤ «Форд-Сиерра», 82 г. в., белый, музыка, сигнализация, ц/замок, 60 тыс. руб. 37-10-75, с 18 ч.
¤ «Форд-Фиеста», черный, переднеприводной, новая резина, есть «Ш», запчасти. 35 тыс. руб., торг. 35-54-98.
¤ «Хонда-Интегра», 93 г. в., без пробега по России, 120 л/с, 1,6 л. 33-59-31.
¤ «Хендай», 97 г. в. 22-08-81.
¤ «Шкода-120L», седан, белая, зад. приводная, независимая подвеска, кап. ремонт двигателя и кузова в 2002 г. 30 т. р. 35-54-98.
¤ "ГАЗель", 7 мест, газ/бензин. 66-15-71.
¤ ВАЗ-21010, 98 г. в., белый, сигнализация, один хозяин. 66-53-27, 33-79-28.
¤ ВАЗ-21013, 86 г. в., белый. 32-17-34.
¤ ВАЗ-21053, 90 г. в., цвет вишня. 33-31-09.
¤ ВАЗ-2106, 98 г. в., 33-89-16.
¤ ВАЗ-2107, 96 г. в., темно-зеленый. 60 тыс. руб., торг. 33-06-31.
¤ ВАЗ-21093, 92 г. в., «вишня», в хор. сост., 50 тыс. руб. 22-16-44.
¤ ВАЗ-21112. 33-48-52.
¤ М-2141, 1,7 л, декабрь 94 г. в. 22-46-69.
¤ Ниву. 22-35-31.
¤ РАФ, 80 г. в., капремонт кузова, недорого. 33-13-65.
¤ телегу тракторную. 35-31-34, до 21 ч.

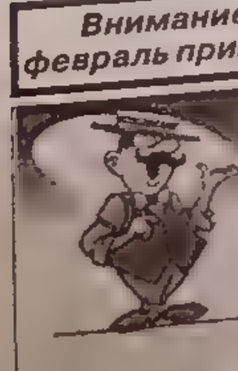
ЗАПЧАСТИ:

¤ «молдинг» для а/м ВАЗ-09, -099 (широкий). 66-53-27, 33-79-28.
¤ головку блока ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.
¤ дверки М-412, б/у., коленвалы ГАЗ-21, б/у, 025-075; коленвалы М-408, б/у, 2 и 3 ремонт. 35-44-84.
¤ двиг. ГАЗ-24, 4 ст. КПП, задний мост, переднюю подвеску, рулевую колонку, заднюю правую дверь в сборе, в хор. сост. Недорого. 66-52-26.
¤ двигатель М-408, треб. ремонта, б/док. 35-44-84.
¤ двигатель дизель, рабочий, 2-ЧА, дизель 2-цилиндровый, 21 л. с. 35-44-84.
¤ диски колес, диам. 15-16. 35-44-84.
¤ з/ч «Волга»: пер. подвеска в сборе, задний мост, рулевая колонка, рессоры, задняя правая дверь в сборе и т. д., все в хор сост., недорого. 66-52-26.
¤ з/ч а/м «Опель-Сенатор», блок, коленвал, головку блока, 4 ст. КПП. 37-28-01.
¤ з/ч на а/м «Ауди-100», головки 4- цилиндровые, коленвал, распредвал, помпу, люк 3 полож., крышку багажника. 37-06-24.
¤ задний мост ГАЗ-21, в хор. сост. 35-44-84.
¤ комплект стекол ГАЗ-21. 35-44-84.
¤ кардан в сборе ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.
¤ коробку передач ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.
¤ крылья М-412, б/у. 35-44-84.
¤ новый комплект бортов а/м КамАЗ-5320, каркас под тент десятитонного «КамАЗа», емкость под ГСМ 700 л., б/у. 35-20-89.
¤ передний мост ГАЗ-21, в хор. сост. 35-44-84.
¤ радиатор водяной ГАЗ-21, почти новый. 35-44-84.
¤ рессоры ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.
¤ стартер, генератор ГАЗ-21, б/у, рабочие. 35-44-84.
¤ стекла М-412, комп., б/у. 35-44-84.
¤ электродвигатели, 2,5 - 4 кВт, б/у. 35-44-84.

ПРОДАМ ГАРАЖ

¤ гараж в 3-х уровнях в кооп. «Зенит». 22-84-81.
¤ гараж в кооп. «Сирена», 1 м-он. 35-55-39, 66-40-82.
¤ кап. гараж в 2-х уровнях, р-н СГЭМ. 35-62-78.
¤ кап. гараж в с. Ивановка, охраняется. 44-30-08.

Внимание! Очень ценная информация. Редакция весь февраль принимает объявления и по телефону 35-29-19.



Меняйте, покупайте, продавайте

Адрес (тел.):

Меняю | Покупаю | Продаю

1. Зачеркните нужную рубрику. 2. Разборчиво заполните купон. 3. Обязательно укажите свой адрес или телефон.

МЫ ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ ВАМ!

Очаровательную женщину, замечательного человека Эллу Александровну Филимонову
поздравляет редакционный коллектив "Бальзама на душу". Будьте всегда такой же неравнодушной, активной и доброй, какой вы являетесь сейчас. Мы любим вас и желаем, чтобы, наконец, ушли все невзгоды, и началась светлая полоса жизни. Будьте здоровы и счастливы!

Поздравляем с днем рождения главного защитника всех балаковских пенсионеров ***Леонида Григорьевича Светленко!***
Здоровья тебе, Леонид Григорьевич, радости и достатка!
М. Еремина, А. Еремин

Дорогая сестричка ***Корнилова Галина Васильевна,***
от всей души поздравляем тебя с юбилеем!
Все родные

Поздравляем ***Лебедеву Светлану Геннадьевну*** *с 23-х летием.*
Бывшие одноклассницы
Надежда и Марина

Поздравляю ***Петухова Колю*** *с 15-летием. Хорошей тебе учебы, добра, счастья, успехов в осуществлении твоей мечты.*
Крестная

УСЛУГИ

Отремонтируем импортные телевизоры, видеокамеры. Гарантия от 1 до 2 лет. Тел. 33-98-32.
Теле-, видеоремонт. Гарантия. Тел. 33-28-84.
Ремонт любых телевизоров. Тел.: 33-57-92; 66-76-56.
Телеремонт. Гарантия. Недорого. Тел. 44-78-18.
Теле-, видеоремонт. Гарантия до 2 лет. Тел. 33-17-81.
Ремонт телевизоров на дому. Гарантия. Тел. 44-65-03.
Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Тел.: 33-70-48, 22-24-85.
Ремонт холодильников. Тел. 33-28-84.
Ремонт холодильников. Тел. 36-82-89.
Ремонт холодильников. Тел. 36-80-13.
Ремонт швейных машин. Тел. 35-23-24.

Выполняем сантехнические и газо-, электросварочные работы. Тел. 37-34-50.
Выкладываю плитку на стены и полы, быстро и качественно. Тел. 22-81-62.
Ремонт квартир. Тел. 66-47-04.
Ремонт квартир. Тел. 66-47-91.
Евроремонт. Тел. 44-10-01.
Электрик. Тел. 33-77-90.
Металлические двери. Тел.: 35-64-70; 37-48-83.
Металлические двери. Тел. 37-53-87.
Металлические двери. Тел.: 66-92-94; 44-83-37.
Металлические двери, решетки. Тел. 66-69-19.
Металлические двери, решетки. Тел.: 44-32-22; 44-29-83.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

«ГАЗель». **Тел. 22-29-33.**
«ГАЗель». **Тел. 33-76-57.**
«ГАЗель». **Тел. 36-86-84.**
«ГАЗель». **Тел. 22-02-29.**
«ГАЗель». **Тел. 66-62-38.**
«Соболь». **Тел. 44-90-55.**
«ГАЗель». **Тел. 33-63-09.**

«ГАЗель». **Тел. 22-14-34.**
«ГАЗель». **Тел. 37-10-89.**
«ГАЗель». **Тел. 33-97-98.**
«МАЗ»-контейнер, 8 т. **Тел. 35-55-39, 66-40-81, 35-31-82.**
«КамАЗ»-термо, 10 т. **Тел. 44-80-17; 35-66-94.**
«Газель цельнометаллическая». **Тел. 37-19-05.**
«ГАЗель». **Тел. 35-55-39, 66-40-81, 35-31-82.**

КУПЛЮ

¤ 1-, 2-, 3-к. кв., в любом р-не города, окажу помощь в оперативном оформлении документов. 33-12-70, 33-48-52.
¤ 1-, 2-к. кв. 29-80-93.
¤ 2-к. кв. или «м/м», с 1 по 4 м-ны. Без посредников. 22-57-13.
¤ 3-к. кв., с 3 по 5 эт, 7 или 9 м-на. 37-10-55.
¤ 4-к. кв. 37-10-75, после 18 час.
¤ ВАЗ-2106, -010. 22-11-50.
¤ Ц/ТВ, полупроводниковый, ч/б переносной, на запчасти. 66-57-34.
¤ автомагнитолы в любом состоянии, динамики 3-полосные. Детский парк, «Тир», 44-73-08.
¤ трубку радиотелефона «Сенао-258 плюс», б/у. 44-34-81.
¤ асбокартон, сальниковую набивку, отводы Ду273, трубу черную и нерж. диам. 57-108, уголок, швеллер № 45-75, лист нерж. толщ. 0,5-3 мм., задвижки чуг., стальные, болты М 12-20, трубу профильную. 22-84-90.
¤ велосипед. 33-07-13.
¤ гараж в 4б м-не в кооп. «Авангард», или АТК-1. 33-25-59, 66-68-77.
¤ дешево 2-к. м/м, и 1-к. м/м. 22-96-96.
¤ диапроектор для слайдов. 22-84-90.
¤ земельный участок в черте города. 66-55-80, 44-70-43.
¤ комнату. Недорого. 66-64-25.
¤ лыжи пластиковые, полупластиковые, р. 42-43, 38-39, недорого. 44-30-08.
¤ магнитофон «Россия», б/у, можно на з/ч. 33-34-52.
¤ прицеп для легковой машины. 29-41-38.
¤ прицеп к а/м КамАЗ, бортовой. 35-44-06 – днем, 22-13-21 – вечером.
¤ стиральную машину, недорого. 44-01-92.
¤ тракторы ЧТЗ: Т-130, Т-170, ДЗ-98, запчасти к ним, в любом состоянии. 66-67-75.
¤ шифоньер б/у и диван б/у, в хор. сост. 35-05-83.

АРЕНДА

¤ возьму в аренду гусеничный трактор или рассмотрю варианты. 44-70-43, вечером.
¤ помогу сдать, снять кв. 44-70-66.
¤ сдается в аренду мет. гараж в р-не «Детского мира». 35-52-39.
¤ сдам 1-к. кв., предоплата 1 год. 35-53-62.
¤ сдам квартиру, комнату, "м/с", в любом р-не. 33-79-93.
¤ сдаю комнату в 2-к. кв., для девушек-студенток. 33-41-85.
¤ семья снимет кв. с мебелью, дешево. 37-04-64.
¤ сниму квартиру, комнату, "м/с", в любом р-не. 33-79-93.
¤ сниму 1-, 2-к. кв. желательно 1 эт., с тел., на длительный срок. 33-74-17.
¤ сниму 1-, 2-к. кв., с мебелью. 66-12-82.
¤ сниму 1-к. кв., ж/г, с тел. и мебелью. 66-30-55.
¤ сниму кв., гарантия оплаты и порядка. 33-65-13.
¤ сниму комнату или 1-к. кв., с мебелью, 7-11 м-н, оплата ежемесячно. 37-49-60, Александр.

РАЗНОЕ

¤ ищу работу диспетчера на дому. 37-51-96.
¤ контрольные и курсовые по гуманитарным предметам. 33-39-20.
¤ предлагаю косметику фирмы "Oriflame". Приглашаю к сотрудничеству всех желающих. 33-40-01, веч., Алла.
¤ отдам котят в хорошие руки от домашней кошечки, приучены к туалету. тел.29-04-28.
¤ продаю косметику фирмы "AVON" и приглашаю к сотрудничеству. Вся парфюмерия со скидкой. 35-05-83, веч., Надежда Васильевна.
¤ подготовка в театральный ВУЗ. 44-93-61, с 20 час.
¤ утерян сотовый телефон «Моторола» в кожаном чехле. Вернуть за вознаграждение. 44-94-30.

Попкина радость

Корреспонденты газеты "Слово нефтянника" из Ноябрьска решили узнать, сколько на самом деле метров в рулоне туалетной бумаги. Поколесив по городу, они закупили 7 рулонов бумаги от различных производителей и стали их измерять. Создатели пипифакса под названием "Попкина радость" из г. Краснотурьинска уверяли, что в упаковке 54 м, но в ней оказалось 23,7. Врало народу и "Народное предприятие" из Набережных Челнов, хотя на этикетке "Туалет кегазе" и был установлен солидный разлет – плюс-минус 5 м. В рулоне было 45 м вместо положенных 53. Почти попал в цель киевский "Обухов", в котором не хватило лишь метра до заявленной цифры 65. Поразил, однако, щедростью частный предприниматель Грошев из Воронежа. Вместо 65 от души отмерил 71,8 м. Другой воронежский же производитель Бобров на своей этикетке "Paper toilet" уверял, что у него самая экономичная упаковка. Как оказалось, это не соответствует истине, поскольку в рулоне всего 43 м. Еще один воронежский экземпляр – "Пушок" – оказался и того хуже: 39 м.

Газетчики узнали, как проверяется качество туалетной бумаги: специалисты берут образцы и замачивают их в дистиллированной воде. После того, как раствор настоится его закапывают в кроличьи глаза, потому что сетчатка кроличьего глаза и то самое место на нашем теле очень похожи по чувствительности. И если после эксперимента глаза кролика раздражены, то, стало быть, и товар не лучшего качества. Но кроликов у журналистов не водилось, поэтому стать подопытным животным вызвался один из молодых коллег. Глаза у него уже после первой инъекции заслезились, на четвертом рулоне не страшно покраснели, так что вторую часть эксперимента пришлось прервать.

"Мегаполис-Экспресс"

P. S. Сотрудники "БД Программа" купили 3 вида "попкиной радости" продающейся в г. Балаково: первый произвел ООО "Промтехсервис" из самарского поселка Смышляевка, второй поставило балаковцам ООО "Экопродукт" из г. Саратова (бумага называется "Нежность"), третий изготовило ООО "Эколайн" из г. Саратова ("Нова"). Волжане оказались умнее: они просто не указывают метраж, и никаких проблем!

Стихи
Л. Дербенева

Прощай, от всех вокзалов поезда
уходят в дальние края.
Прощай, мы расстаемся навсегда
под белым небом января.

ПРИПЕВ:
Прощай, и ничего не обещай,
и ничего не говори,
А чтоб понять мою печаль,
В пустое небо посмотри.
Ты помнишь, плыли в вышине
И вдруг погасли две звезды.
Но лишь теперь понятно мне,
Что это были я и ты.

Прощай, среди зимы, среди снегов
Никто нам лета не вернет.
Прощай, вернуть никто не сможет нам
в июльских звездах небосвод.

ПРИПЕВ.

Прощай, уже вдали встает заря
и день приходит в города.
Прощай, под белым небом января
мы расстаемся навсегда.

ПРИПЕВ.

ПРО ТЕБЯ

Хотелось бы вашим детям, подобно сказочным героям, иметь ковер-самолет или шапку-невидимку? Так вот, оказывается, каждое такое желание говорит об определенных склонностях и чертах характера. Возможно, оно подскажет сферу деятельности, где ваш ребенок сможет лучше всего проявить себя.

**Всего лишь нужно ответить на вопрос: "Каким сказочным предметом или способностью вы хотели бы обладать: ковром-самолетом, шапкой-невидимкой, машиной времени, способностью читать чужие мысли, видеть сквозь стены?"

А теперь прочитайте, что может означать этот выбор.

Ковер-самолет. Вы не любите вдаваться в детали и предпочитаете видеть ситуацию в целом. Вам под силу масштабные проекты, способные изменить сложившийся порядок вещей в той или иной области. Это может быть политика, социальная сфера или организация массовых мероприятий.

Шапка-невидимка. Вы умеете видеть нюансы, ускользающие от беглого взгляда других. Не любите быть в центре внимания и предпочитаете оставаться в тени. Хотите знать все, что происходит вокруг вас. Вам подойдет любая профессия, где требуется умение наблюдать: биолога, писателя, детектива или ученого.

Машина времени. Вы анализируете причины и следствия текущих событий, возможность влиять на них теми или иными способами. Вы можете стать историком или социологом.

Чтение чужих мыслей. Вы очень проницательны и часто видите то, что стоит за конкретными словами человека, чувствуете его истинные желания и эмоции. Вам подойдет любая профессия, связанная с психологией: юрист, психолог или менеджер.

Видение сквозь стены. Вы пытаетесь увидеть скрытую сущность вещей. Возможно, вы задумываетесь о проблемах или жизненных закономерностях, которые другие просто не замечают. Вам нравится искать пути решений. Вы хорошо проявите себя в медицине, науке, политике.

Стряпухам

ФРУКТОВАЯ КОЛБАСКА

150 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока (с сахаром), 400 г печенья, по 100 г кураги, инжира, 1 лимон, мелкие ягоды (брусника, клюква), 50 г мармелада, стакан измельченных орехов.

Промойте сухофрукты и подержите немного в воде для набухания. В течение двух часов держите банку сгущенного молока в кипящей воде и, остудив, разотрите со сливочным маслом. Измельчите печенье и сухофрукты. Натрите цедру от лимона и нарежьте лимон на мелкие кусочки. Измельчите мармелад. Все компоненты тщательно перемешайте, выложите в форме колбаски на пергаментную бумагу, заверните и закрутите концы обертки в противоположные стороны, сжимая колбаску. Положите на сутки в холодильник. Подавая, разверните пергамент и нарежьте колбаску ломтиками.

"ГРИЛЬЯЖ"

1 стакан очищенных орехов, 1,5 стакана сахарного песка, немного лимонного сока.

Обжарьте орехи до золотистого цвета. Всыпьте сахар в сухую небольшую эмалированную посуду и, непрерывно помешивая, доведите до светло-коричневого цвета и полного исчезновения комочков. Не снимая с огня, добавьте орехи, немного лимонного сока, тщательно размешайте. Выложите массу на доску, смазанную маслом, разровняйте мокрым ножом и охладите.

СЫРНЫЕ ХЛЕБЦЫ

Черствый белый хлеб нарежьте ломтиками, обжарьте с одной стороны в масле или маргарине и, перевернув, положите на обжаренную сторону кусочек сыра. Дальше жарьте под крышкой. Можно делать по-другому: ломтики хлеба, слегка смазанные маслом, посыпать тертым сыром и поставить на несколько минут в духовку. Или сложнее: тертый сыр смешать по желанию с мелко натертой морковью, зеленью, рубленым крутым яйцом, отварным рисом и т. п. и опять-таки запечь.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ХЛЕБА

В глубокую посуду положите мелко нарезанный хлеб, жареный репчатый лук, сваренное вкрутую и мелко нарубленное яйцо, соль, перец по вкусу. Добавьте немного муки, растительного масла и сырое яйцо. Перемешайте, сделайте из массы тефтели, обжарьте их, залейте сметаной или томатным соусом и поставьте на 5-10 мин. в духовку.

Учредитель
М. В. Еремина
Редактор
А. Е. Еремин
тел.: 35-29-19

Газета зарегистрирована
Поволжским МТУ МПТР г. Самара.
Свидетельство о регистрации
ПИ № 7-1758 от 26.12.2002 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 3 000 экз. Объем 3 п. л.
Заказ № 3012 Цена договорная.

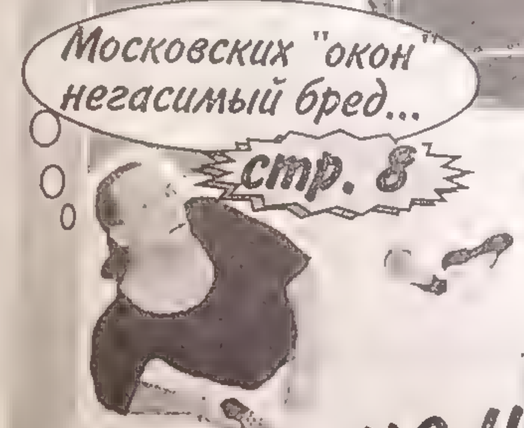
Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с февраля 2003 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Бальзам на душу
Программа
№2 11 февраля 2003 г.
Общественно-политическая газета
Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

А вы знаете, кто родил на прошлой неделе? стр. 19

Вай, боюсь, боюсь! стр. 3

стр. 4
ПРО ДЕПУТАТСКИЕ ЗАРПЛАТЫ



Пока еще инспектор ГАИ добрый

На днях к нам в офис пришел агент очень известной страховой фирмы, предложил всем водителям срочно застраховать ответственность аж на три года по льготным тарифам, которые в их фирме будут действовать только до весны...

Ф. СОМОВ

Что нужно знать водителям, чтобы не попасться на удочку страховщиков?

Во-первых, закон "Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев автотранспортных средств" начнет действовать лишь с 1 июля 2003 года. Во-вторых, по закону заниматься обязательным страхованием ответственности смогут лишь те компании, которые получат от государства лицензию. А претендовать на лицензию закон позволяет лишь страховым гигантам, имеющим филиалы во всех субъектах Федерации. Таких крупных фирм немного, и ни одна из них пока лицензию не получила. Не утверждены формы документов обязательного страхования (бланки, карточки). И самое главное – нет тарифов. Ожидается, что ближе к лету правительство утвердит своим постановлением базовую ставку обязательного взноса и региональные коэффициенты. В зависимости от того, где зарегистрирована машина – в Москве, С.-Петербурге или Вологде, водители будут платить по-разному.

Сейчас представители страховых фирм и госчиновники согласовывают ставки и коэффициенты за закрытыми дверями. По имеющейся информации, пока ведутся разговоры о базовой годовой ставке около 50 у. е. Для Москвы как самого высокоаварийного региона России ставка может подскочить до 150 долларов. Для сравнения: сейчас добровольное страхование гражданской ответственности в Москве стоит около 100 баксов

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР. 4

АХ, КОЛЯ, НИКОЛАША, ГДЕ МЫ ВСТРЕТИМСЯ С ТОБОЙ?!

Многие местные газеты пнули тему уличной рекламы личного характера, которая-де оскверняет улицы нашего города. А мне кажется, нет никакой разницы между рекламой какого-нибудь заведения и поздравлением с днем рождения хорошего парня Коли. Последнее даже веселее. Пусть богатые люди платят деньги (раз не жалко) и пишут добрые слова в адрес друг друга. Замечательно, если городская казна пополнится! Но, увы, этого-то как раз и не происходит. Среди доходов бюджета БМО на 2003 г. нет пункта: "Доходы от рекламы", есть пункты "Налог на рекламу" (всего 696 тыс.руб. запланировано получить за весь год!), "Прочие доходы от сдачи в аренду гос. имущества" и др. Они, конечно, относятся к означенной теме, но весьма ограниченно. На рекламе у нас процветают частные фирмы, но никак не город! Вот о чем надо горевать, а не о Колиных именинах!

С. ТРИШКИН

ПРОТИВОЦЕЛЛЮЛИТНАЯ "ВАЛЕНТИНКА"

Ведущая одной из программ ТВ сказала, что у нее бывает целлюлит всего два дня в году. В промежутке между массажами.

Звоню (тел. 66-00-88) в салон красоты "Венера" в г. Балаково. "Пожалуйста, - говорят, - приходите. Стоимость получасовой процедуры 140 рублей, а всего нужно пройти 10 сеансов".

Пишу мужу "валентинку": "Я очень тебя люблю и желаю, чтобы ты не пожалел 1,4 тысячи рублей для красивой попки своей жены".

В день Всех влюбленных получит. Наверное, будет страшно рад.

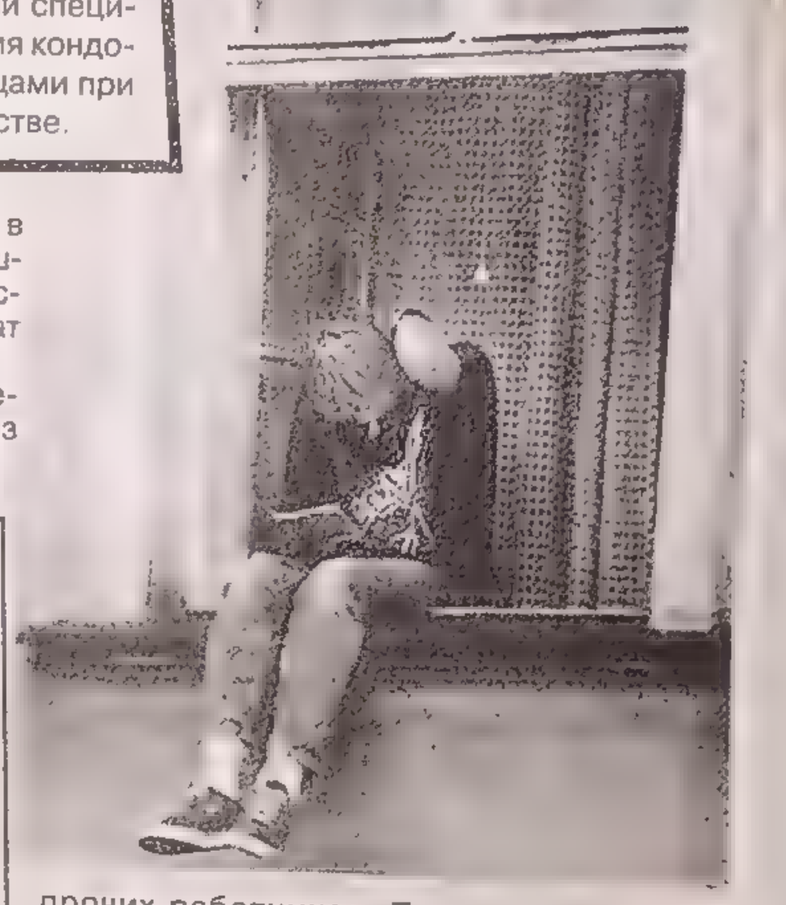
А. ЖИТИЛЬ

ТОГДА НАМ

Ценный телефон!

27 января балаковские депутаты утвердили муниципальную целевую программу "Кондоминиум – основа жилищно-коммунальной реформы (2002-2004 года)", на которую в 2003 г. будет выделено 120 тыс. рублей.

По всем вопросам оформления кондоминиумов можно обращаться к Галине Ивановне Барабанщиковой (тел. 29-12-51). К слову, Галину Ивановну недавно назначили специалистом по вопросам формирования кондоминиумов и работе с домовладельцами при Саратовском областном правительстве.



Недавно пара суетливых сантехников, обдавая перегаром, за два часа "работы" содрала с меня 500 рублей, а едва ушли, батарея опять похолодела. Пришлось приглашать знакомых профессионалов, которые без труда устранили причину холода. Похоже, система дошла до настоящей революционной ситуации, когда жильцы не хотят, а коммунальщики не могут жить по-старому. Мы говорим: много платим, коммунальщики утверждают, мало. Мы говорим: ничего не делается, коммунальщики: сколько платите, на столько и делаем. Есть ли кто-нибудь "наверху", кто способен разрубить этот узел непонимания? Оказывается, нет. И не будет до тех пор, пока мы сами не станем считать свои денежки и распоряжаться ими. Но наступит это только тогда, когда каждый дом (или отдельный подъезд, или несколько домов) в котором более 50% приватизированных квартир, создаст единый комплекс недвижимого имущества (кондоминиум), а на его основе - некоммерческую организацию - товарищество собственников жилья (ТСЖ), которая и будет управлять этим самым комплексом. Сейчас от нашего лица, то бишь заказчика, действует ЖЖКХ, который на свое усмотрение (но опять же от нашего имени) заключает договора с различными организациями, обслуживающими наше жилье. Мы как бы доверяем ЖЖКХ (а куда деваться, больше пока некому?!), а он как бы защищает наши интересы. Фактически же КЖКХ превратился в прожорливого посредника, который никудышно распоряжается нашими деньгами. И вместо того, чтобы искать пути уменьшения затрат постоянно требует увеличения расходов.

А теперь давайте помечтаем, будто среди нас нашлось достаточно энтузиастов из нашего дома или подъезда, которые взяли на себя труд (конечно, не бесплатно) официально оформить и зарегистрировать кондоминиумы. Тогда,создав те же товарищества, мы стали управлять своим имуществом. Сразу посчитаем, сколько денег на нашем счете каждый месяц. Первое преимущество, что никаких "перевалочных баз" и ожидания перечислений. Денежки из кошельков прямо на счет. Плюс дотации и компенсации из местного бюджета. Теперь прикинем, сколько "схавают" у нас монополисты-энергетики за тепло, электроэнергию, газ и воду (от них, увы, пока никуда не деться). А дальше начнем соображать, стоит ли нанимать УМЖХ для того, чтобы оно мыло подъезды, ремонтировало трубы и батареи, подметало дворы и вкручивало лампочки (вернее говорило, что вкручивает), или лучше нанять самим дворников, сантехников и прочих работников. Подумаем, есть ли смысл заключать договор с Горлифтом, или стоит взять несколько хороших спецов, платить им нормальные деньги (и что характерно, вовремя, а не как сейчас это делает КЖКХ!), и пусть следят на здоровье за нашими лифтами. Естественно, никакого КЖКХ с его огромным штатом себе "на хвост" мы не посадим, зачем нам такая обуза? Деньги по строчке "капремонт" пустим именно на капремонт, а не на покраску городских столбов.

Да, кстати, по закону в состав имущества кондоминиума входит и земельный участок, на котором располагается наш дом. Почему бы не сдавать в аренду предпринимателям часть этой земли или то, что на ней построено, и арендными деньгами пополнять свою казну? Так, глядишь, накопим денег и на собственную миникотельную, тогда нам и ТЭЦ с ее обалденными тарифами, которые утверждает РЭК, "по барабану"...

Ну, как, нравится? Мозги сразу зашевелились, и чувство безысходности исчезло? Так ведь все в наших руках! Стоит только захотеть. Кстати, именно так и планировалась коммунальная реформа, а не как цепь бесконечных повышений тарифов и доли платежей.

Товарищество собственников жилья

- некоммерческая организация, форма объединения домовладельцев для совместного управления и обеспечения эксплуатации комплекса недвижимого имущества в кондоминиуме, владения, пользования и в установленных законодательством пределах распоряжения общим имуществом.

Закон "... О товариществах собственников жилья"

Кондоминиум

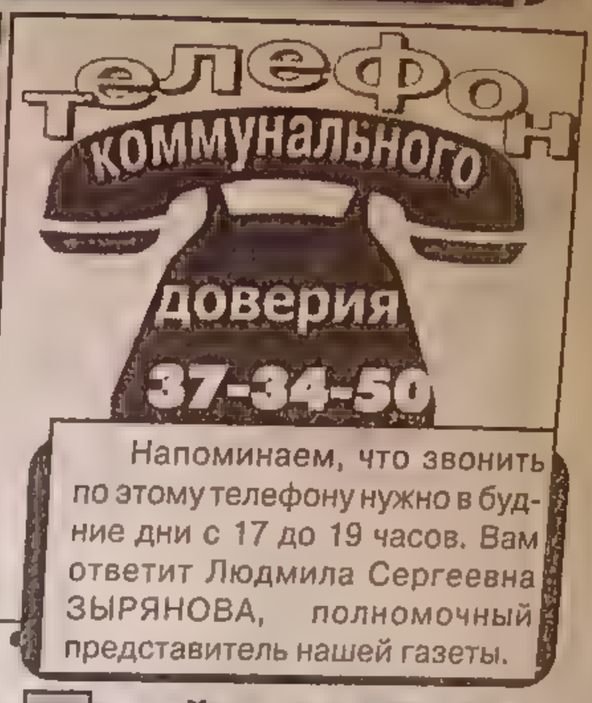
- единый комплекс недвижимого имущества, включающий земельный участок в установленных границах и расположенное на нем жилое здание, иные объекты недвижимости, в котором отдельные части, предназначенные для жилых или иных целей (помещения), находятся в собственности граждан, юридических лиц, Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований (домовладельцев) - частной, государственной, муниципальной и иной формах собственности, а остальные части (общее имущество) находятся в их общей долевой собственности.

Закон "... О товариществах собственников жилья"

Кому хочу, тому пишу

Вы можете задать вопрос на любую тему: юридическую, коммунальную, социальную и т.п. Заполняя купон, укажите к кому обращаетесь: юристу, представителю администрации, начальнику УМЖХ и т. п. Купоны посылайте по адресу: Балаково-24, а/я 17 или приносите в редакцию по адресу ул. Ф. Социализма, 21 (здание "Балаково-банка", левое крыло), офис 407а.

Адрес (тел.):



Напоминаем, что звонить по этому телефону нужно в будние дни с 17 до 19 часов. Вам ответит Людмила Сергеевна ЗЫРЯНОВА, полномочный представитель нашей газеты.

ЖЭЦ "ПО БАРАБАНУ"?

ПОСЛЕСЛОВИЕ

- А ведь вы, заблуждаетесь насчет кондоминиума, - огорошивает меня одна моя хорошая знакомая Александра Ивановна. – Никакая это не панацея от всех коммунальных бед, а вторая "перестройка", которая, в конце концов, как и первая, обернется полнейшей "прихватизацией", только на этот раз не предприятий, а жилья.

- С чего вы взяли? – настораживаюсь я.

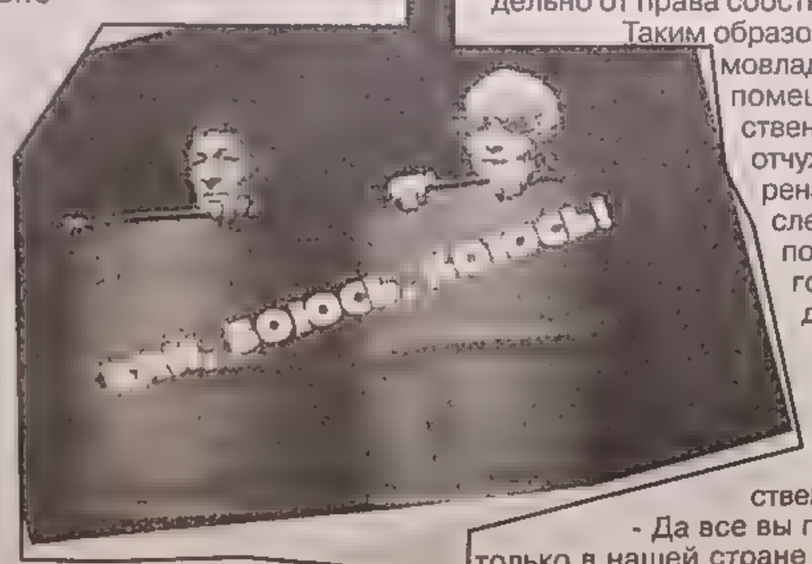
- Внимательно смотрю телевизор и слушаю радио. Если это такая замечательная вещь, то почему за нее не хватаются умные люди? По всей стране всего 3% кондоминиумов от общего жилого фонда. Это о чем говорит?

- О многом. В том числе и о том, что власть не слишком стремилась к этому. Например, в Балакове муниципальная программа внедрения кондоминиумов была одобрена только на последнем заседании Совета. То благодаря тому, что у нас есть Барабанщикова, которая является энтузиастом этого дела.

- А может быть, все-таки не в этом дело. Может, слишком много подводных камней, и люди, столкнувшись с ними, начинают отказываться. Представьте себе, что вы – пенсионер, и никаких лишних денег у вас нет. А в вашем доме прохудилась крыша и требует капитального ремонта Посчитали и выяснилось, что денег на нее не хватает, нужно скидываться тысяч эдак по 10. Для вас это безумные деньги, а для вашего соседа, бизнесмена, копейки. Он говорит: "Я заплачу 20", и вы соглашаетесь, потому что деваться некуда. Но ваша доля в крыше уменьшается соответственно стоимости вложенных за вас средств. Дальше потребуется вложить средства в обновление изношенных труб в подвале, замену лифтового оборудования. Опять надо раскошеливаться, потому что денег опять не хватает. И снова ваша доля уменьшится еще на какую-нибудь часть. Так потихоньку в вашем распоряжении останется одна квартира без общедолевой собственности. И в один "прекрасный" день вы подойдете к подъезду, а вам скажут: "Плати за лифт, он частная собственность Петра Ивановича, соседа твоего". А если пойдет дело и дальше, то продадут и землю, принадлежащую кондоминиуму.

- Александра Ивановна, - возражаю я, - Гражданским кодексом, а также федеральным законом "О товариществах собственников жилья", установлен запрет на отчуждение собственником своей доли в праве собственности на общее имущество жилого дома отдельно от права собственности на квартиру.

Таким образом, ваша доля, как домовладельца (собственника помещения) в общей собственности не может быть отчуждена (продана, подарена, передана в дар, наследована) отдельно от помещения, находящегося в собственности домовладельца. Право собственности на эту долю может переходить только одновременно с переходом права собственности на квартиру.



- Да все вы правильно говорите, только в нашей стране законы существуют не для того, чтобы их исполняли, - вздыхает Александра Ивановна, - поэтому найдут лазейки отобрать. А не отберут, так создадут такие условия, что человеку придется продавать свою квартиру и покупать меньшую.

- А без кондоминиума вы думаете у малоимущих больше перспектив сохранить квартиру? Как введут 100-процентную оплату и начнут без конца повышать тарифы, так одинокие старики вынуждены будут избавляться от единственной своей ценности – квартиры, которую заработали своим трудом.

- Субсидии есть.

- Это верно, но субсидии платят за социальную норму жилья, а на остальные, так называемые, "лишние метры" субсидия не положена. (Между прочим, на последнем заседании комиссии по КЖХ администрция БМО уже внесла предложение о 100% оплате сверхнормативного жилья). В общем, получается, как в той сказке, направо пойдешь – коня потеряешь, налево – неволю найдешь.

Мы долго еще считали плюсы и минусы кондоминиумов. И, наконец, пришли к выводу, что надо собираться и обсуждать со знающими и заинтересованными людьми. Жизнь заставляет действовать, а иначе под коммунальным катком просто задохнемся.

М. ЕРЕМИНА

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ ДОМАМИ!

У группы жителей г. Балаково возникла идея: исходя из общих интересов, для защиты своих прав объединиться в общественную организацию потребителей жилищно-коммунальных услуг "Наш Дом". Организация наделена правом проводить консультации, оказывать практическую помощь и защищать интересы и права граждан в государственных органах власти (в т. ч. в суде), органах местного самоуправления и общественных объединениях; проводить собрания, митинги, демонстрации, шествия, пикетирования и т. п.

За полгода деятельности помощь оказана почти 400 потребителям. Это написание заявлений, советы, запросы, выигранные судебные споры, в пользу и в интересах потребителей. Многое зависит от самих граждан, их активности.

Мы обращаемся ко всем неравнодушным, к тем, чьи права и интересы по предоставлению жилищно-коммунальных услуг нарушаются. будьте активными, объединяйтесь с нами.

Б. Г. Антипин,
председатель
общественной
организации "Наш дом"

ПРИГЛАШАЕМ АКТИВНЫХ ГРАЖДАН НА СХОДКУ

Она состоится в субботу, 15 февраля, в 13 часов в редакции газеты "БД Программа" для обсуждения насущных коммунальных проблем. Наш адрес: здание "Балаково-банка", левое крыло, каб. 407 а.

Сказка про Ивана Дурака И ДЕПУТАТСКУЮ ЗАРПЛАТУ

Жил-был в г. Балакове начинающий мафиози Иванушка Дурачок, не тот, который на печи, а современный, но тоже лодырь несусветный. Выходил на дело только когда до зарезу было надо и злился за это на весь белый свет. Однажды, чтобы разрядиться, наставил свою "пушку" на плешивого старого кота. Собрался выстрелить, а кот взмолился человеческим голосом: "Отпусти, выполню любое твое желание! Только скажи: "Трыск-прыск", я у твоих ног".

Обрадовался Иван: "Трыск-прыск! – говорит. - Хочу в депутаты Балаковского Совета". "Быть по-твоему!" - мявкнул кот, и Иван оказался на заседании местного парламента. Народ шумел, шло обсуждение вопроса повышения денежного вознаграждения тем, кто работает в "Белом доме". 20 тысяч рублей – главе БМО, 17 тысяч - секретарю Совета депутатов БМО, 15 - председателям постоянных комиссий. Иван Дурак обрадовался, стал подсчитывать капитал. Кроме зарплаты, еще премии в размере 3-месячного денежного содержания, плюс столько же за особые условия труда, плюс две зарплаты в виде матпомощи. Класс!

Но тут выяснилось, что пока это повышение под вопросом. Заерзал, толкнул соседа, депутата Косолапкина:

- Слышь, братан! А без повышения сколько?

- 7700 рублей у мэра, 6700 - у секретаря Совета и 6 с небольшим у председателей постоянных комиссий.

- А у остальных депутатов?

- А у остальных - ничего! Зарплату получают только пятеро из 21 депутата.

- Это кто же эти счастливчики? - сник Иван.

- Тимофеев, Силантьев, Барышева, Ермолаева и я.

- А остальные, значит, задарма пашут?

- Остальным не положено.

- Это почему же?

- Так в Уставе записано. Избранники-то народные, должен быть личный энтузиазм.

- Чего?! - разочарованно изрек Иван Дурак и поскорее произнес: "Трыск-прыск!"

Тут же появился кот. "Чего тебе надобно, Ваня?" - ласково спросил он. "Не хочу быть депутатом Балаковского Совета, хочу быть депутатом Саратовской областной думы". "Будь по-твоему!", - взмахнул кот хвостом, и очутился Иван в "тронном зале" облдумы. Огляделся, вместе с ним народу всего 35 человек, сидят, тусуются. Толкнул в бок соседку:

- Э, слышь, мадам, а много ль "бабок" тут дают?

- Я тебе не мадам, а товарищ Алимова, - возмутилась депутат-коммунистка, – зарплата около тысячи долларов, плюс надбавки, но ее тут не всем платят, а только 13-ти из 35 избранных депутатов.

- Опять двадцать пять! – присвистнул Иван и снова толкнул в бок Алимову:

- Слышь, а как же я?!

- А за тобой кто – партия или влиятельные люди?

- Я сам по себе!

- Тогда могут не проголосовать.

- Кто?

- Мы, депутаты.

"Ну, ексель-моксель!" – плюнул в сердцах Иван и кликнул плешивого кота.

"Не хочу, - говорит, - быть депутатом облдумы, хочу попасть в Госдуму"(!) "Будь по-твоему", - взмахнул хвостом кот, и Ванек плюхнулся в кресло рядом с Жириновским.

- Слышь, братан, - сразу взял быка за рога Иван, - тут "бабки" всем платят или только тем, за кого проголосуют?

- Всем, - улыбнулся Владимир Вольфович, - да только какие это "бабки", так, для поддержания штанов – всего штук 40 деревянных, ну, если еще закон какой пролоббируешь, можно "навариться", а так – нищета, стыдно сказать.

- Вот те раз! – удивился Дурак, - а Володин недавно у нас в Балакове рассказывал: у него оклад 16 тысяч 200 рублей да раз в квартал премия в размере оклада, всего, значит, около 22 тысяч. Чо, соврал, выходит, Вячеслав Викторович?

- Тебя как зовут? – пристально посмотрел Жириновский.

- Иван Дурак.

- То-то и видно! Депутаты Госдумы не врут, они НЕДОГОВАРИВАЮТ. Чувствуешь разницу, народная масса?

- Не-а, - шмыгнул носом Иван.

- Тяжко с тобой, – вздохнул Жириновский, - ну да ладно, растолкую, все равно делать нечего! По своему финансовому положению депутаты Госдумы и члены Федерального собрания приравнены к федеральному министру, оклад которого действительно 16 тысяч 200 рублей плюс ежеквартальная премия в размере оклада. Однако в 2002 году президент подписал указ, которым узаконил надбавку министрам (а стало быть, и нам) в размере еще одного ежемесячного оклада. Плюс к тому плата за выслугу. И премии за хорошую работу, не ограниченные размером. Усекаешь? А депутат Госдумы к тому же еще имеет отпуск 48 рабочих дней и, кроме отпускных, ему положены два оклада лечебных. Так что, в общей сложности тысяч за 40 переваливает...

"Это мне подходит", - развалясь в кресле, подумал Иван и стал смотреть по сторонам. В это время в зал вошел президент. "О! – воскликнул Дурачок и позвал кота. "Трыск-прыск! Не хочу быть депутатом Госдумы, - сказал он, - хочу в Кремль, на место президента страны!" Ударил кот хвостом по спинке кресла и исчез, а Иван очутился на своем диване с "пушкой-хлопушкой" в руках.

А. С. ПТУШКИН

Пока еще инспектор ГАИ добрый

Продолжение. Начало на стр. 1

Если вам предлагают застраховать ответственность сейчас, да еще по льготному тарифу, знайте – речь идет исключительно о договоре ДОБРОВОЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ водительской ответственности. Наличие этой добровольной страховки не освободит вас от необходимости в будущем заплатить еще раз за ОБЯЗАТЕЛЬНУЮ СТРАХОВКУ.

Закон позволяет страховым фирмам самостоятельно вводить повышающие коэффициенты для водителей, которые входят в "группу риска". Небольшой стаж, запротоколированный факт вождения в нетрезвом состоянии, уже имевшиеся аварии – все это дает основания страховой фирме накинуть коэффициент. Впрочем, тем, у кого в страховой фирме есть знакомства, коэффициенты не грозят даже после десяти аварий.

Обязательный страховой полис водительской ответственности будет выдаваться максимум на год. Те, кто пользуется машиной только летом, смогут оформить страховку на несколько месяцев. Это единственный способ официально сэкономить. Если машиной, помимо владельца, управляют другие люди, владелец обязан всех их перечислить в документе. Такая коллективная страховка будет стоить дороже.

В комплекте с законом об обязательном страховании водительской ответственности Госдума утвердила поправки в Кодекс об административных правонарушениях. Новая статья предусматривает штраф от пяти до восьми минимальных окладов, если владелец авто не оформил обязательную страховку. Если нарушены сроки, например, страховка только на лето, а человек выехал зимой – штраф до трех МРОТ. Страховой полис водитель обязан иметь всегда с собой наравне с водительскими правами и документами на машину. Забыл полис дома – штраф в половину МРОТ. Такой же штраф заплатит водитель, чье имя не указано в полисе на машину.

Тем не менее, как утверждает консультант юридической фирмы "Правозащита "За рулем" С. Смирнов, ситуация с обязательным страхованием пока не столь ужасна, как кажется многим законопослушным автолюбителям. Дело в том, что вышеуказанные поправки насчет штрафов вступают в силу с 1 января 2004 г. По сути, весь нынешний год на страховку можно будет наплевать – за отсутствие полиса инспектор ГАИ вправе лишь прочитать вам нотацию и не более.

Елена Пеструхина, "Мегаполис-Экспресс", № 4, январь 2003 г.

БАБУШКА ВЫЛЕЧИЛА ЭКЗЕМУ

Ко мне внученька приезжала летом. Окончила школу и перед экзаменами в институт бабушку решила навестить. Да только беда у девочки, на руках кожа вся краснотой да шелухой пошла. Врачи в городе сказали, что болезнь эта экземой называется, и она от нервов происходит. Я стала травами внучку лечить. Каждый день ей заваривала дубовую кору, череду да тысячелистник. Она в этом настое руки держала, а потом спать ложилась, так и не вытирая их. А еще череды настой утром пила. Через 2 недели ручки чистенькие стали, гладенькие, будто никакой экземы и не бывало на них.

П. САМУРЯДКОВА, "Травинка"

ПРОЙДЕТ ДАЖЕ САМЫЙ БОЛЬШОЙ НАРЫВ

Сколько нам порой приходится маяться от чирьев и фурункулов разных! Порой бывает, что и без скальпеля хирурга не обойтись. Наша бабушка спасала нас от всех гнойных болячек, прибегая к помощи алоэ, которые у нее росли всегда. Помоет она лист алоэ, колючки с него срежет, кожицу с одной стороны снимет, присыплет эту сторону содой и приложит к нарыву, прибинтует шерстяной тряпочкой. Часов через 8-10 повязку нужно менять, а на вторые сутки пройдет даже самый большой нарыв. А чтобы он скорее засох, следует прикладывать на место чирья кусочек свежей свеклы.

В. ЯЗОВСКИЙ, "Травинка"

УКРОПНАЯ ПРИМОЧКА ДЛЯ ГЛАЗ

Если вы допоздна сидите за компьютером или за листком бумаги, чего-то пишете, строчите, то краснота глаз вам знакома не понаслышке. Воспользуйтесь моим советом: делайте хотя бы 1 раз в день, на ночь, примочки на глаза – не пожалеете. 1 ст. ложку мелко измельченного укропа я заливаю 300 мл кипятка, даю немного остыть и делаю примочки на глаза. Очень хорошо помогает при любом воспалении или усталости глаз.

Вика З., "Травинка"

ПРИ СТЕНОКАРДИИ И БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Пить чай из семян моркови. 1 столовую ложку семян заварить 1 стаканом кипятка, настоять, укрыв, 12 часов. Принимать по 0,5 столовой ложки 5-6 раз в день.

ОТ ИЗЖОГИ

При изжоге принимают настойку мяты: по 15 капель на сахаре или с водой. Детям – по 2-3 капли. Также помогает отвар бессмертника: по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Снимает изжогу жевание пшена или геркулеса, очень хорошо помогает молоко.

ПРИ ГЕМОРРОЕ

Есть печеные яблоки и пить яблочный сок, а на геморроидальные шишки наложить повязки с кашей из печеных яблок. Курс лечения длится 10-15 дней.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОДАГРЫ И РЕВМАТИЗМА

Из порошка сухих шишек хмеля готовят мазь: 1 столовую ложку порошка растирают с одной столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла.

ПРИ РЕВМАТИЧЕСКИХ БОЛЯХ

При различных болях в суставах, радикулите, миозитах принимают ванны с тимьяном ползучим: 50 г травы заваривают в ведре кипятком, дают настояться 1 час и затем выливают в ванну. Для растираний готовят настойку на спирте из этой же травы.

ПРАВИЛА ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ МОЛИТВЫ

Ученые всего мира многие годы изучают воздействие на организм человека внутренней работы, молитв, медитации, творчества, радостных переживаний. Вывод однозначен – наибольшим оздоровительным эффектом обладает правильно творимая христианская молитва "Отче наш".

Приборы, которые регистрируют пульс, давление, состав крови и другие параметры, четко фиксируют нормализацию функций в ходе молитвенной работы, проводимой с соблюдением определенных правил, изложенных еще две тысячи лет назад Иисусом Христом.

В отношении здоровья можно сказать с уверенностью: практически любое заболевание, включая онкологию, бесплодие, шизофрению, эпилепсию, нарко-, и алкогольную зависимость и массу других, можно исцелить грамотно творимой молитвой. Но, как показывает практика, до сих пор знают и понимают эти правила далеко не все из тех, кто молится о здравии.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ. Молитва должна не просто читаться, а твориться, то есть в молитву надо вложить душу, чувства, эмоции. Образ единения с Высшим Началом, с Богом.

Для сравнения: если чтение молитвы по молитвослову вызывает сколько-нибудь заметные изменения в показаниях приборов через 15-20 минут, то на творение молитвы приборы активно реагируют уже через 2-3 минуты.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ. Регулярность молитвенной работы.

Давно известно, что за ночь каждый человек видит 6-8 снов (даже если и не помнит их). Причем психоэмоциональные переживания во сне бывают даже мощнее, чем наяву. После такой ночи фиксируется ослабление потенциала и ухудшение здоровья. Поэтому утренняя молитва, снимая следствия ночных стрессов, восстанавливает параметры здоровья и нервный системы, готовит организм к активной дневной деятельности.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ. В молитве "Отче наш" нет местоимений "я", "меня", "моих", а есть "наш", "нам", "наши". Исследования подтверждают значительное возрастание эффективности молитвы, творимой одновременно и за себя, и за свой род, и за близких.

Смысл этого правила станет совершенно понятен, если вы проделаете следующий опыт: если выплеснешь воду из стакана на стол, то собирать ее придется не только со стола, но и с пола. С энергиями эмоций точно такая же картина. Выплескивается вроде бы на одного, а собирать приходится и с его близких, и со всех, кто его окружает.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ. "Почитай отца своего и мать свою... злословящий отца или мать смертию да умрет" (от Марка 7:10).

По статистике, более половины заболеваний в той или иной мере связаны с наследственностью (онкология, диабет, шизофрения и многие другие). Данные исследования показывают, что у людей, имеющих проблемы во взаимоотношениях с родителями (хотя бы одним из них) или близкими родственниками (бабушками, дедушками, братьями, сестрами, в т. ч. двоюродными, и т. д.), наследственные заболевания развиваются в несколько раз чаще, нежели у тех, кто умеет поддерживать теплые отношения со всеми родственниками.

"Ласковый теленок двух маток сосет", но при этом "на обиженных воду возят". Претензии к близким резко снижают связь с тем источником энергии, который объединяется в понятии "род". Снижается потенциал, ухудшается здоровье, сокращается продолжительность жизни. Именно поэтому любая молитва должна начинаться с покаяния перед ними.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ. Для того чтобы молитвенная работа имела быстрый целительный эффект, она должна быть направлена на нейтрализацию в душе и в жизненном потенциале именно того негатива (греха), который и послужил причиной данного заболевания.

В. Мерогов, христианский психолог. "АиФ Дочки-матери", №33.

ЧТО ВАЖНЕЙ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ – ТУФЛИ ИЛИ КРЕМ?

Отвечает Елена Малышева, ведущая программы "Здоровье".

- Елена Васильевна, вы наверняка с детства занимались спортом?

- Раньше я каталась на горных лыжах, но два года назад неудачно упала и сильно поломалась, с тех пор больше в горы не езжу. А заниматься чем-то другим с моей серьезной травмой колена очень тяжело.

- А солярий вы посещаете?

- Я никогда не загораю ни на пляже, ни в солярии. Данные исследований ясно свидетельствуют, что солнечная радиация расплавляет два основных кожных белка – эластин и коллаген. А ведь именно эти белки делают кожу эластичной и гладкой. Солнце вредно, оно катастрофически приближает старость.

- Какие сейчас вопросы больше всего задают женщины. Что их волнует?

- Как предохраняться от нежелательной беременности и правда ли, что климакс можно лечить. К сожалению, россиянки до сих пор не знают, что климакс не стоит терпеть, его можно и нужно лечить?

Климакс – потеря женских половых гормонов, значит, надо употреблять те продукты питания, которые их содержат в избытке. Сою, например. У японок и китаянок, для которых соя – основной пищевой компонент, даже в языке нет таких слов, как "приливы" или "климакс". Они просто не знают, что это такое. Эти дискомфортные ощущения японские и китайские женщины начинают испытывать лишь в 80 лет. А наши – в сорок! Вот что значит разный стереотип питания.

- А как правильно ухаживать за самыми проблемными дамскими зонами – шеей и кожей вокруг глаз?

- Радикальный способ избавиться от "гусиных лапок" возле глаз – приобрести препараты, которые эту мышцу блокируют. Следовательно, она перестает сокращаться и требуемый эффект достигнут. "Ботокс" и "Диспо" – революция в косметике. А шею надо регулярно нещадно тереть жесткой мочалкой или щеткой. Но это тоже совсем не панацея, а лишь метод, который помогает чуть-чуть отдалить время.

Чего я строго придерживаюсь, так это всегда покупаю самые лучшие, современные средства по уходу за телом. Считаю, что целесообразнее отказаться от какой-либо одежды или обуви, чем, например, от дорогого крема для лица. Сейчас на моем туалетном столике стоит отнюдь не дешевая косметика "Села-космет", с живыми клетками.

Недавно Всемирная организация здравоохранения выпустила 10 заповедей вечной молодости. Так вот там, наряду с мудрыми рекомендациями иметь на все свою точку зрения, не подавлять гнев, любить, спать в прохладной комнате, не объедаться, двигаться, заниматься интересным делом и тренировать мозг, есть прекрасный пункт, который гласит, что порой можно забыть обо всем вышесказанном и с удовольствием отведать лакомый кусочек.

"Красота, здоровье", № 10

РАК МОЖНО ОСТАНОВИТЬ

Когда обнаружена злокачественная опухоль, больному неважно, чем вызвано его заболевание: единственно значимой становится возможность выжить. И здесь главное понять: жить дальше можно только счастливо.

Но как? Ведь часто люди не знают, что может сделать их счастливыми. Тогда специалисты советуют вспомнить самый счастливый период своей жизни, осознать, что именно приносило радость, и постараться вернуть это вновь. Таким образом, удалось продлить жизнь многим онкологическим больным. Иногда случалось, что опухоль не уменьшалась в размерах, однако переставала расти и в течение долгих лет не беспокоила больного. Чем раньше обнаружена болезнь, тем проще одолеть ее приемами психотерапии.

Уже 10 лет в США и Канаде специалисты работают с группами раковых больных, помогая им создать положительный настрой и таким образом мобилизовать защитные силы организма. Каждый раз медики отмечают, что, как только слушателям удается изменить свою жизнь, они идут на поправку.

Немало людей вот уже много лет живут без малейших признаков заболевания – просто потому, что ценят каждый день и радуются красоте мира. Чудо? Врачи так не считают. Просто каждый из них в свое время сказал себе: "Возможно, через полгода я умру. Что ж, значит, мне надо начать жить прямо сейчас".

Тамара АБРАМОВА, "Здоровье"

ЗА ЧТО НАКАЗЫВАЕТ БОГ?

Знаете ли вы, почему за приватизированную квартиру нужно платить столько же, сколько за муниципальную? А почему нельзя звать много людей на свадьбу, знаете? Нет? Тогда вам стоит купить третий номер газеты "Бальзам на душу". Там есть ответы на эти вопросы. И не только на эти. А еще на такие:

Может ли период ухода за ребенком-инвалидом быть досчитан в трудовой стаж матери при определении размера пенсии?

При каких условиях антибиотики совершенно не помогают?

Как приготовить салат счастья?

Как лечить ишемическую болезнь сердца?

За что наказывает Бог?

И многие другие. Газету можно купить у распространителей, в киосках "Роспечати", "Балаково-печати" и также на всех почтовых отделениях. Стоимость "Бальзама на душу" такая же, как и "БД Программы", - 2 рубля.

М. ЕРЕМИНА, редактор газеты "Бальзам на душу"

ДЕГОТЬ ИЗ ОГНЕТУШИТЕЛЯ ДЛЯ СЕЛЬСКОГО ЖИТЕЛЯ

Такой деготь может приготовить любой сельский житель, да и городской тоже. Возьмите использованный огнетушитель, в крышке проделайте отверстие 12-14 мм, вставьте туда железную трубку длиной 1-1,5 метра. Приварите ее. Огнетушитель набейте плотно березовой корой или мелкими ветками. Закрутите крышку с трубкой и положите огнетушитель на костер (дно огнетушителя должно быть выше крышки). За две закладки из трубки вытечет 0,5-0,7 литра черного дегтя. Я на практике испытал такую выгонку. Так что и у вас получится.

Н. Беляков, "Травинка"

ОПАСНЕЕ ВСЕГО ДЕФИЦИТ ЙОДА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Чем младше ребенок, тем тяжелее последствия. Самое страшное – кретинизм. Для этой болезни кроме тяжелой умственной отсталости характерны низкорослость, деформация скелета, глухонемота. Излечить патологию невозможно. Более "мягкие" проявления йодного дефицита – задержка психического и физического развития у детей и подростков, снижение интелектуальных способностей у взрослых.

Богаты йодом: *артишок, ананас, ежевика, морская капуста, грунтовые огурцы, черноплодная рябина, столовая свекла, фейхоа, фасоль, чеснок, грибы.*

ЙОДНАЯ ДИЕТА

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ГРИБАМИ

500 г кальмаров, 500 г грибов вешенки, 4 яйца, 100 г репчатого лука, 200 г майонеза.

Вешенки отварите 5 минут в подсоленной воде, отожмите, мелко нарежьте. Кальмары отварите в течение 3 минут и нарежьте тонкой соломкой. Репчатый лук обдайте кипятком и измельчите. Яйца отварите вкрутую, нарежьте небольшими кубиками. Соедините все подготовленные продукты, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте.

НА 0,08

В Духовницком районе еще есть места, радующие и рыболова, и охотника. В нижнем течении малого Иргиза есть заливы, богатые рыбой.

Мы с друзьями облюбовали песчаный залив под Софьинкой. Уютный, заросший тростником, с вербой по берегам и, главное, богатый рыбой. Щука, окунь, сорога, красноперка, густера водятся в нем в изобилии.

Вот и минувшей зимой мы частенько отправлялись туда на рыбалку. В один из февральских выходных чуть свет были на месте, но, оказалось, мы не первые: на льду сидело несколько человек и, судя по равномерным взмахам рук, дело у них спорилось.

Пробурив первую лунку, опускаю для пробы мормышку и тут же следует поклевка, затем вторая, третья. Минут через десять около меня с десяток мерной, граммов по 200, сороги и окуней. Вдруг клев прекратился.

Изменил глубину, играю мормышкой. Неожиданно следует сильная потяжка. Сдаю с катушки метров семь лески, затем потихоньку начинаю ее выбирать. Чувствуется, что на крючке что-то солидное. Увидев мою возню, сбежались соседи.

Вот это был поединок! Минут двадцать шла борьба с переменным успехом. Наконец, мне удалось завести рыбу в лунку, кто-то ее подхватил, и на льду оказалась полуторакилограммовая щука.

Эка навидаль, скажете, щуки бывают и покрупнее! А суть в том, что удочка у меня была оборудована леской диаметром 0,08 миллиметра...

Н. НЕФЕДОВ

ЗАЧЕМ НУЖЕН КЛУБ РЫБАКОВ?

После выхода первого номера газеты в редакцию позвонил всего один рыбак, который одобрил мою идею создания клуба рыбаков в Балакове. Он сказал, что в свое время на атомной станции был такой клуб, но, к сожалению, он перестал существовать. А людям нужно общение, обмен опытом, взаимопомощь. Я уверен, что в городе, где каждый десятый житель увлекается рыбалкой, многие люди считают необходимым объединение, просто, видимо, не смогли выбрать время и позвонить.

Напоминаю, что мы ищем не просто единомышленников, а истинных энтузиастов, готовых принять участие в создании клуба.

Те, кто читает газету "Рыбак рыбака", наверняка, обратили внимание на Устав новой общероссийской общественной организации "Федерация спортивного и любительского рыболовства". Думаю, что со временем мы могли бы вступить в нее коллективным членом, потому что цели и задачи у нас совпадают. Мы тоже собираемся содействовать развитию и популяризации спортивного и любительского рыболовства, формировать у граждан интерес к рыболовству как к увлекательному, активному, здоровому способу отдыха на природе, приобщать народ к культуре цивилизованного рыболовства в рамках современного образа жизни.

Со своими предложениями звоните в редакцию газеты "БД Программа" по телефону 35-29-19. Будем благодарны за все пожелания о том, какой должна быть рыбацкая страничка. Присылайте ваши истории, желательно с фото (возвратим гарантируем), интересные изобретения в рубрику "Самоделки", вести с водоемов о том, кто, где, когда ловил, на что клевало, сколько поймали. Уверен, это будет интересно всем рыбакам г. Балакова и Балаковских окрестностей.

Редакция располагается в здании "Балаково-банка", левое крыло, 4 этаж, ком. 407 а.

Д. КОРШАКОВ

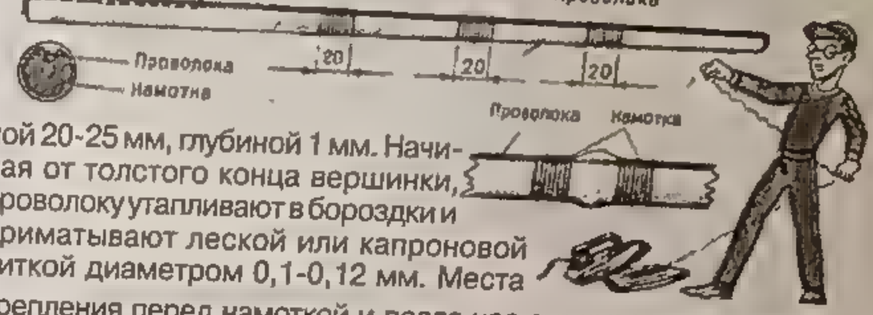
САМОДЕЛКИ

ПРОЧНАЯ ВЕРШИНКА

Вершинка у стеклопластиковых телескопических удилищ очень хрупка и часто ломается. Устранить этот недостаток можно при помощи тонкой проволоки, например электроспирали для утюга.

Вершинку вынимают из удилища, закрепляют один конец проволоки поверху на ее утолщенной части строго по центральной линии, нетуго натягивают проволоку и закрепляют на тонком конце.

Вдоль натянутой проволоки на отрезке АВ делают сплошную бороздку и на равных расстояниях еще 3-4 бороздки длиной 20-25 мм, глубиной 1 мм. Начиная от толстого конца вершинки, проволоку утапливают в бороздки и приматывают леской или капроновой ниткой диаметром 0,1-0,12 мм. Места крепления перед намоткой и после нее смазывают водостойким клеем. Внешний диаметр всех намоток должен обеспечивать свободное передвижение вершинки.

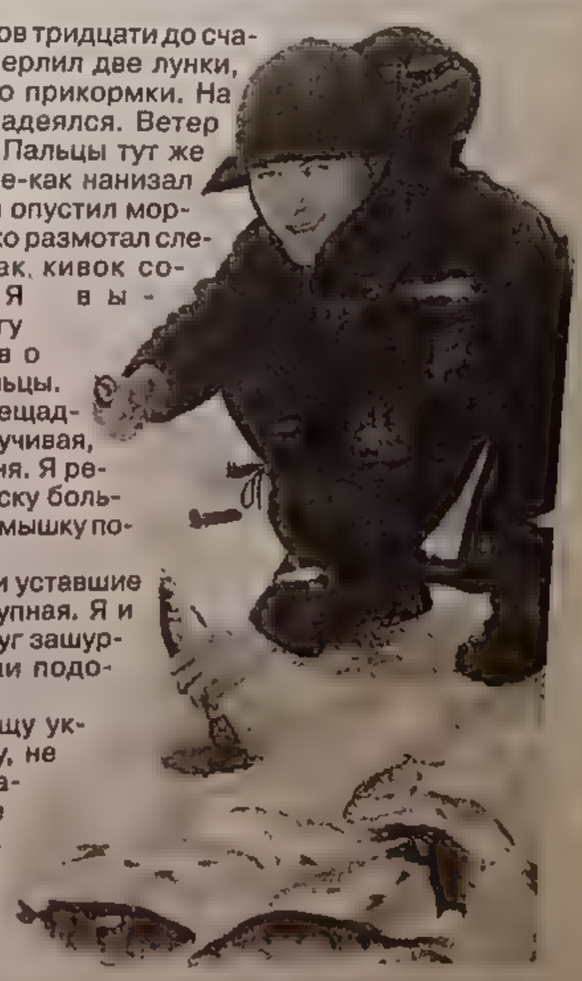


М. ЮРЧЕВ

НА ВЕТРУ

В поисках рыбного места я долго бродил по замершему и припорошенному снегом водохранилищу. Колючий северный ветер безжалостно хлестал в лицо, забирался под одежду...

Некоторые рыболовы, стараясь укрыться от ветра, примостились у берега возле камыша. Согнувшись над своими лунками, они застыли, ожидая поклевок. Только один, самый отчаянный, устроился прямо на ветру. Присмотревшись, я заметил, как он выбрасывает на лед одну за другой поблескивающих на скупом зимнем солнце серебристых сорог и горбатых окуней.



Не доходя метров тридцати до счастливчика, я просверлил две лунки, подбросил немного прикормки. На успех я почти не надеялся. Ветер рвал леску из рук. Пальцы тут же стали мерзнуть. Кое-как нанизал мотыля на крючок и опустил мормышку в лунку. Только размотал следующую удочку, как кивок согнуло – поклевка! Я вытаскивал одну сорогу за другой, позабыв о том, что мерзнут пальцы. Мешал ветер – он нещадно путал леску и закручивая, бросал прямо на меня. Я решил попробовать леску большего диаметра и мормышку покрупнее...

Уже приятно ныли уставшие руки. Сорога шла крупная. Я и не заметил. Как вокруг зашуршали своими бурами подошедшие рыболовы...

С тех пор я не ищу укромных мест на льду, не прячусь от ветра, наоборот: иду на самые продуваемые места, туда, где образуются на льду небольшие снежные наносы.

В. ВИНОГРАДОВ

Колонка редактора

У ПОПА БЫЛА СОБАКА...

Что должен сделать настоящий хозяин, если ему известно, что, вложив значительную сумму, можно получить экономию, существенно перекрывающую вложения? Ответ очевиден? А вот ошибаетесь! На заседании рабочей группы Совета депутатов "по повышению квартплаты" в связи с ростом цен на электричество при рассмотрении тарифа на лифт выяснилось, что установка электросчетчиков на все лифты требует единовременных затрат около 800 тыс. рублей. Экономия средств в результате "осчетчивания" лифтового хозяйства может достигать 2 млн. руб. в год. Т. е. все мероприятие для города окупится буквально за полгода. На бумаге.

На деле же получится, как и со счетчиками тепла: и выгода очевидна, и решение об установке Совет депутатов принимал еще в 2001 г., а у администрации города и КЖКХ один ответ:"Нету денег".

Более того, зам главы по экономике О. Мазунина на рабочей группе предложила пересмотреть норматив потребления тепла. Вот если бы процентов на 10 увеличить, то получившаяся величина, по словам зама, совпала бы с реальными затратами КЖКХ на тепло. Это было очень странно слышать, потому что, когда в марте 2002 г. депутаты утверждали норматив потребления тепла, равный 0,0265 Гкал/кв. м в месяц отопительного сезона (взамен 0,02 Гкал/кв. м круглый год), господа чиновники пугали чуть ли не наступлением Приморья. А теперь, оказывается, нужно поднять на 10%, чтобы вписаться в реальное потребление. Выходит, население до марта 2002 г. оплачивало завышенные почти в полтора раза цифры. Вот такая интересная арифметика! А если бы можно было выяснить, сколько тепла уходит на "отапливание атмосферы", то, наверное, получились бы не менее интересные цифры. Но их мы с вами не узнаем, пока не будут установлены счетчики учета тепла. Чтобы их установить в полном объеме, нужны деньги, которых, как утверждают чиновники, нет. Как в той сказке, у попа была собака, он ее любил...

А пока господа чиновники никак не могут решить эту простую арифметическую задачу, город вынужден платить энергетикам "по факту". И денег нам не будет хватать никогда, потому что космос отопить невозможно, можно только устроить весенние проталины вокруг труб в самый разгар зимы!

А. ЕРЕМИН, депутат

ИЗ ПРАВОГО КАРМАНА В ЛЕВЫЙ

"Я свою зарплату, по предложению депутата О. Алимовой, убавлю", - заявил губернатор Дмитрий Аяцков на заседании президиума Общественной палаты. Именно в этот президиум он намерен перенаправить, как он выразился, "убавленные деньги". Также губернатор в очередной раз сказал о том, что в органах областной государственной власти произойдет сокращение чиновников.

ИА СарБК

От редакции: Благое намерение, а главное, не в первый раз и не одним губернатором высказываемое. Однако, чиновники плодятся и множатся почище всякой другой живности, несмотря на эти намерения. А что касается уменьшения собственной зарплаты, то кому, как не Аяцкову – ставшему недавно руководителем этой самой Общественной палаты, знать, куда направлять "излишки".

ДЫМА БЕЗ ОГНЯ...

На последнем заседании Совета после рассмотрения всех вопросов в разделе "Разное" депутат В. Смирнов вновь поднял вопрос о порядке подготовки проектов решений Совета. Дело в том, что при утверждении поправок в "Положение об аукционе на право аренды объектов муниципальной собственности" из положения были исключены слова о том, что перечень объектов, выставляемых на аукцион, "... утверждается Советом депутатов". (То есть никакого контроля над чиновниками!). Большинство членов комиссии по законности эту "поправку" отвергли, однако на заседании Совета депутатов она опять всплыла как якобы предложенная комиссией.

Секретарь Совета А. Силантьев (он же председатель комиссии по законности), отвечающий за подготовку документов к заседаниям Совета, начал несвязно говорить "о неумышленности данных правок", надуманности вопроса и о том, что некоторые раздувают из мухи слона. И тут же последовала реплика депутата И. Чепрасова: "Надуманное?!! Нет, умышленное! Я дважды подавал заявки и оба раза "пролетал", а попадали те, кто ближе к телу! Вам фамилии назвать?" Но не назвал...

В. ТРОЙСКИЙ

Из областного законодательства

А КАК БЕЗ НИХ ПРОЖИТЬ?

По информации министерства труда и социального развития Саратовской области, по предварительным данным в IV квартале 2002 года величина прожиточного минимума на душу населения сложилась в сумме 1831 рубль и повысилась по сравнению с предыдущим кварталом на 131 рубль (7,7%). По основным социально-демографическим группам населения области величина прожиточного минимума составила: для трудоспособного населения - 1992 руб. (рост к предыдущему кварталу на 7,3%), для пенсионеров - 1374 руб. (рост на 7,7%), для детей - 1862 руб. (рост на 8%). В структуре прожиточного минимума в расчетном периоде продукты питания составляют 46%, непродовольственные товары - 25,1%, услуги - 22,8%; обязательные платежи и сборы - 6,1%.

Управление правительственной информации мининформпечати

Штраф 50 рублей

На 6-м заседании облдума в ряду других вопросов утвердила кандидатуру В. Мальцева (на снимке) в состав Центральной избирательной комиссии РФ. Именно он вместе с другими членами Центризбиркома будет решать судьбу России на выборах в Госдуму. Об этом сообщил на своей пресс-конференции зам председателя Саратовской облдумы Н. Семенец.

Более подробно депутат остановился на законе "Об административной ответственности за нарушения общественного порядка на территории Саратовской области". Этот закон привели в соответствие с административным Кодексом и дополнили новым положением об ответственности за выброс мусора в неотведённых для этого местах. Штраф составит 50 рублей.

Л. Фокин

А НУ-КА УБЕРИ СВОЙ ЧЕМОДАНЧИК!

С 10 января 2003 года вступил в силу Закон Саратовской области "Об административной ответственности за правонарушения на транспорте на территории Саратовской области". В соответствии с этим Законом штраф за безбилетный проезд составляет одну пятую минимального размера оплаты труда (20 рублей), неоплаченный провоз ручной клади сверх установленных габаритов влечет наложение штрафа в размере одной десятой минимального размера оплаты труда (10 рублей) за каждое место. Кроме этого, в Закон введены ряд статей об ответственности за нарушение правил поведения граждан на транспорте. Так, за проезд вне салона на выступающих частях транспортных средств, за провоз запрещённых к перевозке веществ и предметов, проезд в грязной одежде, за курение в салоне транспортного средства предусмотрен штраф в размере половины минимального размера оплаты труда (50 рублей). Порча внешнего вида и оборудования салона транспортного средства влечёт наложение штрафа от одного до трёх минимальных размеров оплаты труда (100-300 рублей). В Законе предусмотрена ответственность за нарушение правил пользования транспортом для водителей и (или) кондукторов, на которых может быть наложен штраф в размере половины минимального размера оплаты (50 рублей). За нарушение перевозчиком установленного порядка допуска на маршрут, а также выезд на маршрут без допуска установлен штраф в размере от пяти до десяти размеров оплаты труда (500-1000 рублей).

Саратов Бизнес Консалтинг

ПОНЕДЕЛЬНИК - 17 ФЕВРАЛЯ

1 канал

12.00 Новости.
12.15 Комедия "Бедная Саша".
14.00 "Путешествия натуралиста".
14.30 Док. детектив. "Модная кража со взломом". Дело 2002г.
15.00 Новости.
15.20 Дог-шоу.
16.05 Д/с "Живая природа". "Братья по крови".
17.00 "Большая стирка" с А. Малаховым.
18.00 Вечерние новости.
18.25 "Шутка за шуткой".
19.00 Жди меня.
20.00 "Кто хочет стать миллионером?" с М. Галкиным.
21.00 Время.
21.40 "Последний герой 3".
22.45 Независимое расследование.
23.30 Ночное "Время".
00.00 "Новый день". "Формула власти". Президент Армении.
00.30 "На футболе" с В. Гусевым.
01.00 "Апология".
02.05 Боевик "Неудержимый". "Кролик Рэдекс".

Россия

5.45 - 8.45 ГТРК "Саратов"
8.45 комедия "Внутреннее пространство" (США). 1987 г.
11.00 Вести.
11.20 "Пуаро: осиное гнездо" (Великобритания).
12.20 В "Городке".
12.30 Вести недели.
13.30 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 "Трое против всех". Т/с.
16.15 "Простые истины". Т/с.
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дежурная часть.
17.50 Дорожный патруль.
18.05 Вести - спорт.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Леди мэр". Т/с.
21.50 "Семнадцать мгновений весны".
23.20 Ток-шоу "Вести +".
23.50 Вести - спорт.
23.55 - 1.42 Остросюжетный фильм "Взрывчатка".

ТНТ

**07.50 Передачи местного ТВ.*
08.10 М/ф "Замок лгунов".
08.30 Мамина школа.
09.00 "Завтрак с "Дискавери". "Небоскребы".
10.05 Драма "Если бы Дон Жуан был женщиной".
12.15 М/с "Марсупилами", 17 с.
12.40 М/с "Рэдволл", 11 с.
13.00 М/ф "Старая игрушка".
13.15 "Наши песни".
13.30 ТВ-клуб.
**14.00 Передачи местного ТВ.*
15.00 Т/с "Женщина-полицейский", 41 с.
16.00 Т/с "Первая волна", 9 с.
17.00 "Окна".
18.00 Х/ф "Наша секретная жизнь", 1 с. (Австралия).
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 Служба Личных Новостей.
20.00 "Окна".
21.00 Комедия "Крестный сын"
23.15 "Москва. Инструкция по применению".
23.45 Х/ф "Наша секретная жизнь", 1 с.
00.40 "Окна".
01.35-02.35 Т/с "Лето нашей тайны", 117 с.

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.25 Т/с "Сага о форсайтах".
13.30 "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет".
16.25 М/с "Джим Баттон". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры".(США).
17.15 Т/с "ОБЖ, или Обнимаю нежно".
17.45 Т/с "Вовочка".
18.20 Т/с "У нас все дома".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
19.55 "Футурама".
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Х/ф "Свирепый динозавр". (США).
00.00 "24".
00.15 "24". Спортивное обозрение.
00.30 "Нокаут".
01.05-01.30 Ночной музыкальный канал.

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с «Скорая помощь 7».
10.00 Сегодня утром.
10.20 Погода на завтра.
10.25 «Истории охотника за крокодилами».
10.50 Вкусные истории.
11.00 Сегодня.
11.05 «Растительная жизнь».
11.40 Вы будете смеяться!
12.00 Сегодня.
12.05 Х/ф «Человек в железной маске». (США).
14.35 Детектив «Она написала убийство». (США).
15.00,16.00 Сегодня.
15.35 «Принцип «Домино».
17.00,18.00 Сегодня.
17.05 Т/с «Гангстерские войны: «ТТ» для киллера».
18.20 «Внимание! Розыск!» «Оружейная квартира».
19.00 «Сегодня» с Т. Митковой.
19.40 Т/с «Тайны следствия», 9 с.
20.50 Боевик «Кодекс чести», 13 с.
22.00 «Страна и мир». Главные события дня.
22.35 Т/с «Секс в большом городе».
23.15 Т/с «Тайны следствия».
00.25-01.30 Гордон.

ОВЕН (21.03-20.04). Особенно сейчас не стоит забывать о своих близких, ведь им, как никогда, понадобится ваша поддержка, в том числе финансовая. Вам же на этой неделе необходимо больше пространства и в прямом, и в переносном смысле.
ТЕЛЕЦ (21.04-21.05). Романтическое настроение продолжает увлекать вас Но стоит начать настраивать-ся на рабочее настроение, ведь скоро возможны некоторые проблемы в сфере бизнеса. Будьте наготове!
БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06). Каждый день вы будете решать одну из своих проблем. На этой неделе вам придется принимать очень ответственные решения, которые окажут значительное влияние на вашу дальнейшую жизнь. Но вам не стоит много задумываться над тем, правильно или неправильно вы поступаете.
РАК (22.06-23.07). Вам может повезти в азартных играх. Только старайтесь не ввязываться ни в какие сомнительные предприятия, связанные с игорным бизнесом, в особенности, если в этом замешана женщина.
ЛЕВ (24.07-23.08). Сейчас у вас на любовном фронте все достаточно благополучно. Но возникш недоразумения будут только из-за вашей излишней любвеобильности, и следствием этого могут быть ссоры с постоянным партнером. Так что контролируйте свои страстные порывы.
ДЕВА (24.08-23.09). Постарайтесь не делать на этой неделе крупных приобретений, лучше порадуйте себя какими-нибудь мелочами. Не исключено, что дорогая покупка, выбранная со всеми возможными мерами предосторожности, окажется просто подделкой.
ВЕСЫ (24.09-23.10). На этой неделе стоит повнимательнее отнестись к своему здоровью, застарелые болезни, о которых вы уже совсем забыли, могут напомнить о себе. Советуем вам немного попоститься, посидеть на диете, не есть ничего жирного или острого.
СКОРПИОН (24.10-22.11). В ближайшее время вам будет казаться, что дела идут из рук вон плохо, что ваша работа никому не нужна. Если вы не пойдете на поводу у своего настроения, то вскоре будете вознаграждены за старания. Не упустите своего шанса продвинуться по служебной лестнице.
СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12). Это неделя серьезных перемен. Возможно, вы найдете какой-то дополнительный заработок или пойдете на курсы, о которых давно мечтали. Звезды покровительствуют вам, смело осуществляйте задуманное.
КОЗЕРОГ (22.12-20.01). На этой неделе вам гарантирован успех в личной жизни и на поприще искусства и науки, от игры стоит воздержаться, иначе вы рискуете полностью опустошить свои карманы и лишиться всех своих сбережений.
ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02). Сейчас вам лучше притормозить и уступить место активным соперникам и конкурентам, а у вас еще все впереди. Нужно со спокойствием перетереть целый ряд задержек и проволочек, которые могут приостановить ваши планы и повлиять на удачливость.
РЫБЫ (20.02-20.03). На этой неделе на вашу голову может свалиться неожиданный, головокружительный успех, о котором вы даже и не смели мечтать. Это касается и личной, и деловой жизни, так что следует приготовиться к этому событию и не упустить "птицу счастья"

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
10.05 Х/ф "Алмазы для Марии".
11.35 Дисней-клуб: "Переменка".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Все поставлено на карту".
14.05 Лыжный спорт. Чемпионат мира. 15 км. Женщины.
15.00 Новости.
15.20 "Новый день". "Теория невероятности".
15.45 Х/ф "Батальоны просят огня"
17.00 "Большая стирка"
18.00 Вечерние новости.
18.25 "Сати". Е. Образцова.
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
20.00 "Слабое звено"
21.00 Время.
21.40 Т/с "Следующий", 4 с.
22.45 Д/ф "Штрафники".
23.30 "Время".
00.00 "Новый день". "Подводный мир Андрея Макаревича".
00.30 "Новый день". "Гении и злодеи". Владимир Даль.
01.00 "Апология".
02.05 Боевик "Неудержимый". "Шериф Рино".

Россия

5.45 - 8.45 ГТРК "Саратов"
8.45 "Леди мэр". Т/с.
9.30 "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 "Пуаро: трагедия в поместье "Марсдон"
12.20 Остросюжетный сериал "Команда спасения 77"
13.15 Экспертиза.
13.30 Колоссальное хозяйство.
13.45 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 "Трое против всех". Т/с.
16.15 "Простые истины". Т/с.
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дежурная часть.
17.50 Дорожный патруль.
18.05 Вести - спорт.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Леди мэр". Т/с.
21.50 "Семнадцать мгновений весны".
23.20 Ток-шоу "Вести +".
23.50 Вести - спорт.
23.55 "Запрещенный удар" 1999 г.
2.20 - 2.33 Дорожный патруль.

ТНТ

**07.30 Передачи местного ТВ.*
07.50 М/с "Рэдволл", 12 с.
08.15 М/ф "Кот Котофеевич".
08.30 ТВ-клуб.
09.00 "Завтрак с "Дискавери". "Тоннели".
10.05 Комедия "Крестный сын". (США).
12.25 М/с "Марсупилами", 18 с.
12.50 М/с "Рэдволл", 12 с.
13.15 "Наши песни".
13.30 ТВ-клуб.
**14.00 Передачи местного ТВ.*
15.00 Т/с "Женщина-полицейский", 42.
16.00 Т/с "Первая волна", 10 с.
17.00 "Окна".
18.00 Х/ф "Наша секретная жизнь".
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 Служба Личных Новостей.
20.00 "Окна".
21.00 Комедия "Женщина-птеродактиль из Беверли Хиллз". (США).
23.15 "Москва. Инструкция по применению".
**23.45 Передачи местного ТВ.*
00.40 "Окна".
01.35-02.35 Т/с "Лето нашей тайны", 118 с.

Ren-TV

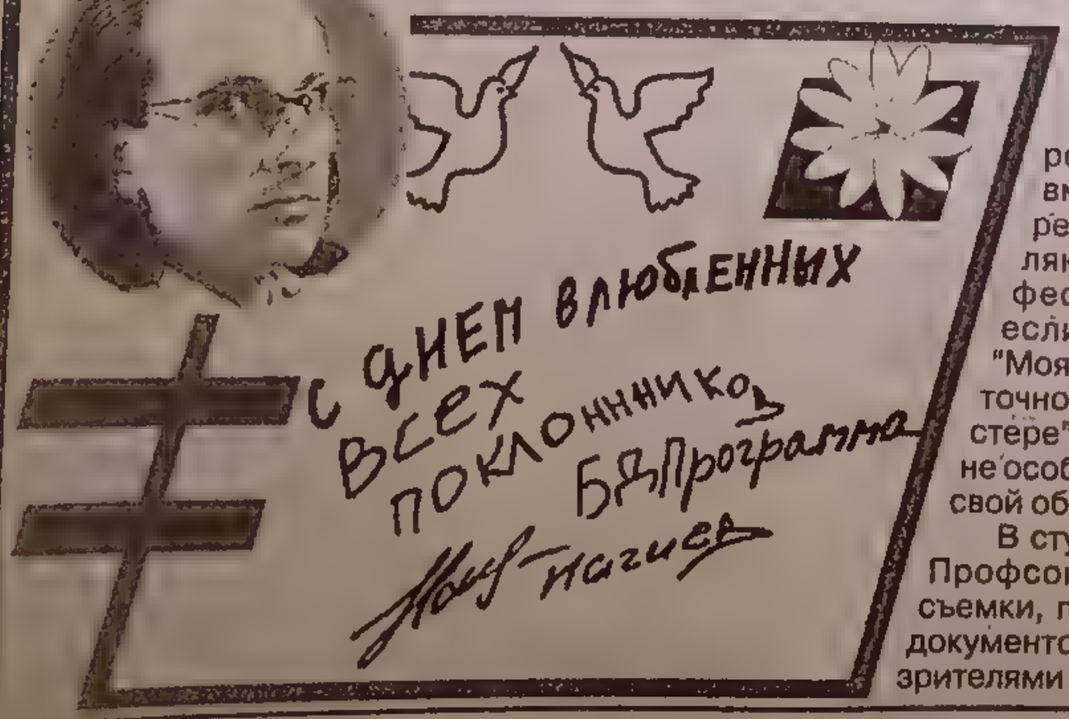
**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.25 Т/с "Сага о форсайтах".
13.30 "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет".
16.25 М/с "Джим Баттон". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры".(США).
17.15 Т/с "ОБЖ, или Он безнадежен".
17.45 Т/с "Чисто по жизни".
18.20 Т/с "У нас все дома".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
19.55 "Футурама". (США).
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Боевик "Завтра не придет никогда". (США).
00.05 "24".
00.20 "24". Спортивное обозрение.
00.35-01.35 Д/ф "Не останавливайся".

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с «Скорая помощь 7».
10.00 Сегодня.
10.20 Погода .
10.25 Криминал.
11.00 Сегодня.
11.05 «Кулинарный поединок»: «Сласти по Валентину».
12.00 Сегодня.
12.05 Боевик «Чистильщик». (США).
13.50 Криминал.
14.00,15.00,16.00 Сегодня.
14.05 «Женский взгляд» О. Пушкиной. Ш. Тарпищев.
14.35 Детектив «Она написала убийство». (США).
15.35 «Принцип «Домино».
17.00,18.00 Сегодня.
17.05 Боевик «Кодекс чести».
18.15 Док. драма «Преступление и наказание».
19.00 «Сегодня».
19.40 Т/с «Тайны следствия», 10 с.
20.50 Боевик «Кодекс чести», 14 с.
22.00 «Страна и мир». Главные события дня.
22.35 Т/с «Секс в большом городе».
23.15 Т/с «Тайны следствия».
00.25 Гордон.
01.20 Дневник Лиги чемпионов.
02.10-02.55 Ночь.

Московских "окон"



Мало кто не знает, что практически все развлекательные ток-шоу на российском ТВ срежиссированы от начала до конца: вместо приглашенных "интересных гостей" в кадре появляются малоизвестные профессиональные актеры. Но если, к примеру, в передаче "Моя семья" это делается достаточно тонко, то в новом "блокбастере" "Окна" его создатели даже не особенно-то и пытаются скрыть свой обман.

В студию "Моя семья" на улице Профсоюзной, где и происходят съемки, пускают любого без всяких документов. Лишь бы зал был забит зрителями - им ведь платить не нужно! Здесь удалось подсмотреть и подслушать удивительные вещи.

Колясочник на двух ногах

"Ах ты с-с-сука! Да я тебя...",- раздается со второго этажа истошный крик, заставивший меня вздрогнуть. "Нет, нет, сразу на нее не бросайся, - доносится до меня приятный баритон. - Сначала как бы сдерживайся, а уж потом - в морду!"

Переминаясь с ноги на ногу, скучает симпатичный парень, одетый во все черное. "На грим, на грим!" - подбегает к нему девушка, и они скрываются за дверью. Через какое-то время парень вновь появляется в коридоре и, ерзая, усаживается в... инвалидное кресло. Двое коренастых технических сотрудников увозят его

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
10.10 Т/с "Следующий", 4 с.
11.05 "Сати". Е. Образцова.
11.35 Дисней-клуб: "Ллойд в космосе".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Слушайте, на той стороне".
14.10 "Серебряный шар".
15.00 Новости.
15.20 Д/с "Дикие штучки".
15.40 Х/ф "Батальоны просят огня"
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.25 Док. детектив. "Стрела Купидона".
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
20.00 "Русская рулетка"
21.00 Время.
21.40 Т/с "Следующий 2", 1 с.
22.40 "Потаенные годы Иисуса", 3 с.
23.30 "Время".
00.00 "Новый день". "Сканер".
00.30 "Новый день". "Русский экстрим".
01.00 "Апология".
02.05 Боевик "Неудержимый". "В ряду убийц", ч. 1.

Россия

5.45 - 8.45 ГТРК "Саратов"
8.45 "Леди мэр". Т/с.
9.35 "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 "Пуаро: кража драгоценностей в "Гранд Метрополитене"
12.15 Остросюжетный сериал "Команда спасения 77"
13.15 Экспертиза.
13.30 Москва - Минск.
13.45 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 "Трое против всех". Т/с.
16.15 "Простые истины". Т/с.
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дежурная часть.
17.50 Дорожный патруль.
18.05 Вести - спорт.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Леди мэр". Т/с.
21.50 "Семнадцать мгновений весны".
23.20 Ток-шоу "Вести +".
23.50 Вести - спорт.
23.55 Детектив "Русская рулетка". 1991 г.
1.35 Чемпионат мира по лыжному спорту. 30 км. Мужчины.
3.05 - 3.18 Дорожный патруль.

ТНТ

**07.30 Передачи местного ТВ.*
08.05 М/ф "Храбрый олененок".
08.30 Ваше здоровье.
09.00 "Завтрак с "Дискавери". "Пираты", 1 с.
10.00 Комедия "Женщина-птеродактиль из Беверли Хиллз". (США).
12.15 М/с "Марсупилами", 19 с.
12.40 М/с "Рэдволл", 13 с.
13.00 М/ф "Лиса и волк".
13.15 "Наши песни".
13.30 ТВ-клуб.
**14.00 Передачи местного ТВ.*
15.00 Т/с "Женщина-полицейский".
16.00 Т/с "Первая волна", 11 с.
17.00 "Окна".
18.00 Х/ф "Наша секретная жизнь".
19.00 "Москва. Инструкция по применению".
19.30 Служба Личных Новостей.
20.00 "Окна".
21.00 Комедия "Проект "Альф". (США-Германия).
23.10 "Москва. Инструкция по применению".
23.40 Х/ф "Наша секретная жизнь".
00.40 "Окна".
01.30-02.35 Т/с "Лето нашей тайны", 119 с.

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.25 Т/с "Сага о форсайтах".
13.30 "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет". (США).
16.25 М/с "Джим Баттон". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры".
17.15 Т/с "ОБЖ, или Ответить брату жестко".
17.45 Т/с "Вовочка 2".
18.20 Т/с "У нас все дома".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
19.55 М/с "Симпсоны".
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Драма "Люблю - ненавижу".
00.15 "24".
00.30 "24". Спортивное обозрение.
00.45 Д/ф "Лихорадка Эбола - тайна вируса смерти".
01.20-03.50 Х/ф "Доктор Джекилл и мистер Хайд".

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с «Скорая помощь 7».
10.00 Сегодня.
10.20 Погода.
10.25 Очная ставка.
11.00 Сегодня.
11.05 «Квартирный вопрос».
12.00 Сегодня.
12.05 Комедия «Агент в мини-юбке».
13.30 «Большая дубина». «Профессия - репортер».
14.00, 15.00, 16.00 Сегодня.
14.05 Путешествия натуралиста.
14.35 Детектив «Она написала убийство». (США).
15.35 «Принцип «Домино».
17.00, 18.00 Сегодня.
17.05 Боевик «Кодекс чести».
18.15 Чистосердечное признание.
19.00 «Сегодня»
19.40 Т/с «Тайны следствия», 11 с.
20.50 Боевик «Кодекс чести», 15 с.
22.00 «Страна и мир». Главные события дня.
22.35 Футбол. Лига чемпионов. «Милан» (Италия) - «Локомотив» (Россия).
00.40 Гордон.
01.35 Дневник Лиги чемпионов.
02.15-03.00 Ночь.

негасимый бред

в сторону студии, где через полчаса я буду внимать рассказу несчастного инвалида во всем черном, который попал в страшную аварию и повредил позвоночник

А уж неподражаемую сценку во время съемок и подавно наблюдал весь зал. Режиссер безжалостно согнал юного парнишку-зрителя с крайнего места во втором ряду, посадив туда невзрачного мужичонку в сером костюме. Когда же заработали камеры, с мужиком случилась метаморфоза. Он начал кричать, брызгая слюной, размахивать руками, и в результате подрался с одним из героев передачи. Приятная "неожиданность", не правда ли?!

С. Петров

Герой передачи Д. Нагиева "Окна", рабочий одного из липецких заводов Евгений, сообщил в интервью газете "Провинциальный репортер", что первые мгновения на студийном диванчике он чувствовал себя паршиво.

- Страха и волнения не было. Но сидел и думал: "Вот сейчас на всю страну буду толкать фуфло", - признался Евгений.

Дело в том, что по сценарию Евгений играл некоего Александра, который решил проверить искренность чувств любимой девушки. Способ для этого выбрал своеобразный: друг Александра представился шахом Ирвна и увел-таки корыстную возлюбленную. Закончилась передача тем, что г-н Нагиев обозвал героев "Александра" и "шаха", подлецами и "чмо".

- Быть героем "Окон" вообще небезопасно, - заверил Евгений. – Парнишку, сыгравшего в студии голубого, потом до полусмерти избили в собственном дворе друзья, которые знали его много лет. Эту историю со смехом вспоминали на съемочной площадке. А "шах" оказался на редкость честным парнем: он получил за роль на 200 рублей больше, чем я, и предложил, как коллега, угоститься пивом.

М. Каблуков

1 канал

06.00 "Доброе утро!"
09.00 Новости.
09.15 Т/с "Земля любви, земля надежды". Т/с.
10.10 Х/ф "Следующий 2", 1 с.
11.05 Док. детектив. "Стрела Купидона".
11.35 Дисней-клуб: "Черный плащ".
12.00 Новости.
12.15 Х/ф "Риск".
14.00 "Новый день". "Подводный мир Андрея Макаревича".
14.30 "Новый день". "Сканер".
15.00 Новости.
15.20 Д/с "Дикие штучки".
15.40 "Батальоны просят огня", 3 с.
17.00 "Большая стирка"
18.00 Новости.
18.25 Д/ф "Русская глубина", 1 с.
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
20.00 "Слабое звено"
21.00 Время.
21.40 Т/с "Следующий 2", 2 с.
22.40 Человек и закон.
23.30 "Время".
00.00 "Новый день". Ударная сила. "Черный призрак".
00.30 "Новый день". "С "Обломовым" к людоедам".
01.00 "Апология".
02.05 Боевик "Неудержимый". "В ряду убийц", ч. 2.

Россия

5.45 - 8.45 ГТРК "Саратов"
8.45 "Леди мэр". Т/с.
9.35 "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 "Пуаро: проклятие египетской гробницы"
12.20 Т/с "Команда спасения 77"
13.15 Экспертиза.
13.30 Вся Россия.
13.45 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 "Что хочет женщина".
15.10 "Трое против всех". Т/с.
16.15 "Простые истины". Т/с.
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Дежурная часть.
17.50 Дорожный патруль.
18.05 Вести - спорт.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 "Комиссар Рекс". Т/с.
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Леди мэр". Т/с.
21.50 "Семнадцать мгновений весны".
23.20 Ток-шоу "Вести+".
23.50 Вести - спорт.
23.55 Фильм Квентина Тарантино "Бешеные псы"
1.55 Чемпионат мира по лыжному спорту. 10 км. Женщины.
3.15 - 3.28 Дорожный патруль.

ТНТ

**07.35 Передачи местного ТВ.*
07.55 М/с "Рэдволл", 14 с.
08.20 М/ф "Кто сказал "мяу"?"
08.30 ТВ-клуб.
09.00 "Завтрак с "Дискавери". "Пираты", 2 с.
10.10 Комедия "Проект "Альф". (США-Германия).
12.25 М/с "Марсупилами".
12.50 М/с "Рэдволл", 14 с.
13.15 "Наши песни".
13.30 ТВ-клуб.
**14.00 Передачи местного ТВ.*
15.00 Т/с "Женщина-полицейский".
16.00 Т/с "Первая волна", 12 с.
17.00 "Окна".
18.00 Х/ф "Наша секретная жизнь", 4 с.
19.00 "Москва. Инструкция по применению".
19.30 Служба Личных Новостей.
20.00 "Окна".
21.00 Комедия "Ужин у Фреда". (США-Канада).
23.10 "Москва. Инструкция по применению".
**23.40 Передачи местного ТВ.*
00.40 "Окна".
01.35-02.35 Т/с "Лето нашей тайны", 120 с.

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.30 Т/с "Сага о форсайтах".
13.30 "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет". (США).
16.25 М/с "Джим Баттон". (США).
16.55 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры". (США).
17.20 Т/с "ОБЖ, или Отчаянное безденежье".
17.50 Т/с "Дружная семейка".
**18.55 Передачи местного ТВ.*
19.55 М/с "Симпсоны".
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Комедия "Девять месяцев". (США).
00.15 "24".
00.30 "24". Спортивное обозрение.
00.45-03.05 Х/ф "Конвой". (США).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с «Скорая помощь 7».
10.00 Сегодня.
10.20 Погода.
10.25 Чистосердечное признание.
11.00 Сегодня.
11.05 «Шоу Е. Степаненко».
12.00 Сегодня.
12.05 Комедия «Разборчивый жених».
14.00, 15.00, 16.00 Сегодня.
14.05 Путешествия натуралиста.
14.35 Детектив «Она написала убийство». (США).
15.35 «Принцип «Домино».
17.00, 18.00 Сегодня.
17.05 Боевик «Кодекс чести».
18.15 «Очная ставка». «Тайны старинного дома».
19.00 «Сегодня» с Т. Митковой.
19.40 Т/с «Тайны следствия», 12 с.
20.50 Боевик «Кодекс чести», 16 с.,
22.00 «Страна и мир». Главные события дня.
22.35 Т/с «Секс в большом городе». (США).
23.15 Детектив «Тайны следствия».
01.20 Кома.
02.00-02.40 Ночь.

Золотой ключ

Результаты 236 тиража
8 февраля 2003 года

1 - 20, 39, 70, 14, 85 - 1 753 369.25, № 00198533, г. Краснодар
2 - 68, 72, 47, 27, 75, 23, 10, 82, 71, 51, 28, 43, 66, 35, 36, 38, 61, 18, 53, 17, 37, 59, 4, 2, 67, 21, 79, 60, 3, 57 - 200 000, № 00440227, г. Казань.
3 - 52, 41, 89, 87, 84, 76, 32, 64, 30, 86, 15, 78, 33, 49, 40, 44, 81, 50, 80, 48, 54, 58, 34, 1, 7, 42, 73, 88, 19 - квартира в Москве, № 01264377, г. Пермь 1 200 000 руб.
4 - 24 - по 25 000 руб.
5 - 9, 45 - по 15 600 руб.
6 - 25 - по 9 900 руб.
7 - 55 - по 6 400 руб.
8 - 56 - по 4 300 руб.
9 - 26 - по 2 940 руб.
10 - 29 - по 2 060 руб.
11 - 46 - по 1 490 руб.
12 - 77 - по 1 110 руб.
13 - 69 - по 819 руб.
14 - 90 - по 621 руб.
15 - 5 - по 472 руб.
16 - 62 - по 360 руб.
17 - 83 - по 293 руб.
18 - 65 - по 244 руб.
19 - 63 - по 225 руб.
20 - 12 - по 156 руб.
21 - 13 - по 96 руб.
22 - 8 - по 64 руб.
Невыпавшие шары: **6, 11, 16, 22, 31, 74.**

Автоваз

Тираж №25
"Лотерея АВТОВАЗ"
9 февраля 2003 года

1 - 994898 - Спальный гарнитур (155 000 руб.) - не выигран
2 - 42964 - Автомобиль ВАЗ-2107 (115 579 руб.) № 13134, № 15014, № 18655, № 63433, № 179359, № 204056, № 205515, № 244891, № 247809, № 256141, № 257550
3 - 0787 - Пылесос (6 000 руб.)
4 - 110 - 300 руб.
5 - 5 - 58 руб.

Русское лото

Тираж № 435 "Русское лото"
9 февраля 2003 года

1 - 74, 33, 67, 11, 85, 81, 17 - по 30.617 руб.
2 - 60, 4, 83, 27, 68, 49, 42, 41, 52, 25, 10, 46, 90, 40, 58, 43, 19, 29, 15, 64, 65, 50, 88, 79, 72, 28, 14, 6, 5, 1, 56, 54 - по 122.493 руб.
3 - 20, 3, 80, 66, 63, 75, 77, 55, 9, 22, 21, 26, 51, 59, 7, 84, 30, 31, 70, 62, 12, 73, 45 - по 61.235 руб.
4 - 76 - по 116.346 руб.
5 - 32 - по 102.059 руб.
6 - 61 - по 114.305 руб.
7 - 71 - по 53.070 руб.
8 - 89 - по 45.926 руб.
9 - 86 - по 45.927 руб.
10 - 16 - по 21.612 руб.
11 - 53 - по 11.852 руб.
12 - 35 - по 4.841 руб.
13 - 48 - 4.234 руб.
14 - 39 - по 1.264 руб.
15 - 38 - по 725 руб.
16 - 82 - по 793 руб.
17 - 13 - по 496 руб.
18 - 37 - по 263 руб.
19 - 24 - по 188 руб.
20 - 78 - по 128 руб.
21 - 23 - по 141 руб.
22 - 87 - по 125 руб.
23 - 69 - по 112 руб.
24 - 57 - по 110 руб.
25 - 47 - по 104 руб.
Невыпавшие числа: **2, 8, 18, 34, 36, 44.**

1 канал

6.00 "Доброе утро!"
9.00 Новости.
9.15 Т/с "Земля любви, земля надежды".
0.10 Х/ф "Следующий 2", 2 с.
1.05 Человек и закон.
2.00 Новости.
2.15 Х/ф "Точка отсчета".
4.00 "Новый день". С "Обломовым" к водоедам".
4.30 "Новый день". "Гении и злодеи". Владимир Даль.
5.00 Новости.
5.20 Д/с "Дикие штучки".
15.45 Х/ф "Батальоны просят огня", 4 с.
17.00 "Большая стирка"
18.00 Вечерние новости.
18.25 Д/ф "Русская глубина", 2 с.
19.00 Т/с "Земля любви, земля надежды".
19.50 "Поле чудес"
21.00 Время.
21.35 Концерт к Дню защитника Отечества.
23.10 Триллер "Призрак дома на холме".
01.10 Лыжный спорт. Чемпионат мира. 15 км. Мужчины. Пер. из Италии.
01.55 Комедия "Братья Блюз".

Россия

5.45 - 8.45 ГТРК "Саратов"
8.45 "Леди мэр". Т/с.
9.35 "Семнадцать мгновений весны".
11.00 Вести.
11.20 В поисках приключений.
12.20 Остросюжетный сериал "Команда спасения 77" (США).
13.15 Экспертиза.
13.30 Мусульмане.
13.45 ГТРК "Саратов"
14.00 Вести.
14.20 Моя семья.
15.15 Комната смеха.
16.15 "Простые истины". Т/с.
16.45 Экспертиза.
17.00 Вести.
17.20 Сам себе режиссер.
18.20 ГТРК "Саратов"
18.50 Аншлаг.
19.50 Дежурная часть.
20.00 Вести.
20.30 ГТРК "Саратов"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 "Леди мэр". Т/с.
21.55 А. Розенбаум. "Неужели это было".
0.45 Остросюжетный фильм "Комодо: остров ужаса" (США). 2000 г.
2.30 Чемпионат мира по лыжному спорту. Двоеборье.
3.40 - 3.53 Дорожный патруль.

ТНТ

**7.40 Передачи местного ТВ.*
08.15 М/ф "Шел трамвай десятый номер".
08.30 ТВ-клуб.
09.00 "Завтрак с "Дискавери". "Глубокое море, глубокие тайны".
10.05 Комедия "Ужин у Фреда". (США-Канада).
12.25 М/с "Марсупилами".
12.50 М/с "Рэдволл", 15 с.
13.15 "Наши песни".
13.30 ТВ-клуб.
**14.00 Передачи местного ТВ.*
15.00 Т/с "Женщина-полицейский", 45 с.
16.00 Т/с "Первая волна", 13 с.
17.00 "Окна".
18.00 Х/ф "Наша секретная жизнь".
19.00 "Москва. Инструкция по применению".
19.30 Служба Личных Новостей.
20.00 "Окна".
21.00 Комедия "Скиппи". (США).
23.10 "Москва. Инструкция по применению".
**23.40 Передачи местного ТВ.*
00.40 "Окна".
01.30-02.35 Т/с "Лето нашей тайны", 121 с.

Ren-TV

**12.00 Передачи местного ТВ.*
12.30 Т/с "Сага о форсайтах".
13.30 "Семейные страсти".
14.30 "24".
14.50 Т/с "Мужская работа".
16.00 М/с "Инспектор Гаджет". (США).
16.25 М/с "Джим Баттон". (США).
16.50 Т/с "Пауэр Рейнджерс, или Могучие рейнджеры".(США).
17.15 Т/с "ОБЖ, или Обиженный".
17.45 Такая профессия.
18.20 Все для тебя.
**18.55 Передачи местного ТВ.*
19.55 М/с "Симпсоны". (США).
20.20 Т/с "Мужская работа".
**21.30 Передачи местного ТВ.*
22.00 Боевик "Сильнейший удар 2". (США).
00.00 "24".
00.15 "24". Спортивное обозрение.
00.30-02.40 Триллер "Ножницы". (США).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.00 Утро на НТВ.
09.00 Т/с «Скорая помощь 7».
10.00 Сегодня.
10.20 Погода.
10.25 Док. драма «Преступление и наказание».
11.00 Сегодня.
11.05 «Квартирный вопрос». «Розовое на белом».
12.00 Сегодня.
12.05 Мелодрама «Ночной визит».
13.30 «Спасите наши души». «Профессия - репортер».
13.50 Криминал.
14.00, 15.00, 16.00 Сегодня.
14.05 «Без рецепта». Доктор Бранд.
14.35 Детектив «Она написала убийство». (США).
15.35 «Принцип «Домино».
17.00, 18.00 Сегодня.
17.05 Боевик «Кодекс чести».
18.15 Криминал.
19.00 «Сегодня»
19.35 «Свобода слова» с С. Шустером.
20.55 Х/ф «На секретной службе Ее Величества». (Великобритания).
23.40 «Все сразу!» Ночные развлечения.
00.15 Комедия «Любовь в лугах». (Франция).
02.25-03.05 Ночь.

Бинго

125 тираж "ТВ БИНГО ШОУ"
9 февраля 2003 года

Выпали номера: **35, 59, 32, 69, 23, 36, 63, 71, 03, 89, 34, 77, 47, 68, 70, 55, 60, 19, 50, 08, 43, 84, 85, 56, 18, 86, 30, 66, 15, 57, 38, 05, 51, 41, 40, 87, 82, 72, 02, 58, 25.**
Первый Приз - 1 009 787 руб.
Второй приз - по 9 490 руб.
Третий приз - по 498 руб.
Вещевые призы:
Автомобиль ВАЗ 2106:
778 - 1867920 Саратов,
779 - 2872371 Краснодар,
779 - 3794172 Красноярск,
779 - 0392688 Москва,
779 - 1887107 Ростов-на-Дону,
779 - 2761747 Рязань,
778 - 2581451 Екатеринбург,
779 - 4129359 Томск,
779 - 0982398 Сарапул,
779 - 2610829 Уфа
Автомобиль ВАЗ 2107:
779 - 4112232 Саратов,
778 - 2210147 Барнаул,
778 - 1133646 Томск,
778 - 0543475 Находка,
779 - 2508813 Уфа
Утешительные призы в размере 100 руб. выиграли билеты с номерами, три последних цифры которых: **158, 262, 380, 547, 782, 824, 891, 904, 907, 954.**
Утешительные призы в размере 20 руб. выиграли билеты с номерами, две последних цифры которых: **10, 24, 26, 34, 73, 74, 80, 85, 86, 88.**

продукты XXI века

Наши ученые создали продукты здоровья на основе российских трав, которые соответствуют клеткам любого россиянина. Это продукты XXI века! Некоторые из них не имеют аналогов в мире. Те, кто попробовал на себе, не перестают удивляться:

У меня болели колени и мучил радикулит. Мне посоветовали пройти курс лечения этими травами. Через 3 недели я забыла про свои болячки и уже полгода чувствую себя великолепно!

Наталья Львовна

Мне 77 лет, стала плохо видеть, врачи поставили диагноз – катаракта, предложили операцию, но я боялась. Знакомая рассказала о лечении травами. Сейчас лучше вижу и даже вяжу мочалки как раньше.

Елена Ивановна

У вас есть проблема? Вы хотите быть здоровы?
Приходите к нам в субботу и воскресенье, с 10.00 до 12.00, по адресу: ул. Минская, 45-41.
Звоните по телефонам: ***44-96-94, 33-27-88, 37-28-11****, с 19.00 до 21.00.*

1 канал

07.00 Новости.
07.10 Т/с "Флиппер".
07.55 Т/с "Твинисы".
08.15 Играй, гармонь любимая!
08.55 Слово пастыря.
09.10 Здоровье.
10.00 Новости.
10.10 "Смак"
10.30 "Смехопанорама" Е. Петросяна.
11.05 Большие родители. Маршал Конев.
11.35 "Путешествия натуралиста".
12.05 Кремль-9. "Операция "Долина".
12.50 Лыжный спорт. Чемпионат мира. Женщины. Комбинированная гонка. Пер. из Италии.
13.30 Дисней-клуб: "Базз и его команда".
14.00 Новости.
14.10 Х/ф "В двух шагах от "Рая".
15.50 Д/с "Спецназ".
16.30 Комедия "Дачная поездка сержанта Цыбули".
18.00 Новости.
18.25 Д/ф "Русская глубина", 3 с.
18.55 "Кто хочет стать миллионером?"
20.00 "Последний герой 3".
21.00 Время.
21.30 КВН.
00.00 Х/ф "Проект "А".
01.55 Реальная музыка.

Россия

6.25 Х/ф "Зелли и я" (США). 1988 г.
7.45 "Джуманджи". Мультсериал (США).
8.05 Студия "Здоровье".
8.35 Золотой ключ.
9.00 "Военная программа" Александра Сладкова.
9.20 Утренняя почта.
9.55 "Городок". Дайджест.
10.25 "Сто к одному".
11.15 Сам себе режиссер.
12.15 В поисках приключений.
13.10 Клуб сенаторов.
14.00 Вести.
14.20 Детектив "Без права на ошибку". 1974 г.
16.00 ГТРК "Саратов"
18.00 Аншлаг.
19.00 Праздничный концерт ко Дню защитников Отечества.
20.00 Вести.
20.25 Зеркало.
20.50 "Честный детектив". Авторская программа Эдуарда Петрова.
21.15 Остросюжетный фильм "Беглец" (США). 1993 г.
23.50 Х/ф "Кокаин" (США). 2001 г.
2.20 - 3.05 Чемпионат мира по лыжному спорту. Прыжки с трамплина. Трансляция из Италии.

ТНТ

**8.00 Передачи местного ТВ.*
10.00 "Завтрак с "Дискавери". "Экстремальные машины". "Гоночные машины".
11.05 Т/с "На краю Вселенной 3", 19 с.
12.00 Комедия "Скиппи". (США).
14.15 "Фигли-Мигли". Пер. 1.
14.45 Т/с "Доктор Фитц", 1 с.
15.50 Т/с "Коалы не виноваты", 1 с.
16.20 Муз. сказка "Сказки старого волшебника", 1 с.
17.50 "Вечер с "Дискавери". "Экстремальные машины". "Гоночные машины".
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Слава за минуту".
**20.00 Передачи местного ТВ.*
21.00 Комедия "Наконец под венец".
23.10 "ТНТ-спорт". Неделя.
23.50 Санный спорт. Чемпионат мира.
00.10 Старосветский футбол.
00.30 Велотрек. Кубок мира.
00.55 Про хоккей!
01.15 Горные лыжи. Женщины. Скоростной спуск. Сьерра - Невада.
02.40-03.40 "Профессиональный бокс". Пер. 1.

Ren-TV

08.30 М/с "Деннис-непоседа". (США).
09.00 М/с "Флинт - детектив во времени". (США).
09.25 М/с "Хитклиф".
09.50 "Футурама". (США).
10.45 Х/ф "Страна фей". (США).
11.45 Т/с "Дронго".
13.00 "Нокаут".
13.30 "24".
13.50 "1/52".
14.05 Мелодрама "Мачеха".
16.00 "Очевидец".
**16.30 Передачи местного ТВ.*
17.30 М/с "Вуншпунш".
18.00 Такая профессия.
18.30 Комедия "Жандарм и инопланетяне". (Франция).
20.30 "24".
21.00 Т/с "Дронго".
22.05 Боевик "Судья Дредд". (США).
00.15 Михаил Веллер. Все о жизни.
00.40-02.50 Драма "Город потерянных душ". (Япония).

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.30 Х/ф «Джеймс Бонд - агент 007».
08.55 «Без рецепта». Доктор Бранд.
09.30 Путешествия натуралиста.
09.55 Погода.
10.00 Сегодня.
10.05 «Кулинарный поединок»
11.00 Сегодня.
11.05 «Квартирный вопрос».
12.00 Сегодня.
12.05 «Профессия - репортер».
12.25 Служба спасения.
13.00 Сегодня.
13.05 Боевик «Кулл-завоеватель». (США).
14.50 Вкусные истории.
15.00 Сегодня.
15.05 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.20 «Женский взгляд» О. Пушкиной.
17.00 Сегодня.
17.05 «Шоу Е. Степаненко».
18.00 Сегодня.
18.05 Т/с «Бушующая планета: вулканы».
19.00 Сегодня.
19.30 Боевик «Специалист».
21.35 Боевик «Захват в Северном море».
23.30 Супербокс: Майк Тайсон против Бастера Дугласа.
00.30-02.45 Триллер «Милосердие».

Жизнь Знаменитых Людей

На днях Том Круз выиграл делоо защите чести и достоинства. Прошлым летом порно-актер Чед Слейтер заявил, что Том Круз – гомосексуалист, и он, Слейтер, может это подтвердить на собственном примере. Слушания по этому делу в суде продолжались полгода. В итоге Слейтера обязали выплатить Крузу 10 миллионов долларов. Правда, судьи честно предупредили Круза, что неуверены в платежеспособности его обидчика.

Поклонники Арнольда Шварцнеггера должны быть довольны. Недавно актер заявил о намерении баллотироваться на пост губернатора Калифорнии. Забавно, но много лет назад Рональд Рейган тоже боролся за пост калифорнийского губернатора. В то время все шутили: "Представьте, что Рейган – этот придурок с правыми взглядами, который снимался лишь в дешевых боевиках – станет президентом Америки"...

У группы "Другие правила" вышел дебютный сингл с двумя композициями и тремя ремиксами. Сейчас они работают в студии, выступают в разных сборных концертах в Москве и заканчивают работу над своим первым альбомом, который выйдет в начале февраля. После этого Алексей, Карина, Жаннет, Рома и Алена отправятся в свой первый гастрольный тур.

ТРЕХЗНАЧНЫЙ ГУЛАГ

В наши дни даже новостройки Берии могут быть прибыльными, решили в Уральской туристической организации и музее политрепрессий "Пермь-36". И организовали...турпоездку в ГУЛАГ. Одна ночь на нарах в тесной камере стоит желающим пощекотать себе нервы иностранцам от 200-300 долларов.

Неделя в ГУЛАГе, участие в рубке леса, а также испытание кое-каких обычаев советских охранников и зэков-законников (что в перспективе намерены сделать организаторы "туристско-развлекательного" мероприятия) будут стоить, понятное дело, несколько дороже. Впрочем, уже сейчас ясно, что на такую "экскурсию" желающих наберется значительно больше, чем мечтающих побывать в космосе.

"МЕГАПОЛИС-ЭКСПРЕСС"

1 канал

День Защитника Отечества.
07.00 Новости.
07.10 Х/ф "Кодовое название "Южный гром"
08.20 Х/ф "Звезда".
10.00 Новости.
10.10 Армейский магазин. Праздничный выпуск.
10.35 Х/ф "Повелитель луж".
12.20 "Новый день". Ударная сила. "Оружие XXI века".
12.50 "Рядовой Евдокимов и его друзья".
14.00 Новости.
14.10 Комедия "Семь невест ефрейтора Збруева".
15.55 "Новый день". Ударная сила. "Черный призрак".
16.25 Боевик "Черная акула".
18.00 Новости.
18.20 Концерт "Песни победы".
19.55 "Кривое зеркало". Евгений Петросян представляет..
21.00 Время.
21.30 "Кривое зеркало". Евгений Петросян представляет..
22.50 Бокс. Бои сильнейших профессионалов мира. Майк Тайсон - Клиффорд Этьен.
23.50 Боевик "Проект "А": Ответный удар".
01.40 Х/ф "Долгая дуэль".

Россия

6.05 День защитников Отечества.
6.20 Х/ф "Одиночное плавание".
7.50 "Джуманджи". Мультсериал
8.15 Русское лото.
9.05 "ТВ Бинго шоу".
9.30 "Виктория". Фестиваль солдатской песни.
11.10 Х/ф "В зоне особого внимания".
13.05 Премьера. "Оружие России. Воздушная кавалерия". Документальный сериал.
14.00 Вести.
14.20 Комедия "Максим Перепелица". 1955 г.
16.15 Премьера. "Александр Маринеско. Атака века". Документальный фильм.
17.10 Комната смеха.
18.05 Х/ф "Белое солнце пустыни". 1969 г.
19.50 В "Городке".
20.00 Вести недели.
21.10 Специальный корреспондент.
21.35 Концерт О. Газманова "Господа офицеры-2003".
0.05 Остросюжетный фильм "Спаун" (США). 1997 г.
2.05 - 3.15 Чемпионат мира по лыжному спорту. Мужчины. Гонка преследования. Трансляция из Италии.

ТНТ

**8.30 Передачи местного ТВ.*
10.00 "Завтрак с "Дискавери". "Охотник на крокодилов".
11.05 Т/с "На краю Вселенной 3", 20 с.
12.00 Комеди "Наконец под венец". (Италия).
14.15 "Фигли-Мигли". Пер. 2.
14.45 Т/с "Доктор Фитц", 2 с.
15.50 Т/с "Коалы не виноваты", 2 с.
16.20 Муз. сказка "Сказки старого волшебника", 2 с.
17.50 "Вечер с "Дискавери". "Охотник на крокодилов".
**19.00 Передачи местного ТВ.*
19.30 "Слава за минуту".
20.00 "Запретная зона".
21.00 Комедия "От судьбы не уйдешь". (США).
23.10 "ТНТ-спорт". Неделя.
23.40 Санный спорт. Чемпионат мира. Латвия.
00.20 Все хОКкей!
00.40 Спидвей. Чемпионат мира. Саранск.
01.00 Дети Олимпа.
01.10 Парусный спорт. Кубок Америки.
02.40-03.35 Титаны рестлинга на ТНТ.

Ren-TV

08.30 М/с "Деннис-непоседа". (США).
09.00 М/с "Флинт - детектив во времени". (США).
09.25 М/с "Хитклиф". (США).
09.50 М/с "Симпсоны". (США).
10.45 Х/ф "Страна фей". (США).
11.45 Т/с "Дронго".
13.00 Военная тайна.
13.30 "24".
13.50 Лотерея "АвтоВАЗа".
14.05 Х/ф "Размах крыльев".
16.05 "Очевидец".
16.35 Т/с "Вовочка 2".
**17.10 Передачи местного ТВ.*
17.35 Х/ф "ДМБ", 1 и 2 с.
20.30 М/с "Симпсоны". (США).
21.00 Х/ф "ДМБ", 3 и 4 с.
00.00-02.05 Боевик "Судья Дредд". (США).

СДАЮТСЯ ПОМЕЩЕНИЯ
в аренду в здании "Балаково-Банка", 4 этаж.
Тел. 66-90-43.

Редакция приносит свои извинения за возможные несовпадения в программах из-за вставок (*) местного и областного телевидения!

НТВ

06.10 Мелодрама «Так бывает в Квинсе». (США).
08.00 Сегодня.
08.05 Киноповесть «Два бойца».
09.25 Лотерея «Шар удачи».
09.55 Погода.
10.00 Сегодня.
10.05 Т/с «Бушующая планета».
11.00 Сегодня.
11.05 «Растительная жизнь». Д. Харатьян.
11.40 Вы будете смеяться!
12.00 Сегодня.
12.05 Важные люди в программе «Влияние».
13.00 Сегодня.
13.05 Х/ф «Двойной обгон».
14.45 Вкусные истории.
15.00 Сегодня.
15.05 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.20«Истории охотника за крокодилами».
16.45 «Принцип «Домино».
18.00 Сегодня.
18.05 Боевик «Ответный ход».
19.50 Боевик «Решение о ликвидации». (США).
22.25 Х/ф «Контакт». (США).
01.05 Журнал Лиги чемпионов.
01.45-02.25 Ночь.

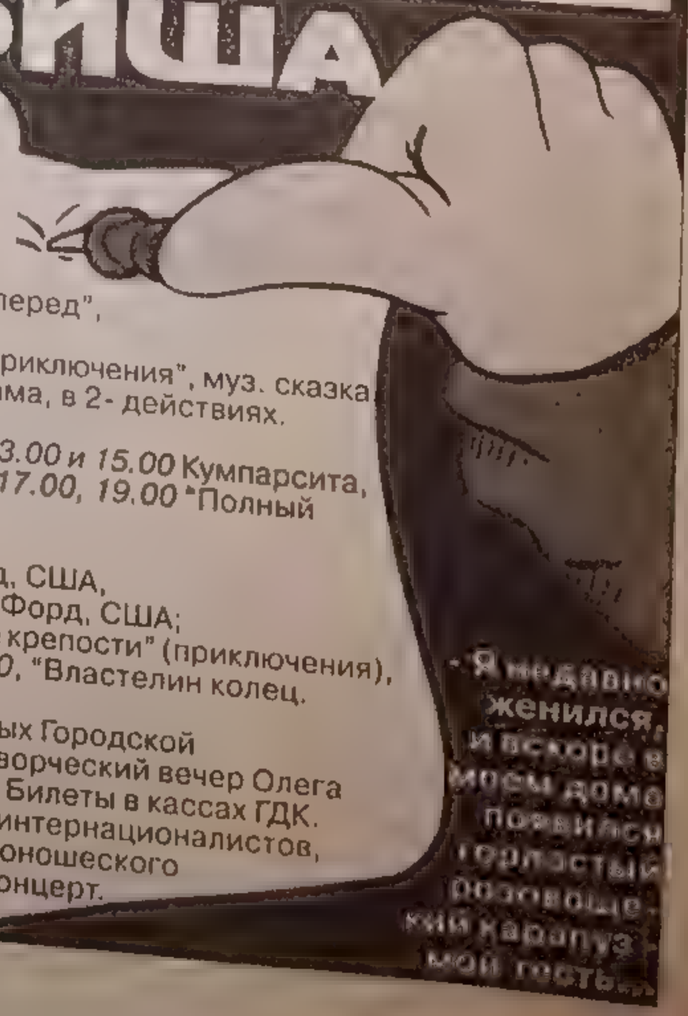
Террористы похитили работников оборонных предприятий - американца, француза и русского. После часовой пытки американец объяснил устройство крылатой ракеты. После двухчасовых пыток француз выдал схему новейшего истребителя. После недельных пыток русский нарисовал гайку в трех проекциях.

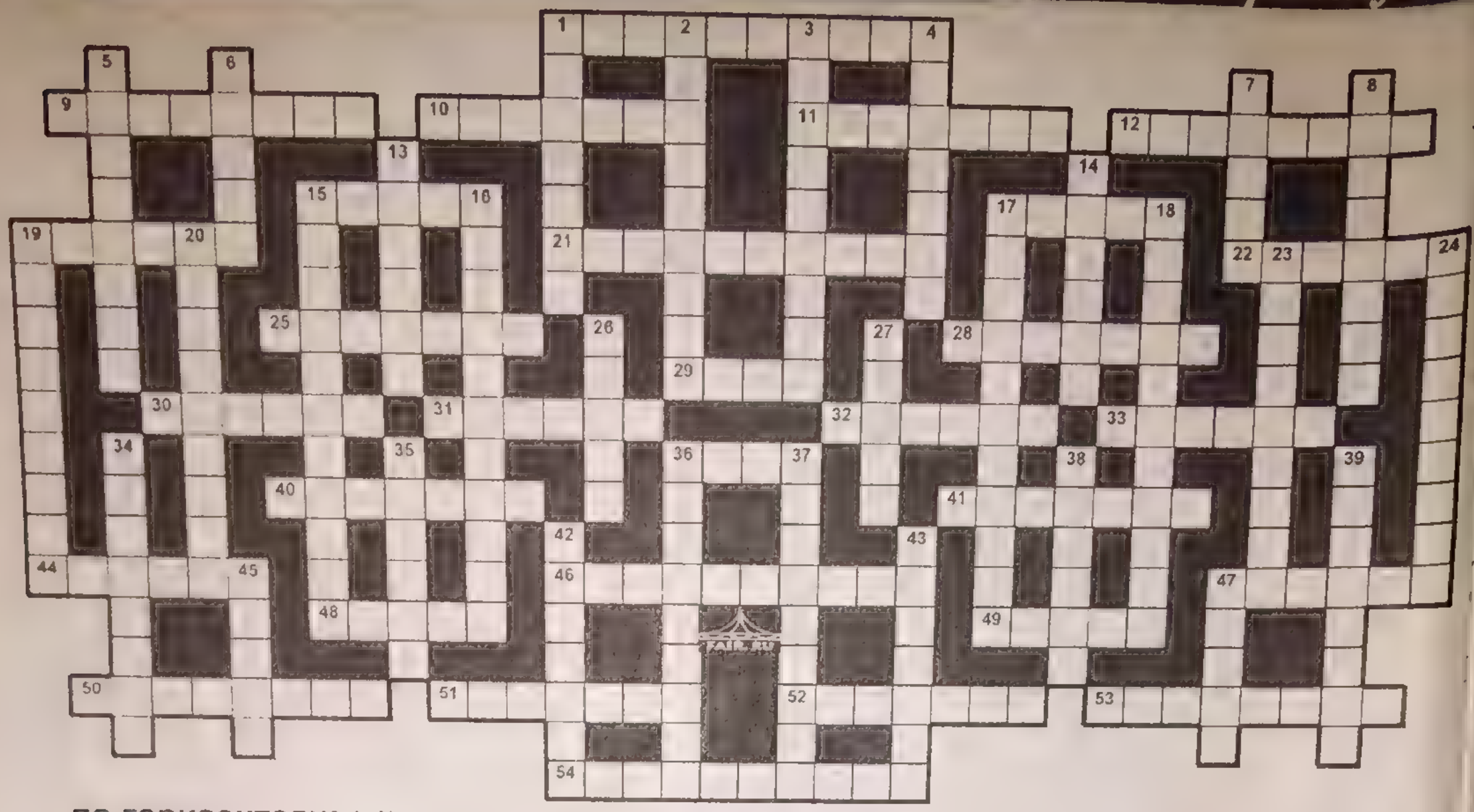
- Венчается раб Божий Василий и страх Божий Наталья.
- Когда-то я был молод и красив, теперь только красив.
- Снимаю порчу по фотографии и сущность по фотороботу.

Сидят двое влюбленных летом на даче. А тут как на грех лягушки поблизости в пруду, целым хором квакают. Ну, парень пошел улаживать такой бардак... Через минуту все неожиданно стихло. Парень возвращается. Девушка и спрашивает у него:
- Как же тебе это удалось?!.
- Дирижеру по темечку!.

АФИША

ДРАМТЕАТР: 13.02 *13.00* Л. Титова и А. Староторжский "Принц актер", семейная сказка,
14.02 *18.00* "Еще раз о любви", совместный концерт балаковской филармонии и драматического театра.
15.02 *17.00* Н. Птушкина "Плачу вперед", комедия в 2-х действиях,
16.02 *11.00* Е. Карелина, "Лесные приключения", муз. сказка
17.00 А. Дударев, "Люти", мелодрама, в 2- действиях.
ОКТЯБРЬ: С 10.02 по 16.02
10.00 м/ф. "Цып теряет сознание" *13.00 и 15.00* Кумпарсита, мелодрама, Одесская киностудия. *17.00, 19.00* "Полный привод", супер/комедия, США.
КЦ "МИР": С 14.02 по 20.02
15.00, 18.00, 20.30, "К-19", Х. Форд, США,
С 21.02 по 23.02 *18.00*, "К-19", Х. Форд, США;
14.30, 20.30, "Властелин колец. Две крепости" (приключения),
С 24.02 по 2.03 *14.30, 17.30, 20.30*, "Властелин колец. Две крепости" приключения.
ГДК: 14.02 *17.00* В день влюбленных Городской студенческий клуб приглашает на творческий вечер Олега Баженова и Александра Корчагина. Билеты в кассах ГДК.
15.02 *14.00* Вечер встречи воинов интернационалистов,
16.02 *14.00* Фестиваль детского и юношеского творчества "Зимняя сказка". Гала-концерт.
Билеты в кассах ГДК.





по горизонтали: 1. Ходячее воплощение рискованности. 9. Есть в любом многоэтажном доме. 10. Вероисповедание из Иерусалима. 11. Противосамолетная пушка. 12. Кто любит все человечество, но не каждого ближнего. 15. Маслянистые остатки, получаемые после отгонки из нефти бензина, газолина, керосина. 17. Служит для швартовки судна. 19. Болотный кустарник семейства брусничных. 21. Немецкий композитор, помогающий работать служащим наших загсов. 22. Ситуация, когда «Волга впадает в Оку». 25. Корабельная «баранка». 28. Он же - Питер Фальк. 29. Млекопитающее отряда насекомоядных. 30. Затянувшиеся рукоплескания. 31. Опускаемая подробность в интересном рассказе. 32. Вид пола, повышающего стоимость квартиры. 33. Аптечная овощная культура. 36. Низкий голос у мальчиков. 40. То, что строили-строили и, наконец, пристроили к дачному домику - с крышей на столбах. 41. Итог вычитания. 44. И ямб, и хорей. 46. Между детством и юностью, как утверждал Лев Толстой. 47. Может быть крутым, весь в белом. Стоит наполовину выеденного яйца. 48. Мужское имя. 49. Металлическое покрытие на иконе. 50. Вещь, свято хранимая как память о прошлом . 51. Трехслойный бутерброд. 52. Наставник булгаковского Шарикова. 53. Человек, которому предъявлен судебный иск. 54. Третий чемпион мира по шахматам.

по вертикали: 1. То, чем наградила церковь Льва Толстого. 2. Забрало, одеваемое на злых собак. 3. Конечный итог. 4. Массовая рева футбольных матчей. 5. Персонаж романа Л. Толстого «Воскресение». 6. Источник знаний и лучший подарок. 7. Если ею обладают двое, то это уже не она. 8. Очень ценное рыбное мясо. 13. Эфиопский шансонье. 14. Место, которое должен знать сверчок (фольк.). 15. Часть речи. 16. Отечественный военачальник. 17. Тип государственного устройства. 18. Комплекс сооружений для передачи по трубам газообразных, жидких и твердых продуктов. 19. Тот, кто исправляет ошибки. 20. Нанесение узоров на ткани. 23. Тот или иной оборот речи. 24. Ведущий "L" - клуба. 26. Сметная стоимость восточной невесты. 27. Что помогает некоторым новоиспеченным вдовам скрывать радостный взгляд. 34. Там до сих пор покоится тело Ленина. 35. Молодежный журнал. 36. Нынешняя наследница пера. 37. Хорошо упитанная дама. 38. Если его знаешь, то отзовись. Ты - мне, я - тебе, и проходи смело. 39. Косолапая «фамилия». 42. Без него не выгуливают "злых" собак. 43. Коллектив единомышленников. 45. Водно-поверхностное растение. 47. Персонаж романа В. Гюго «Отверженные».

ПРЕВЫСИЛ СКОРОСТЬ? Упал - отжался!

Окружной судья Кентукки Дэн Баллу приговорил двоих местных подростков, задержанных за превышение скорости, к 50 отжиманиям. Как сообщает газета Лексингтон Геральд Лидер, судья Баллу решил не наказывать малолетних нарушителей крупным штрафом и отбирать у них права, так как оба допустили проступок впервые, и кроме того, только недавно устроились на работу. Кроме того, судья принял решение принудительно отправить нарушителей доучиваться в автошколу.

Интернет

ОТВЕТЫ: КРОССВОРД В №1

По горизонтали: 1. Горох. 3. Штамм. 7. Попович. 8. Лейбл. 9. Пешка. 13. Наличник. 14. Квадрига. 15. Атлас. 16. Кепка. 21. Фрейлина. 22. Распутье. 26. Сезон. 27. Кошка. 28. Скрепка. 29. Слава. 30. Плечи.

По вертикали: 1. Гарбо. 2. Обоняние. 4. Таинство. 5. Маркет. 6. Попов. 8. Лыжня. 10. Ангар. 11. Флаттер. 12. Дискета. 17. Офрис. 18. Анненков. 19. Частокол. 20. Зебра. 23. Гарем. 24. Конус. 25. Колли.

СКАНВОРД В №1: 1. Кооперация. 1-а. Як. 2. Палисад. 3. Колодник. 4. Скос. 5. Петр. 6. Алкаш. 7. Ку. 8. Креп. 9. Лист. 10. Ани. 11. Кик. 12. Солод. 13. Реформа. 14. Краса. 15. Агор. 16. Еда. 17. Брус. 18. Дед. 19. Настил. 20. Ноша. 21. Бони. 22. Гер. 23. Но. 24. Ки. 25. Командор. 26. Тиа. 27. "Оно". 28. Умка. 29. Саид.

ГОРЯЧИЕ ТЕЛЕФОНЫ

Автовокзал т. 22-59-45
Диспетчер аварийно-газовой службы треста "Балаковомежрайгаз" т. 22-01-15
Диспетчер КЖКХ т. 22-38-94
Диспетчер ТЭЦ т. 22-58-22
Зам. главы администрации БМО по соц. вопросам т. 22-24-42
Служба спасения т. 22-30-82
Служба ремонта абонентских линий т. 22-44-08
Травмпункт т. 44-35-19
Управление соц. защиты населения т. 44-54-52

"Ас-Лада" 35-35-05, 44-84-44
"Лада-Экспресс" 44-80-48, 35-69-11, 37-11-11, 35-68-98
"Медведь" 35-66-55
"Альянс" 35-51-55
"Пилот" 35-25-05
"Круиз" 33-77-94
"Вита" 66-91-69

БО. Программа № 2

Цены предоставлены на 5 февраля 2003 г.

НАЗВАНИЕ АПТЕКИ	OMEZ	Бакти-субтил	Бифи-думбак-терин	Лакто-бакте-рин
ОАО АПТЕКА №185 **Ул. Ленина, 120, тел. 44-23-58**	71,3	120	52	–
АПТЕКА ПРИ КЛИНИКЕ "ПАНАЦЕЯ" **Ул. Минская, 7а, тел. 22-21-32**	67	118,8	42,3	35,2
МУП АПТЕКА "БЕРЕГИНЯ" **Ул. Комсомольская, 29, тел. 44-47-30**	66,3	135	52	44
МУП АПТЕКА "МЕДБИОФАРМ" **Ул. Бр. Захаровых, 152а, тел. 44-92-29**	69	129	52	39
ООО АПТЕКА "МЕДИКО" **Ул. Ленина, 122а, тел. 44-79-52**	60,5	–	–	32,5
ГОРОДСКОЙ АПТЕЧНЫЙ СКЛАД **Центральная аптека** **Ул. Чернышевского, 56, тел. 44-54-69** АПТЕЧНЫЕ ПУНКТЫ ГАС: **Ул. Минская (рынок), тел. 66-07-77** **Ул. Минская, ост. К/т "Россия", тел. 66-66-41**	69,39 69 68,2	121,1 – 129,3	59 59 59	33,5 39 36,2
МУП АПТЕКИ "ОФИЦИНА" **№ 189, ул. Заречная, 10, тел. 22-01-14** **№ 293, ул. 30 лет Победы, 11а, тел. 33-14-34**	82 85	152 150	44 50,75	49,45 47,15
ООО АПТЕКА "СЕПТОМЕД" **Ул. Комсомольская, 49а, тел. 35-97-23**	68	126	50	41
ООО АПТЕКИ "ФАРМАЦИЯ" **Ул. Ленина, 60, тел. 35-16-16** **Ул. Степная, 28, тел. 32-08-00**	68 70	119 125	50 50	– –
ООО АПТЕКИ "МЕДФАРМТРЕЙД" **Ул. Ленина, 117, тел. 44-22-94** **Пр. Героев, 36, тел. 37-24-62** **Ул. 30 лет Победы, 28, тел. 33-07-42** **Ул. Пролетарская, 73, тел. 44-33-80** **Ул. Чапаева, 103, тел. 35-94-04**	66,5 69,2 66,5 66,5 58,3	131 130,6 131,8 127,7 115,4	– 50,2 44 – 39,3	35,7 36,5 38,4 36,5 –
ООО АПТЕКИ "ЭСКУЛАП" **Ул. Коммунистическая, 125, тел. 44-11-87** **Ул. Минская, 75, тел. 22-10-13**	74.7 75,1	130 130	44 37,7	– 38
ООО АПТЕКИ "ЭФЕДРА" **Ул. 30 лет Победы, 20а, тел. 33-48-70** **Ул. Ф. Социализма, 23, тел. 44-22-63**	65,5 68,5	112 124	45 48	45 35

Советики

1. Домашний отбеливатель. Возьмите 0,5 кг хлорки и столько же кальцинированной соды, вылейте в 10-литровое ведро, залейте водой до верха, перемешайте и оставьте на 2 дня. Через два дня отбеливатель готов. Жидкость разлейте по стеклянным банкам. Осадок можно использовать для мытья унитазов, ванн, раковин.

2. Отбеливание белья. Предварительно слегка простирать белье. Затем сделать раствор. В 10 л горячей воды разведите марганцовку, чтобы вода была слегка розовая. Засыпьте 200 г стирального порошка. Размешайте и положите мокрое белье. Накройте сверху полиэтиленовой пленкой и оставьте до тех пор, пока не остынет вода. Затем прополощите белье.

"Домашний календарь", 2001 г.

Горшок для рассады

При выращивании рассады в комнате удобно использовать бумажные стаканчики, заполняя их питательной смесью. Бумажные стаканчики очень просто сделать на бутылках объемом 0,5 или 1/4 литра. Для этого бумагу (лучше газетную) нарезают полосками 25х16 см для стаканчиков большого размера и 20х12 см – для меньшего. Диаметр стаканчика соответственно будет равен 7 и 6 см, высота 10 и 8 см. Стаканчик для прочности делают из двух листов бумаги. Первым листом обертывают бутылку (по отмеченной высоте), а второй накладывают так, чтобы его средина совпала со швом первого. После этого свободную часть бумаги внизу загибают по дну бутылки. Стаканчик готов, он прочен и дешев.

"Сотка. Спецвыпуск"

Как проверить муку на свежесть?

Приблизительный расход продуктов на человека в месяц таков: по 1 кг круп, фасоли, гороха и муки. Это количество можно скорректировать на семью из любого количества человек, учитывая вкусы домашних.

Пшеничные и овсяные отруби и хлопья лучше всего хранятся в холодильнике в плотно закрытых банках. Они останутся свежими в течение года.

Самая капризная крупа – пшено. Доброкачественность пшена можно определить по цвету. Желтое пшено – хорошее, бело-желтое – старое. Если при длительном хранении пшено приобрело привкус горечи, пробуйте его перед использованием тщательно и многократно промыть холодной водой. Если позволяет место, пшено тоже можно хранить в холодильнике или, если вы его часто не используете, в морозилке. Помните: пшено хранится не больше года!

Манная крупа, рис и гречка хранятся в плотно закрытых банках в сухом прохладном месте.

У гречки при неправильном хранении, так же как и у пшена, может появиться неприятный прогорклый запах.

Гораздо дольше, чем крупы, хранятся макаронные изделия.

Бобовые можно хранить в течение нескольких лет в прохладном, сухом, вентилируемом помещении.

Свежую муку от лежалой можно отличить, смочив чайную ложку муки водой: если при замешивании мука почти не меняет цвета – она свежая, если темнеет – лежалая.

Муку можно хранить в полотняных мешочках, положив туда шарики из фольги.

Максимальный срок хранения овсяной крупы, геркулеса, пшена, ядрицы – 4 месяца, гречневой и манной круп, риса и муки – 6 месяцев.

"Работница"

Улица, улица, улица родная... ЛЕНИНА

Идея была простая – дать читателям полную магазинную географию: на какой улице что находится. Начать я решила с Ленина, и в прошлом номере прошла по всем торговым точкам начала улицы. Сегодня – продолжение похода по ленинским магазинам. Увы, не обошлось без промашек. Фотография, которую мы опубликовали в газете в качестве иллюстрации здания речного училища, на самом деле никакое не речное училище, а здание бывшего торгового дома "Шмидт и сын". Прошу извинения у читателей и обязуюсь впредь таких ошибок не допускать.

Прогулки по "Ленина - стрит" подготовила Д.Коршакова

Ленина, 56, "ЕВРОПА"

Первым, на что я натолкнулась при входе, был отдел видеопроката. Также в этом магазине можно подобрать одежду в салонах "Sela" - для всей семьи, "Каприз" - для дам и "Кентавр" - для мужчин. Еще здесь есть постельное белье, полотенца, посуда, фотоаппараты, бытовая техника, бижутерия. А для дам, мужчинам на заметку, в день Святого Валентина можно выбрать ювелирное изделие в салоне "Орхидея" и в хорошо оформленном отделе приобрести косметику.

Ленина, 56, аптека "ВЕРБЕНА"

Дальше я зашла в аптеку "Вербена", где скидка пенсионерам 15%, много трав, и это особенное место. Вы спросите чем? Оказывается, это единственная аптека, где можно приобрести "Пиявит" - препарат из пиявок в капсулах, и где можно заказать пиявку.

Ленина, 56, "ЯРОСЛАВ"

Следующим по пути стоял "Ярослав" – универсальный магазин, в котором можно купить: посуду, все для дома, бытовую химию, парфюмерию, часы и солнцезащитные очки, детскую и женскую обувь, сумки, ткани, детскую одежду, канцтовары, женские головные уборы, полотенца и постельное белье. Еще я не смогла пройти мимо отдела "Здоровое питание" - отруби, мюсли, экзотические сладости. Был и кондитерский отдел, и отделы продуктов питания, а также спиртные напитки. Хочу напомнить, что 14 февраля "День влюбленных" - что подарить? В отделе "Дом" я встретила множество различных сувенирчиков, которые послужат прекрасным подарком в этот день.

Ленина, 60, "АЙСБЕРГ"

Дальше магазин "Айсберг", где можно приобрести обои, парфюмерию, бытовую химию по низким ценам, одежду из трикотажа, починить ювелирные изделия, наладить связь в салоне "МегафонGSM" и посетить салон "Штамп-Z".

Ленина, 60, ресторан "МИНДАЛЬ"

После чего стоит посетить очень красивый ресторан "Миндаль".

Ленина, 60, "Kodak express"

Следом по очереди шло трансагентство "Kodak express". Его отличие от других фотосалонов – быстрая печать фотографий (первым по очереди 30-40 минут) и просмотр пленки на специальном аппарате, а еще низкие цены.

Ленина, 60, "СПЕЦОДЕЖДА"

А вот в магазине "Спецодежда" целый гардероб красивой спецодежды для тех, кто в ней нуждается, и особенно для модниц – беленькие халатики и костюмчики различных моделей, а также все для дома, большой выбор гобелена, шторы и отдел пищевых добавок.

Ленина, 60, аптека "БОНУМ"

Далее заглянула в аптеку "Бонум", что также по Ленина, 60.

Ленина, 60, "ВАШ САД"

После чего попала в "Ваш Сад" с его множеством растений, цветов, экибан. Горшки, кашпо и вазы были со всякими экзотические названиями ками, как "Антония" или "Азалия". И еще садоводы могут здесь приобрести все инструменты и удобрения для своего сада.

Ленина, 60, "МЕДТЕХНИКА"

Магазин "Медтехника" – это изделия медицинской техники, рентгенпленка, аптечки, хирургические наборы, лекарства и ортопедическая подушка для отдыха, на которую я сразу обратила внимание. Тел. 35-16-16.

Ленина, 60, "ЭЛИТА-ПЛЮС"

Очень влюбленные мужчины могут со своими дамами 14 февраля посетить ювелирный салон "Элита-плюс".

Ленина, 60, кафе-бар "ДИОНИС"

Конечно же, надев на свою даму новые украшения, стоит продолжить праздник, и посетить кафе-бар "Дионис", который работает без перерыва и без выходных до 24 часов.

Ленина, 60, "МЕЧТА"

А магазин "Мечта" – это место где джентльмен может обновить гардероб своей дамы, начиная от перчаток и заканчивая обувью, а заодно приобрести рольставни и жалюзи.

Продолжение экскурсии в следующем номере.

50 Программа № 2.

АТЕЛЬЕ

- **ООО "БМ"** – продажа спецодежды, курток, костюмов, халатов; пошив, раскрой Маг. "Спецодежда и ткани", ул Ленина, 60, тел. 66-94-98.
- **ЧП "У СВЕТЛАНЫ"** – все виды работ с кожей и дубленками. Ул. Минская, 9.
- **ЦЕНТР "ВАСИЛИСА"** – крой, пошив, реставрация одежды, экспресс услуги. Ул. Минская, 8, тел. 22-64-96.
- **АТЕЛЬЕ "ЗАРЯНА"** Ул. Степная, 48, тел. 33-47-71.
- **ОАО "ЛЮБАВА"** Ул. Менделеева, 2, тел. 22-03-01.
- **АТЕЛЬЕ "ПАУТИНКА"** Ул. Чапаева, 103, тел. 44-55-42.
- **АТЕЛЬЕ "РОМАНТИКА"** Ул. Щорса, 49а, тел. 22-50-40.

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

- **"ЭРИДА"** - продажа кондиционеров, вентиляций, теплых полов, газовых котлов, отопления. Минская, 9, тел. 37-47-50.
- **"ЭЛЬДОРАДО"** - продажа теле-, видео-, аудио-, бытовой техники. Ул. Ленина, 126, тел. 44-20-85.

ПАРИКМАХЕРСКИЕ

- **"ВЕЛЛА"** ул. Трнавская, 34, торговый, центр 9 мкр., 2 этаж, тел. 33-48-36.
- **"ВИРДЖИНИЯ"** ул. 30 лет Победы, 31а, тел. 33-26-40.
- **"ЛЮДМИЛА"** ул. Факел Социализма, 6а, тел. 66-94-40.
- **"МЕЧТА"** наб. Леонова, 31, тел. 22-22-67.
- **ООО "СВЕТЛАНА"** ул. Коммунистическая, 123, тел. 44-86-38.
- **ООО "ЭЛЕГАНТ"** ул. Ленина, 117, тел. 44-22-94.
- **ООО "ЭЛЕГИЯ"** ул. Ленина, 91, тел. 44-02-96.

РИТУАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ

- **"РИТУАЛ"** Ул. Вокзальная, 16, тел. 22-44-95; ул. Трнавская, 156, тел. 33-13-90.
- **"ДОВЕРИЕ"** Ул. Ленина, 45, тел. 355-225
- **"АВАЛОН"** Ул. Титова, 61, тел. 44-46-33.
- **ПОХОРОННОЕ БЮРО** Ул. Советская, 53, тел. 44-16-98.
- **ФИРМА "ЯНТАРЬ"** – памятники из гранита, мрамора. Ул. Чапаева, 159а; тел. 44-74-95.

ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ с Днем Святого Валентина!

Кафе "Встреча"
наб. Леонова, 49,
тел. 33-27-57,
с 12.00 до 1.00

Кафе "ЛИЛИТ"
Ленина, 23,
тел. 66-40-06,
с 11.30 до 00.00

Бар "Нирвана"
наб. Леонова, 1а,
тел. 22-20-00,
с 20.00 до 4.00

Ночной клуб "Бездна"
пр. Героев, 33,
тел. 33-19-37,
с 20.00 до 5.00

Танцевальный клуб "В-52"
Ленина, 124,
тел. 29-36-36,
с 21.00 до 5.00

Кафе "Неон"
Титова, 19,
тел. 44-54-02,
с 12.00 до 23.00

Караоке - бар "Бализ"
Минская, 9

"РУССКОЕ БИСТРО"
Ак. Жук, 34,
тел. 44-44-56,
с 10.00 до 23.00

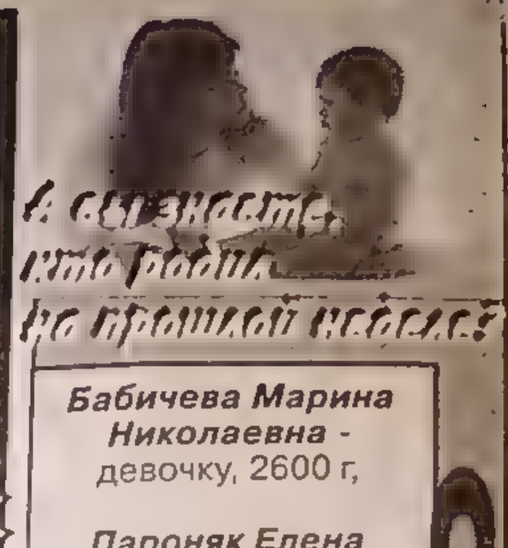
Бар "Престиж"
Коммунистическая, 124а
с 20.00 до 4.00

Бар "Зебра"
Ленина, 126,
тел. 35-77-57,
круглосуточно

Ресторан "Вавилон"
Ак. Жук, 10а, тел. 44-45-09,
с 12.00 до 2.00

ПОДАРКИ

Отдел народно-художественных промыслов России приглашает за оригинальными подарками изделий из Хохломы, Бересты, Гжели и Павлово-посадскими платками.
Универмаги "Русь" и "Новинка"



А вы знаете, что родили по прошлой неделе?

Бабичева Марина Николаевна - девочку, 2600 г,

Пароняк Елена Валерьевна - девочку, 3470 г,

Денисенко Татьяна Ивановна - мальчика, 3600 г,

Корчина Анна Анатольевна - мальчика, 3500 г,

Левинцева Елена Александровна - мальчика, 3800 г,

Кузнецова Светлана Викторовна - мальчика, 3200 г,

Гетманова Елена Валентиновна - девочку, 3550 г,

Колдаева Юлия Николаевна - девочку, 4000 г,

Быкова Елена Валерьевна - девочку, 3470 г,

Жиронкина Юлия Николаевна - девочку, 3450 г,

Каргина Надежда Юрьевна - мальчика, 3500 г,

Гончар Людмила Васильевна - мальчика 3300 г,

Овчинникова Наталья Евгеньевна - девочку, 3860 г,

Бегичева Екатерина Юрьевна - мальчика, 4070 г,

Кузнецова Ольга Вячеславовна - девочку, 3150 г,

Паподия Ольга Васильевна - мальчика, 2850 г,

Ухаткина Елена Владимировна - мальчика, 3000 г.

По информации из МУЗ "Родильный дом"

МЕНЯЮ МЕНЯЮ

1-к. кв., 19, кухня 9,5, 6/12, лодж. застекл, р-н "Олимпии" – на равноцен., кроме кр. эт., в 4б м-не. 22-94-74.

1-к. кв., 19, 3/4, балк., тел. на равноцен. 44-56-65.

2-к. кв. 31, 5/5, "Мадонны" и 1к. кв., 18, 4/5, р-н "Юбилейного" – на 3-к. кв., ж/г. 35-53-78.

2-к. кв., 24/41, 3/5, б/балк. – на 2-к. кв., балк., сред. эт., в 4б м-не. 66-65-01.

2-к. кв., 28 кв.м, 3/9 - на 3-к. кв., с 3 по 5 эт., 7 или 9 м-н, с доплатой. 37-10-55.

две 2-к. кв., в 6 м-не и в старом городе – на 3- и 1-к. кв. 44-95-54.

2-к. кв., 4/9, тамбур, телефон, лоджия 7 кв. м – на 3-к. кв., в ж/г, или на 2-к. кв. 33-07-13.

2-к. кв., в 6 м-не – на две 1-к. кв. 33-67-96.

2-к. кв., в 9 м-не – на 1-к. кв., в ж/г, и допл. 33-70-25.

2-к. кв., пос. Дзерж., 2/5, кирп. и 1-к. кв., в 4 м-не, 4/5 – на 4-к. кв., в ж/г, варианты или куплю. 35-40-72.

2-к. кв.,31/48, 2/5, балк., тел., комн. раздел. – на 1-к. кв., 17-18, сред. эт., в 1-4б м-нах. 22-34-75.

3-к. кв., 12/16, в 4б м-не – на 2-к. кв. и допл. 66-60-85.

3-к. кв., 2/5, кирп., в 10 м-не – на 2- и 1-к. кв., в 5-11 м-нах. 33-58-66.

3-к. кв., 36, лодж., балк., в 5 м-не – на две 1-к. кв. 33-74-22.

3-к. кв., 37,5/65, 4/9, 2 лоджии застекл., тел., мет. дверь, 4б м-н – на две 1-к. кв. 22-96-29.

3-к. кв., 39, 6/9, тел., домофон., в 9 м-не – на 2-к. кв. м/м и 1-к. кв., можно 5 эт. доме, в 6-8, 10 м-нах. 33-27-99.

3-к. кв., 39/63/12, 9/9, кладов. – на 2-к. м/м, р-н "Олимпии", и допл. 35-23-47.

3-к. кв., 40/60, 8/9, в 4б м-не – на 2-к. м/м, с допл. 66-67-72.

3-к. кв., 41/58, 4/5, кирп., в ж/г – на 2-к. кв. и комн. ч/у, или допл. 44-19-42.

3-к. кв., 46, и 1-к. кв., 12 – на две 2-к. кв., ж/г. 35-61-93

3-к. кв., 46/61, 1/5, кирп., тел., в 5 м-не – на две кв.33-14-19.

3-к. кв., 47/64, 1/5, комн. изол. – на две 1-к. кв., одну с тел. 22-07-44.

3-к. кв., 48/62, 5/5 – на 2-к. кв. и м/с(или доплату).44-03-07.

3-к. кв., в 4б м-не – на 2-к. кв. и допл. 66-65-49.

3-к. кв., 5/9, в 9 м-не – на 2-к. кв., нов. р-нах и 1-к. м/с, ж/г, или допл. 44-94-17.

3-к. кв., в ж/г, 9/9 – на 1-к. кв. и 1к. м/с (жел. в 4б). 44-97-17.

4-к. "клоп.", в 3 м-не, газ колонка, с/узел раздельный – на 2-к. "клоп." с доплатой. 66-19-35.

4-к. кв., 37/48, 1/5, комн. изол., в 3 м-не – на два жилья.22-16-75.

4-к. кв., 4/5, р-н ст. пож. части – на 2-к. кв. и комн. или допл. 35-04-94.

4-к. кв., 44/63, 4/5, в 4 м-не – на два жилья. 22-07-38.

5-к. кв., 7/9, тел., 3 лоджии, домоф., в 5 м-не – на 2-к. кв. и две 1-к. кв., или допл. 33-46-03.

ВАЗ-099, 99г. – на комн. 37-20-29.

ВАЗ-2110, январь 2003 г. – на 1-, 2-к. кв., варианты. 22-50-21.

Краснокутск, Харьковск. обл. – на Балаково, дом, все уд., 10 сот., центре – на жилье. 29-37-06.

Н. Казаково – на Балаково, дом, АОГВ, баня, огород, постр., тел. – на 1-к. кв. 35-11-47.

а/м Хендэ-грейс, 94 г., дизель, 11 мест, – на 1-к. м/с, по 60 лет СССР. 44-40-15.

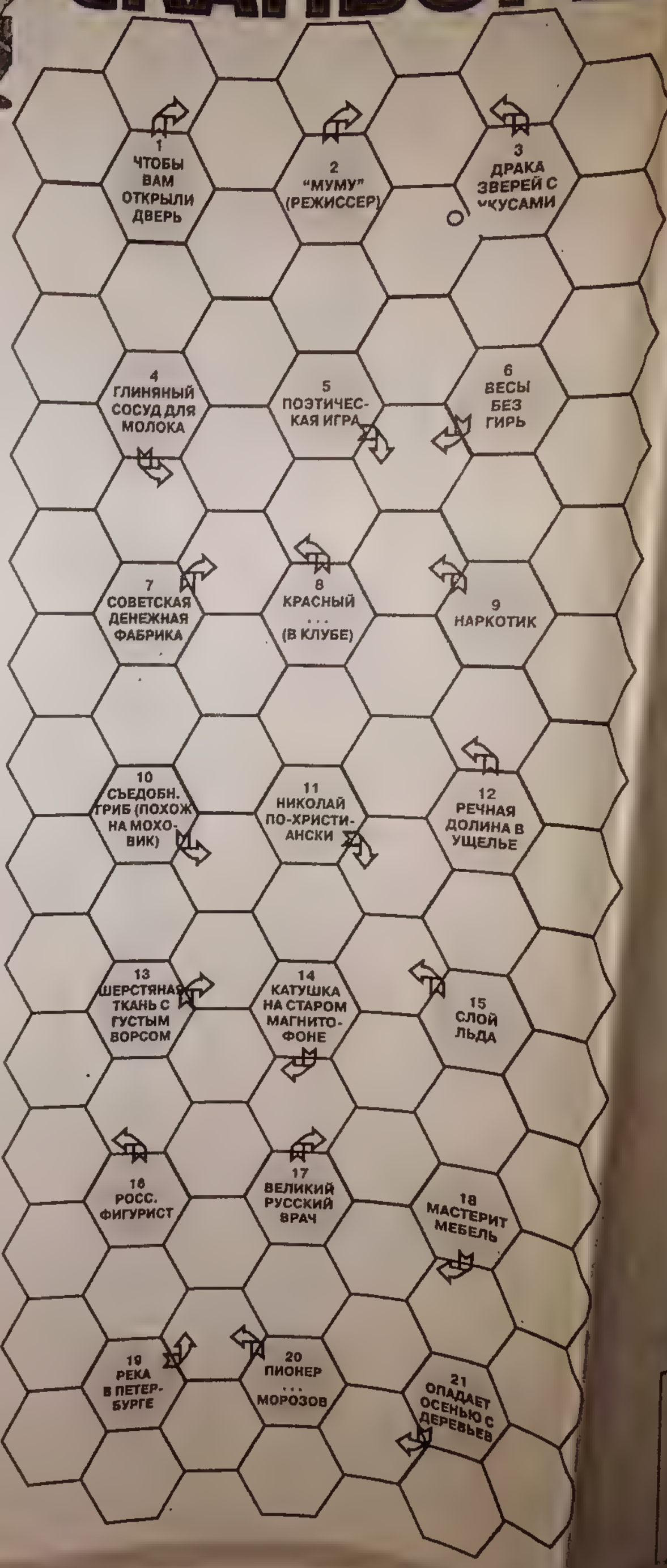
гараж кап., в Ивановке – на ВАЗ, М-2141. 35-31-34, до 21 час.

дом – на 1-к. кв. и допл. 44-93-90.

дом в с. Маянге, гараж, АОГВ, баня - на жилплощадь в Балаково. 22-73-36.

комн. в ж/г, 22 кв. м – на кв. с допл. 66-64-25.

СКАНВОРД



БФ Программа № 2

ПРОДАМ

АУДИО, ВИДЕО, БЫТОВАЯ ТЕХНИКА, КОМПЬЮТЕРЫ:

CD/MP-3 плеер "Grundic", новый, гарантия, 3,5 тыс. руб. 44-21-61.

TV кабель, диам. 12. 35-44-84.

ТВ «Рубин», с плоским экраном, новый, на гарантии. 22-91-01, веч.

ТВ «Таурас» на запчасти, приемник «Ригонда». 33-41-85.

ТВ ч/б, диаг. 17 см., видеомагнитофон, динамики, колонки, усилитель, автомагнитолы б/у, радиотелефон «Сенао», новый. 44-73-08.

видеокарту "Ge Force" 2MX 400, 32 Mb, CD-RW Teac 32x4x4. 35-21-96.

витрину холодильную, б/у. 29-42-54, 44-41-23.

компьютер Р-3, новый. 37-19-05.

кухонный комбайн «Гамма-7», 7 функций, в отл. сост., недорого. 66-40-10.

лампу паяльную. 44-57-61.

люстру, бра, (фарфор, медь), 900 руб. 37-35-52.

наждак 380 В. 33-41-85.

обогреватели бетонные, 220 В, 400 Вт, 300 руб. 29-45-19.

р/телефон «Сенао-358», новый, с двумя трубками, р/телефон «Панасоник» с антенной, дальность действия 2-5 км. 35-25-51, вечером.

синтезатор гитарный «Лидер-2», руководство по эксплуатации, 1 тыс. руб. 35-46-09.

стир. машину «Волга-8Р», б/у. 35-44-87.

стир. машины: «Малютка», «Рига», б/у, в испр. сост. 33-99-88.

телефон дисковый, б/у, 150 руб., радиолампу 6П45С, книгу «Ремонт ЦТ, переносных телевизоров». 33-89-75.

холод. «Наст», б/у, в испр. сост. 33-99-88.

холод. 1-камер., «Бирюса», 91 г. в., в хор. сост. 37-17-61, 33-46-59.

холод. 2-камер., «Бирюса», в отл. сост, 5 тыс. руб. 35-27-93.

швейную маш., новую, 34 операции. 22-03-86.

В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ:

2 настенные подставки д/цветов. 35-65-94.

бак, нержавеющий. 44-86-84.

бинокль, 10х40, призмен., центр фокусиров., новый, 1100 руб. 66-72-11.

блоки фундаментные, 13 шт., 2500х500х600, 800 руб./шт. 35-06-32.

бочку нержав., 80 л. 22-73-36.

гитару 6 струн., 1200 руб., в хор. сост. 33-75-04.

двери алюминиевые, двустворчатые, 205х135. 44-90-82, 8-927-227-64-63.

двери м/к, деревян., длина 2 м, б/у. 33-11-04.

карниз, 3,2 м, натур. дерево, цв. "орех", 800 руб. 37-35-52.

картины "Девятый вал", "Дубовая роща", большие. 44-32-76.

кирпич любой. Доставка. 35-10-00.

кирпич с доставкой. 33-81-98.

клетки д/дом. птиц, 80 р. б/у. 35-05-83.

ковер 2х3 м. 35-30-01.

ковер шерстяной, 1,5х2, толстый, пр-во Вьетнам. 37-51-96.

листы металла, 2мм, 1,25х2,5. 66-62-21.

лодки резиновые, новые: «Омега-2», «Уфимка-22». 33-17-93.

настил шерстяной, 1,5х5, сушилку для посуды, метал. 33-41-85.

трубу водопроводную диам. 20-76 мм. 33-07-13.

трубу медную, d28 мм, толщина 1 мм, цена 1м – 50 руб. 37-35-52.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ:

брюки офицерские, ватные, 48-52. 33-41-85.

два детских костюма, б/у. 37-40-82.

дубленку, новую, разм. 54, 4 тыс. руб. 44-14-38, с 19 ч.

дубленку новую, черную с красно-черным воротником и манжетами "Лань", 4000 р. 33-30-82, 8-927-224-95-12.

дубленку дет. с капюшоном, новую, на искусственном меху. 33-83-41.

жен. сапоги, кож., невысокий каблук, б/у, в отл. сост., 3 пары, 35-36 р. 35-05-83.

жен. туфли белые и черные, 37 р.; полусапожки демисезонные. 33-41-85.

зимнее драповое пальто, (норка), в хор. сост., разм. 50, 500 руб. 33-41-65.

кимоно, разм. 42-44, для дзюдо, недорого. 35-63-91.

комбинезон детский, зимний, до 2,5 лет, раздельный, на синтепоне. 66-66-17.

коньки «SALVO», разм. 45, 1200 руб. 33-75-04.

куртку муж., натуральная кожа, с подстежкой, 1500 руб., разм. 52-54. 44-01-92.

куртки из натурального меха, разм. 52-54. 35-50-38.

куртку муж., зимнюю, на меху, 52-54. 37-41-85.

лыжи б/у. 35-05-83.

свадебное платье, декольте, корсет-шнуровка, 44-46р., рост 175-180. 33-31-42.

свадебное платье на обручах, 44-46, длинный рукав, 1800 руб. 33-26-08.

свадебное платье с длинным рукавом, расшитое, 44-46, рост 165-170. 37-26-84.

свадебное платье с рукавом 3/4, декольте, корсет, в отл. сост. 44-02-16, с 8 до 17 час., спросить Светлану Ивановну.

унты, разм. 42-43, брюки меховые, разм. 52-54. 33-79-55.

шубку дет., натуральную, 3-5 лет, новую. 33-83-41.

шубу жен., новую из козлика, шубу жен. из овчины, б/у, в хор. сост., разм. 48, детскую зимнюю куртку.66-92-93.

МЕБЕЛЬ:

гарнитур спальный "Камелия-1", в отл. сост. 33-96-41.

комод. 33-41-85.

комод пр. ЕМК, цвет «Бук», в упаковке, недорого. 33-56-21.

кровати 1-спальные, от гарнитура, пр-ва Германии.33-28-56.

софу, 2 кресла. 33-41-85.

кроватку детскую, мягкие стулья, ТВ на запчасти, два детских костюма, все б/у. 37-40-82.

кровать 1-спальную, метал., никелиров. спинки, дешево. 37-39-60.

кровать 1-спальную, полированные бока. 33-86-67.

кровать 2-х ярусную. 22-91-01, Вокзальная, 14-84.

кух. гарнитур, 6 предм. 2 тыс. руб. 66-64-25.

мебельную стенку б/у, в хор. сост., недорого. 37-10-75, с 18 часов.

мягкую мебель б/у, в хор.-сост., 2 тыс. руб. 37-39-75.

полка книжная. 33-41-85.

письменный стол, новый, недорого. 37-19-79.

стенку, мягкую мебель, спальный и кухонный гарнитур, прихожую все б/у. 33-00-44, или по адресу: ул. Степная, 13-21.

стенку, пр-ва Прибалтики, длина 4 м., 5 секций, темно-коричневую. 22-03-86.

стенку, пр-во Германия, натуральный шпон, 4 м, 9 тыс. 37-35-52.

стол письменный, темной полировки, б/у, 600 руб. 33-83-41.

стол школьный, новый, 1300 р. 35-62-78.

шкаф 3-створчатый, полированный; сервант с зеркалом, полированный; тумбочку для белья пр-ва ЕМК, белую. 33-41-85.

шкаф кухон. навесной, б/у. 37-17-61, 33-46-59.

КОЛЯСКИ:

коляску дет., 3-х полож., зима-лето, импорт., дешево. 66-64-25.

коляску дет., 3 положения, импортную, дешевую. 66-92-01.

коляску дет., импорт., 3 пол., в отл. сост. 37-43-87.

коляску дет., х/б, с перекидной ручкой. 35-08-79.

РАЗНОЕ:

аппарат д/изготовления сладкой ваты, 4,5 тыс. руб. 37-06-24.

инкубатор, колонку газовую. 33-67-13.

пианино «Токката». 22-99-11.

пианино «Элегия». 65-35-93, после 17 час.

полное собрание сочинений В. И. Ленина, 55 томов. 37-16-61, 33-46-59.

стеклогорки. 37-02-46.

ДОМ, УЧАСТОК:

два коттеджа по 80 кв. м в с. Плеханы, все удобства, телефон, гараж, летняя кухня, хоз. постройки, большой участок земли. 22-06-41.

дом 87 кв. м, вода, газ, слив, погреб, баня, гараж, 6 сот. земли. с. Ивановка, ул. Б. Садовая, 30. 44-52-99.

дом в с. Алексеевке, Хвалынского р-на, постройки, колодец, сад, участок 8 сот. Недорого. 33-75-08.

дом в с. Маянге, гараж, АОГВ, баня и другие постройки, вода в доме; корову 4 телком, в марте отел. тел. в Маянге 65-27-50.

дом по ул. Садовые Выселки, дерев., газ, газ. отопление, вода, слив, огород. 44-61-98, 29-35-51.

дом, 28 кв. м, 2 окна, АОГВ, погр., 3 сот., СШ-4. 22-04-65.

дом, в Алексеевке, Хвалынского р-на, газ, скважина, 10 сот. земли, баня, хоз. постройки. Недорого. 37-38-54.

дом, в Алексеевке, СРОЧНО! 22-19-70.

дом, в Алексеевке, Хвал. р-на, Волга рядом, постр., 8 сот., вода во дворе. Затонский пер., 17, 29-34-18.

дом, в Апалихе, под дачу, 10 сот. 32-04-78.

дом, в Плеханах, АОГВ, колодец, 20 сот. 44-57-09.

дом, в Терсе, Т14, 2-эт., вода, слив, 8 сот. 35-12-41.

дом, в Терсе. 35-54-37.

коттедж, в Девичьих Горках, с недоделками. 44-33-98, веч.

новый 2-эт. кирп. дом в Подсосенках, 250 кв. м, вода газовое отопление, канализация, хор. сад, баня, гараж. 33-57-63.

новый кирп. дом с небольшими недоделками, 63 кв. м, газ, вода, слив, постройки, 25 сот. земли. с. Кормежка, ул. Октябрьская, 35. 44-77-32.

полдома в п. Сазанлей, 41 кв. м, АОГВ, вода, участок 3 сот. 33-31-04.

участок 6 соток. 35-58-34.

ПРОДАМ ГАРАЖ

гараж в 3-х уровнях в кооп. «Зенит». 22-84-81.

гараж в кооп. «Сирена», 1 мон. 35-55-39, 66-40-82.

кап. гараж в 2-х уровнях, р-н СГЭМ. 35-62-78.

кап. гараж в с. Ивановка, охраняется. 44-30-08.

ПРОДАМ

АВТОМОБИЛЬ:

«BMV-5331А», 88 г. в., имеется все. 60 тыс. руб., торг. Варианты. 44-75-24.

«Ауди-80», 88 г. в., красный, из Германии, в России 3 мес., 4 тыс.$. 44-75-11.

«Бычок», 97 г. в., пробег 160000 км, белый, термофургон. 44-78-98, 8-927-22-93-711.

М-412, на ходу, 10 т. р. 22-73-36.

«Мазда-626», 92 г. в., пробег 113 тыс. км, «серебро», левый руль. 44-78-98, 8-927-22-9-37-11.

«Мерседес-220С», 94 г. в., и микроавтобус «Мерседес-208Д», 92 г. в. 22-69-07.

«Нисса», 8 мест, после кап. ремонта, не укомплектована. 35-44-84.

«Тойота-Карина», 92 г. в., эл. пакет, кондиционер, КПП-автомат, сигнализация. 33-26-68.

«Тойота-Корона», 94 г. в., 1,8 л., 92 л/с, без пробега по России. 33-59-31.

«Форд», кузов седан, на ходу. 22-84-90.

«Форд-Сиерра», 82 г. в., белый, музыка, сигнализация, ц/замок, 60 тыс. руб. 37-10-75, с 18 ч.

«Форд-Фиеста», черный, переднеприводной, новая резина, есть «Ш», запчасти. 35 тыс. руб., торг. 35-54-98.

«Хонда-Интегра», 93 г. в., без пробега по России, 120 л/с, 1,6 л. 33-59-31.

«Хендай», 97 г. в. 22-08-81.

«Шкода-120L», седан, белая, зад. приводная, независимая подвеска, кап. ремонт двигателя и кузова в 2002 г. 30 т. р. 35-54-98.

"ГАЗель", 7 мест, газ/бензин. 66-15-71.

ВАЗ-21010, 98 г. в., белый, сигнализация, один хозяин. 66-53-27, 33-79-28.

ВАЗ-21013, 86 г. в., белый. 32-17-34.

ВАЗ-21053, 90 г. в., цвет вишня. 33-31-09.

ВАЗ-2106, 98 г. в., 33-89-16.

ВАЗ-2107, 96 г. в., темно-зеленый. 60 тыс. руб., торг. 33-06-31.

ВАЗ-21093, 92 г. в., «вишня», в хор. сост., 50 тыс. руб. 22-16-44.

ВАЗ-21112. 33-48-52.

М-2141, 1,7 л, декабрь 94 г. в. 22-46-69.

Ниву. 22-35-31.

РАФ, 80 г. в., капремонт кузова, недорого. 33-13-65.

телегу тракторную. 35-31-34, до 21 ч.

ЗАПЧАСТИ:

«молдинг» для а/м ВАЗ-09, -099 (широкий). 66-53-27, 33-79-28.

головку блока ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.

дверки М-412, б/у., коленвалы ГАЗ-21, б/у, 025-075; коленвалы М-408, б/у, 2 и 3 ремонт. 35-44-84.

двиг. ГАЗ-24, 4 ст. КПП, задний мост, переднюю подвеску, рулевую колонку, заднюю правую дверь в сборе, в хор. сост. Недорого. 66-52-26.

двигатель М-408, треб. ремонта, б/док. 35-44-84.

двигатель дизель, рабочий, 2-ЧА и дизель 2-цилиндровый, 21 л. с. 35-44-84.

диски колес, диам. 15-16. 35-44-84.

з/ч «Волга»: пер. подвеска в сборе, задний мост, рулевая колонка, рессоры, задняя правая дверь в сборе и т. д., все в хор сост., недорого. 66-52-26.

з/ч а/м «Опель-Сенатор», блок, коленвал, головку блока, 4 ст. КПП. 37-28-01.

з/ч на а/м «Ауди-100», головки 4-цилиндровые, коленвал, распредвал, помпу, люк 3 полож., крышку багажника. 37-06-24.

задний мост ГАЗ-21, в хор. сост. 35-44-84.

комплект стекол ГАЗ-21. 35-44-84.

кардан в сборе ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.

коробку передач ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.

крылья М-412, б/у. 35-44-84.

крылья передние ВАЗ-2105. 37-26-67.

новый комплект бортов а/м КамАЗ-5320, каркас под тент десятитонного «КамАЗа», емкость под ГСМ 700 л., б/у. 35-20-89.

передний мост ГАЗ-21, в хор. сост. 35-44-84.

радиатор водяной ГАЗ-21, почти новый. 35-44-84.

рессоры ГАЗ-21, б/у. 35-44-84.

стартер, генератор ГАЗ-21, б/у, рабочие. 35-44-84.

стекла М-412, комп., б/у. 35-44-84.

электродвигатели, 2,5 - 4 кВт, б/у. 35-44-84.

ПРОДАМ

КВАРТИРУ:

1-, 2-, 3-, 4- к. кв., дом в п. Дзержинского, м/с, землю под строительство и нежилое помещ. 86 кв. м в жилгородке. 22-30-42.

1-, 2-, 3-к. кв. 35-54-94.

1-к. м/с 18/37, 3 эт., ул. 60 лет СССР, 240 тыс. руб. 35-20-87, 35-50-13.

1-к. кв., недорого, срочно, в г. Волгограде, 37-09-99, после 17 часов, Людмила Михайловна.

1-к. м/с, 13/32 кв. м, 2/9, пан.дом, ремонт, с/у совмещ., телефон, застекл. лоджия, тамбур, 9 м-н. 33-11-45.

1-к. м/с, 14/32, 8/9 кирп. дом, с/у совмещ., лоджия, р-н «Химикомпа». 33-11-45.

1-к. кв. 19/37/9, 8/9 пан. дома, с/у совмещ., балкон, тамбур, домофон, 10 м-н. 33-11-45.

1-к. кв., 18/30, 1/5 кирпичного дома, с/у совмещ., решетки, 2 м-он за маг. «Турист». 37-18-91, 66-50-57, с 18 до 22 ч.

1-к. кв., 19 кв. м, 9/9, ж/г, 230 т. р., торг. 35-11-07.

1-к. кв., 19/38, 1/9, балк. застекл., тамб., сш-25. 35-21-25.

1-к. кв., 19/43/10, 4/12, кирп., лодж. 6 м, 6 м-н. 37-45-75.

1-к. кв., 19кв. м, 9/9, на Комсомольской, 49. 35-19-70, 66-51-20.

1-к. кв., 19 кв. м, 10 м-он, 6/9, приват. 37-42-50.

1-к. кв., 4/4, ж/г, балк. и 2-к. кв., 4/5, по ул. Шевченко. 22-50-21.

1/2 часть 2-к. кв., 28/41, 4/4, кирп., газ. колонка, ж/г, 120 т.р. 35-06-71.

2-к. кв. 2 м-он, "Молодежный", 1/5, 32 кв.м 33-85-81.

2-к. кв. 31,25/42,63, 5/5, телефон, балкон, 2 м-он, 260 т. р. 22-33-53, 33-37-69.

2-к. кв. р-он "Мадонны", 5/5. 35-31-34, до 21 ч.

2-к. кв., 24/40/7, 1/5 пан. дом, с/у совмещ., б/б, р-он СШ №10. 33-11-45.

2-к. кв., 24/40/7, 2/5 пан. дом, с/у раздел, б/б, р-он пол. № 6. 33-11-45.

2-к. кв., 24/41, 4/5, р-он "обелиска", без поср. 44-47-71.

2-к. кв., 27/43, 5/5, ст. ж/д вокзал. 65-35-93, с 17 ч.

2-к. кв., 3/5, 3 м-он. 22-77-76.

2-к. кв., 32/42,7, приват., 5/5, 2 м-он, маг. «Турист», без посредников. 33-37-69, веч.

2-к. кв., 32/43, 5/5, балк. застекл., тел., рем., 280 т. р. 66-04-81.

2-к. кв., 3 м-он, м/м (38,2-24 кв. м). 37-09-99.

2-к. кв., 33 кв. м, 7 м-он, 420 тыс.руб. 33-98-21.

2-к. кв., 34/48, 5/5 кирп. дом, косм. ремонт, с/у раздел., балкон, мет. дверь, ремонт крыши, 1 м-он, 280 тыс. руб., торг. 22-53-35.

2-к. кв., 8 м-он, 8/9, 27 кв.м, балкон, лоджия. 33-85-81.

3-к. кв., 3 м-н. 44-70-66.

3-к. кв., 10 м-он, или обменяю на кв. в Саратове. 37-09-99.

3-к. кв., в 3 м-не. 44-70-66.

3-к. кв., 12/16, лодж. застекл., мет. дверь, тамб., 2 лифта, 4б м-н, 380 т. р. 66-60-85.

3-к. кв., 39, 9/9, тел., домоф., тамб., 10 м-н. 33-03-74.

3-к. кв., 40 кв. м, 2/9, 4б м-он. 22-50-21.

3-к. кв., 40/52, 4 эт. кирп. дом, 2 кладовые, газовая колонка, балкон, ст. ж/д вокзал, 250 тыс. руб., торг. 35-16-40.

3-к. кв., 48/62, приват., 1/5, комн. изол., телефон, мет. дверь, решетки, 4 м-он. ул. Вокзальная, 5а-3. 22-48-29.

3-к. кв., 60, 2/9, мет. дверь, тел., лодж. застекл., 4б м-н. 22-96-96.

4-к. кв., 2/5, Вольске, пос. АЦИ, 150 т. р. Тел. в Балакове 33-56-82.

4-к. кв., 50/70, 5/9, кирп., мет дв., лодж., тел., 4б м-н, 500 т. р 66-62-21.

кв. б/уд., 2/2, сарай с погребом, ст. город. 29-04-68.

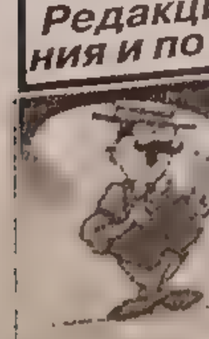
кв. и «м/с». 33-14-65.

комн., по ул. 60 лет СССР, 3/9, 19 кв. м, 210 т. руб., 6/9, 13 кв м, 185 т. р. 33-14-65.

комн., ч/у, 4 м-н, 33-85-81.

комнату в «Светлане», 9,8/14 кв. м, 2/5, застекл. лоджия, ванная, 1 м-н. 44-44-77.

ВНИМАНИЕ! ОЧЕНЬ ЦЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ. Редакция весь февраль принимает объявления и по телефону 35-29-19.



Меняйте, покупайте, продавайте

Адрес (тел.):

Продам | Меняю | Аренда

Куплю | Разное | Знакомства

ВМЕСТО АНЕКДОТА

НЕ НАМ ПОВЕЗЛО

В "СПИД-инфо" нашла информацию, где сказано, что одна американская фирма выпустила запахоулавливающую подушку для кресел, а попросту говоря – пуколовку. Звоню в одну из местных аптек, поступала ли к ним такая "полезная вещица". "Нет, - не поступала, - засмеялась аптекарша, - наверное, это "утка".

"Но в заметке сказано, что "изобретение представляет собой мат, набитый суперактивным углеродным фильтром, который нейтрализует газы прежде, чем они попадут в окружающую среду". "Видимо, как в туалетах для кошек, - серьезнеет голос аптекарши, - может быть, не знаю, но мне, во всяком случае никогда не попадалась информация о такой продукции ни в одном прайсе".

В. СТАС

УСЛУГИ

Отремонтируем импортные телевизоры, видеокамеры. Гарантия от 1 до 2 лет. Тел. 33-98-32.

Теле-, видеоремонт. Гарантия. Тел. 33-28-84.

Ремонт любых телевизоров. Тел.: 33-57-92; 66-76-56.

Телеремонт. Гарантия. Недорого. Тел. 44-78-18.

Теле-, видеоремонт. Гарантия до 2 лет. Тел. 33-17-81.

Ремонт телевизоров на дому. Гарантия. Тел. 44-65-03.

Ремонтируем импортную и отечественную теле-, видеоаппаратуру. Тел.: 33-70-48, 22-24-85.

Ремонт холодильников. Тел. 33-28-84.

Ремонт холодильников. Тел. 36-82-89.

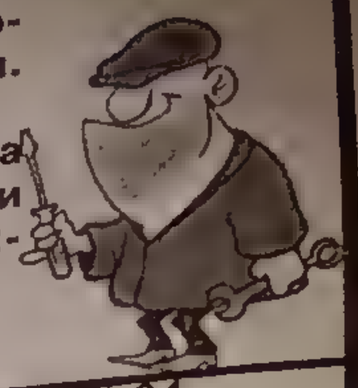
Ремонт холодильников. Тел. 36-80-13.

Ремонт холодильников. Гарантия. Тел. 44-51-77.

Выполняем сантехнические и газо-, электросварочные работы. Тел. 37-34-50.

Выкладываю плитку на стены и полы, быстро и качественно. Тел. 22-81-62.

Электрик. Тел. 33-77-90.



Ремонт квартир. Тел. 66-47-04.

Ремонт квартир. Тел. 66-47-91.

Евроремонт. Тел. 44-10-01.

Металлические двери. Тел.: 35-64-70; 37-48-83.

Металлические двери. Тел. 37-53-87.

Металлические двери. Тел.: 66-92-94; 44-83-37.

Металлические двери, решетки. Тел. 66-69-19.

Металлические двери, решетки. Тел.: 44-32-22; 44-29-83.

Ремонт телефонных аппаратов, услуги связиста, электрика. 66-82-79.

Ремонт швейных машин. Тел. 35-23-24.

КУПЛЮ

1-, 2-, 3-к. кв., в любом р-не города, окажу помощь в оперативном оформлении документов. 33-12-70, 33-48-52.

1-, 2-к. кв. 29-80-93.

2-к. кв. или «м/м», с 1 по 4 м-ны. Без посредников. 22-57-13.

3-к. кв., с 3 по 5 эт., в 7 или 9 м-не. 37-10-55.

4-к. кв. 37-10-75, после 18 час.

ВАЗ-2106, -010. 22-11-50.

Ц/ТВ, полупроводниковый, ч/б переносной, на запчасти. 66-57-34.

автомагнитолы в любом состоянии, динамики 3-полосные. Детский парк, «Тир». 44-73-08.

трубку радиотелефона «Сенао-258 плюс», б/у. 44-34-81.

асбокартон, сальниковую набивку, отводы Ду273, трубу черную и нерж. диам. 57-108, уголок, швеллер № 45-75, лист нерж. толщ. 0,5-3 мм., задвижки чуг., стальные, болты М 12-20, трубу профильную. 22-84-90.

велосипед. 33-07-13.

гараж в 46 м-не в кооп. «Авангард», или АТК-1. 33-25-59, 66-68-77.

дешево 2-к. м/м. и 1-к. м/м. 22-96-96.

диапроектор для слайдов. 22-84-90.

земельный участок в черте города. 66-55-80, 44-70-43.

кв. и м/с. 33-14-65, Александр.

комнату. Недорого. 66-64-25.

магнитофон «Россия», б/у, можно на з/ч. 33-34-52.

прицеп для легковой машины. 29-41-38.

прицеп к а/м КамАЗ, бортовой. 35-44-06 – днем, 22-13-21 – вечером.

стиральную машину, недорого. 44-01-92.

тракторы ЧТЗ: Т-130, Т-170, ДЗ-98, запчасти к ним, в любом состоянии. 66-67-75.

чеснок. 35-30-11.

шифоньер б/у и диван б/у, в хор. сост. 35-05-83.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ

***«ГАЗель»*. Тел. 22-29-33.**

***«ГАЗель»*. Тел. 33-76-57.**

***«ГАЗель»*. Тел. 36-86-84.**

***«ГАЗель»*. Тел. 22-02-29.**

***«ГАЗель»*. Тел. 66-62-38.**

***«Соболь»*. Тел. 44-90-55.**

***«ГАЗель»*. Тел. 33-63-09.**

***«ГАЗель»*. Тел. 22-14-34.**

***«ГАЗель»*. Тел. 37-10-89.**

***«ГАЗель»*. Тел. 33-97-98.**

«МАЗ»-контейнер, 8 т.

Тел. 35-55-39, 66-40-81, 35-31-82.

Грузоперевозки. Объемный фургон. Грузчики. Тел. 44-87-48.

«КамАЗ»-термо, 10 т.

(ГСС-64-501779, Тр. инсп. Сар. обл.)

Тел. 44-80-17; 35-66-94.

***«Газель цельнометаллическая»*. Тел. 37-19-05.**

***«ГАЗель»*. Тел. 35-55-39, 66-40-81, 35-31-82.**

АРЕНДА

возьму в аренду гусеничный трактор или рассмотрю варианты. 44-70-43, вечером.

сдам кв. посуточно. 44-70-66.

помогу сдать, снять кв. 44-70-66.

сдается в аренду мет. гараж в р-не «Детского мира». 35-52-39.

сдам 1-к. кв., предоплата 1 год. 35-53-62.

сдам квартиру, комнату, "м/с", в любом р-не. 33-79-93.

сдаю комнату в 2-к. кв., для девушек-студенток. 33-41-85.

семья снимет кв. с мебелью, дешево. 37-04-64.

сниму квартиру, комнату, "м/с", в любом р-не. 33-79-93.

сниму кв. 44-70-66.

сниму 1-, 2-к. кв. желательно 1 эт., с тел., на длительный срок. 33-74-17.

сниму 1-, 2-к. кв., с мебелью. 66-12-82.

сниму 1-к. кв., ж/г, с тел. и мебелью. 66-30-55.

сниму кв., гарантия оплаты и порядка. 33-65-13.

сниму комнату или 1-к. кв., с мебелью, 7-11 м-н, оплата ежемесячно. 37-49-60, Александр.

ВНИМАНИЕ!

Газете "БД Программа" ТРЕБУЕТСЯ талантливый журналист. Телефон 35-29-19.

РАЗНОЕ

ищу работу диспетчера на дому. 37-51-96.

контрольные и курсовые по гуманитарным предметам. 33-39-20.

предлагаю косметику фирмы "Oriflame". Приглашаю к сотрудничеству всех желающих. 33-40-01, веч., Алла.

корова, 4 телком, в марте отел. тел. в Маянге 65-27-50.

отдам котят в хорошие руки от домашней кошечки, приучены к туалету. тел.29-04-28.

продаю косметику фирмы "AVON" и приглашаю к сотрудничеству. Вся парфюмерия со скидкой. 35-05-83, веч., Надежда Васильевна.

подготовка в театральный ВУЗ. 44-93-61, с 20 час.

утерян сотовый телефон «Моторола» в кожаном чехле. Вернуть за вознаграждение. 44-94-30.

? 37-летний немец Франц Байер открыл в городе Фюрт свой ресторан под нестандартным названием "?". Не только название, но и сам принцип работы этого ресторанчика оказался очень необычным: там, где в меню в других ресторанах обозначена цена, у него также проставлены вопросы: цену назначает... сам клиент. И делает это, по-видимому, достаточно доброжелательно, так как ресторанчик процветает.

"СПИД-ИНФО", 1996 г.

Стряпухам

Сварим суп из потрох

БЛЮДА ИЗ РУБЦА

Рубец, иначе говоря – требуха вкусная вещь, надо только уметь его приготовить. Прежде всего рубец н до тщательно выскоблить ножом по струей воды и многократно про мыть. Замочить в подсоленной вод на 2-3 часа для удаления запах Мелко нарубить лук, чеснок и сме сью их с солью и перцем хорошо об сыпать куски рубца, завернуть их виде рулетов, завязать ниткой. В ка стрюлю, где будет вариться рубец хорошо сразу положить морковк картофелину, луковицу, душисты перец, лавровый лист. Лучше всег варить рубец в скороварке – доста точно 1 часа. А в обычной кастрюл понадобится 4-5 часов. Готовые ру леты охладить, подать с хреном, го чицей, острой овощной закуской Можно не делать рулеты сразу. О варить кусочками и остывшие обсы пать чесноком, перцем и закрутит

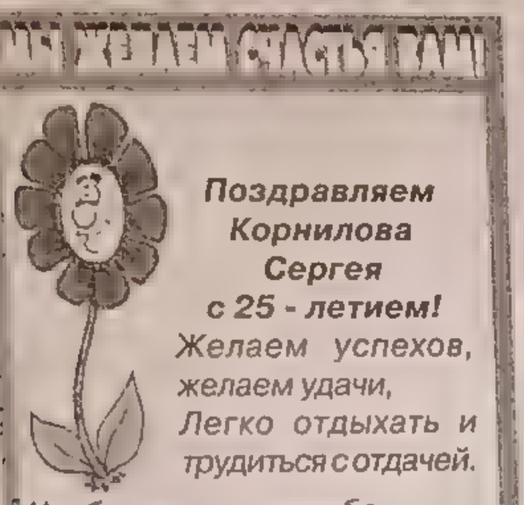
Подготовленный таким образо рубец можно использовать как на чинку для блинчиков, пельменей пирожков. А можно сам рубец сд лать с начинкой:

крупу слегка отварить, смешать с луком, поджаренным на сале, п солить, зашить в подготовленны рубец и варить в подсоленной во с кореньями и специями. Почти г товый, такой фаршированный р бец можно допечь в духовке, см зав его сметаной.

Для фарша можно взять сыр картофель. Нарезать его кусочка смешать с нарезанным шпиком, лук и дальше посыпать как указано выш

"КОЛБАСКИ" И ПТИЧЬИХ ШЕ

С птичьих шеек снять кожу "чу ком". Сами шейки можно пустить суп, а кожу, зашив предварительн с одного конца, начинить люби фаршем: порезанный кубика хлеб поджарить на сале с луко сырой картофель со шпиком и л ком; отваренная до полуготовнос крупа со шпиком и луком; овощ припущенные и смешанные с кр пой и т. д. В фарш добавить сыр яйцо, соль, перец. Начинить снят кожу, зашить, отварить в течени 15-20 минут в зависимости от с става фарша. Можно после обж рить, облить томатным или чесно ным соусом.



Поздравляем Корнилова Сергея с 25 - летием!

Желаем успехов, желаем удачи,
Легко отдыхать и трудиться с отдачей.

Чтоб радость в судьбе
Твоей чаще встречалась,
Чтоб все выходило и все получалось!

Все родные: Харьковы, Астафьевы, Вернигора, Комковы.

Мы открыты и честны

Таким вот оригинальным способом владелица английского рекламного агентства "Грей Директ" (среди клиентов ее агентства такие крупные компании, как "Майкрософт" и "Тойота") 31-летняя Джина Лартер и 35 ее коллег решили показать всему миру открытость и честность методов работы фирмы. Нестандартный ход! Возможно, именно он привлек немало новых заказов.

"СПИД-ИНФО", 1998 г.

Щас спою!

Весеннее танго

Стихи В. Миляева

Вот идет по свету человек-чудак,
Сам себе печально улыбаясь.
В голове его какой-нибудь пустяк,
С сердцем, видно, что-нибудь не так.

ПРИПЕВ:
Приходит время –
С юга птицы прилетают,
Снеговые горы тают –
И не до сна!
Приходит время –
Люди головы теряют,
И это время
Называется – весна!

Сколько сердце валидолом ни лечи –
Все равно сплошные перебои.
Сколько головой о стенку ни стучи –
Не помогут лучшие врачи.

ПРИПЕВ.

Поезжай в Австралию без лишних слов,
Там сейчас как раз в разгаре осень.
На полгода ты без всяких докторов
Снова будешь весел и здоров.

ПРИПЕВ.

"Но мой плот, свитый из песен и слов, всем моим бедам назло вовсе не так уж плох..."

Слышала, намечается глобальное сокращение на БРТ, говорят, уволят до 3-х тысяч человек. Представляю, о чем думают сейчас люди, которым это грозит. Я была в подобной ситуации. Мы с мужем оба потеряли работу. Он от расстройства запил и вообще перестал на что-либо реагировать. Разговаривать с ним было бесполезно. Я пришла в отчаяние: что делать, как жить и растить двоих ребятишек?

Не знаю, что бы с нами было, если бы не газеты. Да, да, не удивляйтесь, именно газеты спасли нашу семью от голода. Сначала брали с детьми всего по несколько номеров разных газет, и я продавала их своим соседям, рассказывая о том бедственном положении, в которое попала наша семья. Люди понимали и охотно брали – им даже лучше, не надо бегать, искать, тебе принесут. В общем, потихоньку дело пошло, и мы выжили. Тем временем пришел в себя и муж, устроился на другую работу, а мы с детьми так и продаем газеты, потому что мне никуда устроиться не удалось.

С. Б.

Редакции газет "Бальзам на душу" и "БД Программа" приглашают к сотрудничеству распространителей. Обращаться по адресу: ул. Ф. Социализма, 21, здание "Балаково-банка", левое крыло, 4 этаж, к. 407 а.

Учредитель
М. В. Еремина
Редактор
А. Е. Еремин
тел.: 35-29-19

Газета зарегистрирована Поволжским МТУ МПТР г. Самара. Свидетельство о регистрации ПИ № 7-1758 от 26.12.2002 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 3 000 экз. Объем 3 п. л.
Заказ № 3020 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с февраля 2003 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

стр. 3

КУДА ДЕВАЛАСЬ ПЕНСИЯ?

Бальзам душу

Полезная газета

№6 11 марта 2003 г.

рекомендуемая 2 рубля цена в розницу

Программа

СОВЕТЫ

ПОТРЕБИТЕЛЮ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

Популярности электроснабжающих организаций сегодня может позавидовать любая телезвезда. О них говорят в транспорте, на кухне, за праздничными столами. Но мало находится среди нас людей, которые бы точно знали, что надо делать, когда давит "каток" электрических требований и цен. Сегодня мы хотим дать советы по двум очень важным вопросам: надо ли подписывать договор электроснабжения, который предлагает гражданам Горэлектросеть, и сколько нужно платить за электричество, начиная с сентября 2002 года?

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПОДПИСЫВАТЬ ДОГОВОР С "ГОРЭЛЕКТРОСЕТЬЮ"?

В качестве аргумента частенько используются методы управдома из кинофильма "Бриллиантовая рука", давно и успешно взятые на вооружение различными поставщиками ЖКУ: "Не будут брать (подписывать и т. д.) – отключим газ (свет и далее по списку)". Между тем, такая постановка вопроса является сама по себе незаконной. Согласно Гражданскому Кодексу (ГК) РФ (Статья 540. Заключение и продление договора энергоснабжения):

"1. В случае, когда абонентом по договору энергоснабжения выступает гражданин, использующий энергию для бытового потребления, договор считается заключенным с момента первого фактического подключения абонента в установленном порядке к присоединенной сети.

Если иное не предусмотрено соглашением сторон, такой договор считается заключенным на неопределенный

соединены они к электросети или нет" (например, елочная гирлянда, лежащая в чемодане летом. К сведению, обыск в жилище, согласно п. 3 ст. 182 УПК РФ, проводится на основании судебного решения – **ред.**).

Пункт 2.4 "Прекратить электроснабжение "Абонента" ***БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ*** **в случаях:**

- неоплаты за электроэнергию более 3-х месяцев (несоответствие требованиям п. 2 ст. 546 ГК РФ, который в данном случае обязывает предупреждать – **ред.**);

- для проведения профилактических работ продолжительностью не более 8-ми часов в сутки (прямое игнорирование положений п. 2 ст. 546 ГК РФ – **ред.**);

- при невыполнении требований, выданных представителем "Электроснабжающей организации", неоплаты платежного документа за электроэнергию в установленные договором сроки, при недопущении представителя "Энерго-

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПОДПИСЫВАТЬ ДОГОВОР С "ГОРЭЛЕКТРОСЕТЬЮ"?

*В качестве аргумента частенько используются методы управдома из кинофильма "Бриллиантовая рука", давно и успешно взятые на вооружение различными поставщиками ЖКУ: "Не будут брать (подписывать и т. д.) – отключим газ (свет и далее по списку)". Между тем, такая по*становка вопроса является сама по себе незаконной. Согласно Гражданскому Кодексу (ГК) РФ (Статья 540. Заключение и продление договора энергоснабжения):

"1. *В случае, когда абонентом по договору энергоснабжения выступает гражданин, использующий энергию для бытового потребления, договор считается заключенным с момента первого фактического подключения абонента в установленном порядке к присоединенной сети.*

Если иное не предусмотрено соглашением сторон, такой договор считается заключенным на неопределенный срок и может быть изменен или расторгнут по основаниям, предусмотренным статьей 546 настоящего Кодекса."

Отсюда следует, что независимо от того, подписана ли какая-то бумага или нет, если вы включаете лампочки или смотрите телевизор – значит, вы уже заключили договор электроснабжения на общих основаниях и по общим для всех правилам. Этот договор является публичным.

Действующее законодательство не запрещает на ДОБРОВОЛЬНОЙ основе заключать и другие договора, но надо четко себе представлять, насколько это выгодно.

Для чего же горсети потребовалось подписание "бумажек"? Ответ на этот вопрос легко получить, внимательно прочитав текст договора, предлагаемый электриками.

Основное впечатление от прочтения – договор составлял человек, совершенно не знакомый ни с законом "О защите прав потребителей", ни с ГК РФ, ни даже с элементарными правами на охрану жилища, но зато четко представляющий себе, как и где можно получить выгоду.

Судите сами. Энергоснабжающая организация имеет право:

Пункт 2.2 "При осмотре электроустановок абонента в случае выявленных нарушений (это каких? – **ред.**) *в опись включаются ВСЕ токоприемники, независимо от того, присоединены они к электросети или нет* – например, елочная гирлянда, лежащая в чемодане – том. К сведе... в жилище, согласно п. 3 ст. 182 УПК РФ, проводите... нований судебного решения – **ред.**).

Пункт 2.4 "Прекратить электроснабжение "Абонента" БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ в случаях:

- неоплаты за электроэнергию более 3-х месяцев (не соответствие требованиям п. 2 ст. 546 ГК РФ, который в данном случае обязывает предупреждать – **ред.**);

для проведения профилактических работ продолжительностью не более 8-ми часов в сутки (прямое игнорирование положений п. 2 ст. 546 ГК РФ – **ред.**);

- при невыполнении требований, выданных представителем "Электроснабжающей организации", неоплаты платежного документа за электроэнергию в установленные договором сроки, при недопущении представителя "Энергоснабжающей организации" к токоприемникам и приборам учета электроэнергии" (эти условия вообще не предусмотрены в ГК – **ред.**).

И в целом: наличие 11-ти "прав" у "Энергоснабжающей организации" против 3-х (дышать, не дышать, расстрел!) у потребителя компенсируется...1,5 обязанностями электриков против 12 обязанностей абонентов, в число которых, опять же в нарушение ГК РФ, включены:

3.2.3 (Абонент обязан) *Не превышать разрешенную мощность, оговоренную в договоре* (согласно ст. 541 ГК гражданин имеет право потребить столько электроэнергии, сколько ему нужно)

3.2.7 (Абонент несет ответственность) *За сохранность и целостность расчетного электросчетчика и пломб на нем* (согласно ст. 543 ч. 2 ГК "в случае, если абонентом выступает гражданин, ... обязанность обеспечивать надлежащее техническое состояние и безопасность энергетических сетей, а также **приборов учета потребления энергии** возлагается на энергоснабжающую организацию")

Пункт 4.2 договора предусматривает наложение пени на абонента в размере 1% за просрочку оплаты потребленной электроэнергии (что записано в "Правилах предоставления коммунальных услуг", утвержденными Постановлением Правительства РФ №1099 от 26.09.1994 г.), однако в договоре совершенно не учитываются положения статьи 28 закона "О защите прав потребителей", согласно которой на исполнителя ("энергоснабжающую организацию") накладывается пеня в размере 3% за нарушение сроков устранения неисправностей, предоставления услуг и т. д.

Особенное умиление вызывает п. 4.6 о порядке составления акта: *"Акт считается действительным и при отказе абонента от подписи"*.

В общем, куда ни кинь – всюду клин!

Все вышеизложенное, а также целый ряд других несоответствий действующему законодательству позволяет утверждать, что подписание такого договора не только не улучшает права абонентов, а наоборот, ОПАСНО для благосостояния потребителя, да и для его здоровья.

И помните, что все ведомственные инструкции и правила, на которые частенько ссылаются различные коммунальные монополисты, НЕ ДОЛЖНЫ противоречить ни закону "О защите прав потребителей", ни тем более Гражданскому Кодексу РФ.

Б. АНТИПИН, председатель ОО "Наш дом"

СКОЛЬКО НУЖНО ПЛАТИТЬ ЗА ЭЛЕКТРИЧЕСТВО?

На страницах местных СМИ и телевидения сообщалось, что до 25.01.03 г. за электроэнергию платить по 35 коп./кВт*час. В феврале пошла делать перерасчет за 2002 г. Перерасчет сделали по 70 коп. с 01.09.02 г. по 25.01.03 г. Так сколько же стоил 1 кВт*час в то время и сколько стоит теперь (с 25.01.03 г.)?

М. И.

Несмотря на требования Горсети оплатить все и по 90 копеек, граждане могут не торопиться "брать под козырек". Дело в том, что действия любого монополиста должны соответствовать правовым актам, принимаемым уполномоченными на то контролирующими органами. Для электриков, газовиков и тепловиков таким органом является Региональная энергетическая комиссия Саратовской области (РЭК СО).

Начиная с 1 апреля 2002 г. по 25 января 2003 г. действовало постановление РЭК СО (№ 3/1 от 15.03.02 г.), согласно которому стоимость 1 кВт*часа составляла 70 коп. На момент принятия этого постановления РЭК действовало и постановление Правительства РФ о 50-процентной льготе ввиду близости АЭС. По утверждению председателя РЭК В. Аврова, компенсация потерь энергоснабжающих организаций (Саратовэнерго-Облкоммунэнерго-Горэлектросети) из-за введения этой льготы производилась за счет сниженного отпускного тарифа с ФОРЭМ для Саратовской области. Таким образом, для жителей 30-км зоны стоимость электроэнергии равнялась 35 коп./кВт*час. Даже после отмены в августе льготы величина отпускного тарифа не изменилась, поэтому Горэлектросеть, начисляя полную стоимость (70 коп.) с 1 сентября 2002 г., поступает неправомерно. Дело в том, что постановление Правительства не является актом прямого действия. Для его реализации требовались соответствующие постановления Федеральной и Региональных энергетических комиссий, которые были приняты, но уже в 2003 году.

А, начиная с 25 января 2003 г. действует новое Постановление РЭК СО, в соответствии с которым стоимость электроэнергии составляет 90 коп./кВт*час

Из всего вышеизложенного следует, что вам надо написать заявление на имя директора "Горэлектросети" О. Макарова и попросить произвести перерасчет за период с 01.04.2002 г. по 25.01.2003 г. из расчета 35 коп./кВт*час (в соответствии с постановлением РЭК СО № 3/1 от 15.03.02 г.).

Заявление надо писать в двух экземплярах, на втором должна стоять отметка представителя "Горэлектросети" о получении этого заявления. Примерный образец подобного заявления мы приводим справа.

А. ЕРЕМИН

Примерный текст заявления

Директору
Балаковского филиала "Горэлектросеть"
ОАО "Облкоммунэнерго" Саратовской области
О. В. Макарову
от _____(ф. и. о.)____
проживающего по адресу
_____

Заявление

Прошу произвести перерасчет за потребленную электроэнергию за период с 01.04.2002 г. по 25.01.2003 г. из расчета 35 коп./кВт*час (в соответствии с действовавшим в этот период постановлением РЭК СО № 3/1 от 15.03.02 г.).

Дата ***Подпись***

ВО СКОЛЬКО НАМ ОБХОДЯТСЯ ЕЛЬЦИН С ДЕПУТАТАМИ ГОСДУМЫ?

Депутат В. Илюхин решил внести поправку в закон "О гарантиях президенту, прекратившему исполнение своих полномочий, и членам его семьи". Этот закон был принят вскоре после вступления В. Путина на президентский пост, а Илюхин решил его дополнить фразой о том, что привилегии не распространяются на "лицо, исполнявшее полномочия главы государства до 31 декабря 1999 года". Проще говоря, на Бориса Ельцина. Коммунист Илюхин считает, что бывшие президенты должны получать льготы не просто так, а за особые заслуги перед страной.

- Введение льгот не должно носить автоматический характер, — заявил он, представляя свой законопроект на заседании Госдумы.—Обеспечение президента, прекратившего исполнять свои полномочия, ежегодно обходится казне в 50-60 млн. рублей. Это все равно что бюджет территориального образования с населением 50 тысяч человек.

В конце концов, докладчик пришел к выводу, что и депутатам нужно отказаться от своих льгот, в частности, от бесплатных мобильных телефонов.

Представитель комитета по госстроительству О. Уткин ("Единство") заявил, что проект нарушает 55-ю статью Конституции, где записаны права бывших президентов.

- Я не понимаю, о каких конституционных правах вы говорите. Речь идет о незаслуженных и незаконных льготах, — набросился на Уткина коммунист В. Кадочников.— Во сколько обошелся волейбольный матч "Уралочки" с поляками, куда Ельцин ездил с 20 охранниками?

Левые еще несколько раз задали содокладчику Уткину вопросы о масштабах средств, необходимых на содержание Ельцина, после чего тот не выдержал и вспомнил об американцах:

- Бывший президент США на аппарат своих помощников тратит больше $100 тыс. в год (кстати, это всего около 3 млн. руб. – ред.)

- А в какой стране президент со своей четырьмя может так свободно разъезжать? — возразил коммунист Н. Коломейцев.

- Виктор Иванович, да вы же толкаете наших президентов на то, чтобы до последнего вздоха держаться за власть, — взмолился А. Митрофанов (ЛДПР).

Под конец вице-спикер Жириновский предложил поправку, в соответствии с которой пенсионера Ельцина нужно отправить в деревню Будки, то есть на родину в Свердловскую область:

- Пусть он в своем деревянном домике на краю деревни живет. Можно превратить его в Деда Мороза, чтобы он на Новый год возил детям с Урала подарки.

Потом настала очередь представителя президента в Госдуме А. Котенкова, который много лет проработал с Ельциным. Он сразу предупредил, что будет говорить не как чиновник, а от души. На душе у Котенкова накипело следующее: если распустить Думу, сказал он, то высвободится 3 млрд. 267 млн. 950 рублей.

- Почему же вы об этой экономии не говорите? – и для сравнения напомнил, что имеет его бывший шеф. – Во-первых, пенсию, равную 75% от зарплаты президента - Путин получает 63 тыс. руб. в месяц, а пенсия Ельцина составляет 47 тыс. 257 руб. Во-вторых, президенту положено медицинское обеспечение, охрана и проживание на государственной даче.

- Бывший президент—это носитель государственной тайны, — продолжал Котенков, — и хочет он или нет, будет находиться на содержании до конца жизни. Другое дело, если вы считаете эти льготы чрезмерными. Тогда нужно направить запрос в Счетную палату.

Перед голосованием автор законопроекта еще раз вернулся к Кубку Дэвиса и сообщил, что на поездку в Париж было потрачено 6 млн. руб. Но депутатам это было уже совсем не интересно, потому что они почти на час задержались на работе. 137 депутатов, то есть фракции КПРФ и аграрии, поддержали поправки Илюхина, 65 были против, четверо воздержались. Остальные вообще не голосовали.

Е. РУДНЕВА, Б. САЛОЖНИКОВ, "Газета.Ru"

О ЗАРПЛАТАХ ДЕПУТАТОВ САРАТОВСКОЙ ОБЛДУМЫ

«Это наглость... Ну это хамство, если средняя зарплата до 3 тыс. (рублей - ред.), а зарплата депутата в 10 раз больше. Я думаю, что все бизнесмены захотят стать депутатами, потому что у них доход больше».

Б. НЕМЦОВ

УВАЖАЕМЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ!

15 марта в рамках Всемирного дня потребителей на рынках города: ООО «Рона», ООО «Дон», ООО «Центр-Балаково», ОАО «Балаково-Сервис-Лада» (4б микр-он), ЗАО «Рокот» и на рынке в старом городе (ул. Пролетарская) - специалистами администрации муниципального образования будет проводиться выездной приём с 10.00 до 14.00.

По претензиям к качеству приобретённого товара (услуги) обращаться в администрации рынков.

14 марта будет работать «прямая линия». Свои вопросы граждане могут задавать по телефону 22-43-36 с 8.00 до 18.00.

Информационно-аналитический отдел администрации БМО

ВЕСЬМА "ФИНГАЛИСТЫЙ" ВОПРОС

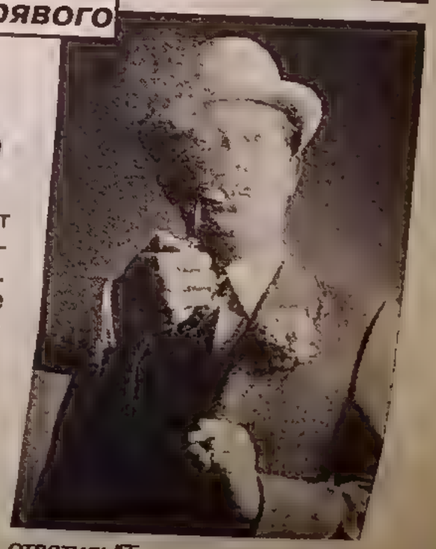
Балаковские милиционеры вышли в Совет депутатов с предложением организовать на территории БМО добровольные народные дружины. По ходу обсуждения выяснилось, что на это дело придется опять раскошеливаться городскому бюджету, а еще что в нашем городе численность милиции общественной безопасности почему-то меньше, чем, скажем, в таком же по величине Энгельсе, наконец, что ни в одном городе области ДНД не действуют. Не обсуждался вопрос, а пойдут ли люди в ДНД. И раньше-то "фингал" под глаз можно было легко заработать во время дежурства, а нынче времена покруче. Конечно, милиции удобно среди ночи не искать понятых, а использовать в этом качестве дружинников. А вот насколько это удобно, то бишь безопасно, для помощников милиции – большой вопрос.

Думается, такие дела, как создание ДНД, следует выносить на обсуждение широкой общественности.

А. БИТЫЙ

Рассказы от Альберта Кучерявого

Чья бы корова МУчала?



Честное слово, я валяюсь от того, что придумывают иногда гениальные умы чиновников! Намедни председатель комитета по строительству, транспорту и связи В. Дербенев предложил депутатам создать муниципальное учреждение "Транспортное управление". Как вам это нравится, а? По-моему, блеск! Депутаты вместе с начальником финуправления администрации БМО Л. Шаяхметовой всерьез обсуждали эту затею. Правда, Людмила Васильевна была несколько задумчива, но в целом все прошло очень пристойно и весело.

Я сидел и наслаждался зрелищем. "Если транспортное управление будет выведено в отдельное МУ, то чем же тогда будет заниматься отдел по транспорту вашего комитета?" - задали вопрос В. Дербеневу, и он, умница, глазом не моргнув, ответил: "Транспортом". Я его после этого заседания депутатской комиссии по законности не просто полюбил, зауважал даже. И его зама Мягкова тоже. Когда депутаты замордовали их своими вопросами, он тихонечко так Косолапкину шепчет, мол, что же, МУ "ТХО", значит, можно организовывать, а наше МУ нельзя?! Я чуть со стула не свалился со смеху. МУ "ТХО" – это вся обслуга мэрии вместе со служебными автомобилями чиновничьей камарильи. Увел, значит, боссов-то! Молодчина! Но, кажется, кроме меня, этого никто не услышал, поэтому я вам по секрету говорю, смотрите, никому!

"Вы говорите, что не будете требовать бюджетные деньги, - поинтересовалась начфин БМО, - а на что же вы собираетесь существовать?" "На договора!" – пожал плечами Дербенев. Так называемая КРС (контрольно-ревизорская служба), которая занималась побора... пардон, взимала с маршрутчиков денежки (по моим, весьма приблизительным, сведениям, по тысяче с машины в месяц), оказывается, была немножечко неправильно оформлена, поскольку при администрации никаких хозрасчетных групп быть не должно. Теперь эту структурочку господин Дербенев хочет ввести в состав МУ "Транспортное управление". Чтоб, значит, и управление, и контроль в одних "МУгучих" ручках! И продажа билетов, кстати, тоже. Отлично придумано!

Большинство комиссии по законности не стали даже

МОЛОДЫЕ МОИ СТАРИКИ

ЧЕГО НАМ ПОРОЙ НЕ ХВАТАЕТ

обошелся волейбольный матч "Уралочки" с поляками, куда Ельцин ездил с 20 охранниками?

Левые еще несколько раз задали содокладчику Уткину вопросы о масштабах средств, необходимых на содержание Ельцина, после чего тот не выдержал и вспомнил об американцах:

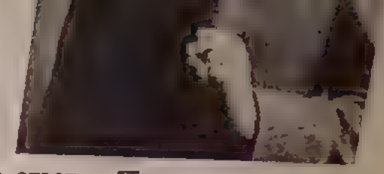
- Бывший президент США на аппарат своих помощников тратит больше $100 тыс. в год (кстати, это всего около 3 млн. руб. – **ред.**)

- А в какой стране президент со своей че-

но направить запрос в Счетную палату.

Перед голосованием автор законопроекта еще раз вернулся к Кубку Дэвиса и сообщил, что на поездку в Париж было потрачено 6 млн. руб. Но депутатам это было уже совсем не интересно, потому что они почти на час задержались на работе. 137 депутатов, то есть фракции КПРФ и аграрии, поддержали поправки Илюхина, 65 были против, четверо воздержались. Остальные вообще не голосовали.

Е. РУДНЕВА, Б. САПОЖНИКОВ, "Газета.Ru"



Я сидел и наслаждался зрелищем. "Если транспортное управление будет выведено в отдельное МУ, то чем же тогда будет заниматься отдел по транспорту вашего комитета?" - задали вопрос В. Дербеневу, и он, умница, глазом не моргнув, ответил: "Транспортом". Я его после этого заседания депутатской комиссии по законности не просто полюбил, зауважал даже. И его зама Мягкова тоже. Когда депутаты замордовали их своими вопросами, он тихонечко так Косолапкину шепчет, мол, что же, МУ "ТХО", значит, можно организовывать, а наше МУ нельзя?! Я чуть со стула не свалился со смеху. МУ "ТХО" – это вся обслуга мэрии вместе со служебными автомобилями чиновничьей камарильи. Уел, значит, боссов-то! Молодчина! Но, кажется, кроме меня, этого никто не услышал, поэтому я вам по секрету говорю, смотрите, никому!

"Вы говорите, что не будете требовать бюджетные деньги, - поинтересовалась начфин БМО, - а на что же вы собираетесь существовать?" "На договора!" – пожал плечами Дербенев. Так называемая КРС (контрольно-ревизорская служба), которая занималась побора... пардон, взимала с маршрутчиков денежки (по моим, весьма приблизительным, сведениям, по тысяче с машины в месяц), оказывается, была немножечко неправильно оформлена, поскольку при администрации никаких хозрасчетных групп быть не должно. Теперь эту структурочку господин Дербенев хочет ввести в состав МУ "Транспортное управление". Чтоб, значит, и управление, и контроль в одних "МУгучих" ручках! И продажа билетов, кстати, тоже. Отлично придумано!

Большинство комиссии по законности не стали вдаваться в тонкости и решили рекомендовать главе БМО создать это самое МУ, пускай рулит, жалко что ли? Одной незаконной структурой больше, одной меньше – какая разница!

Альберт КУЧЕРЯВЫЙ

Молодым наш старики

ЧЕГО НАМ ПОРОЙ НЕ ХВАТАЕТ

На снимке: Е. Ф. Кузнецова (слева).

Мы привыкли хныкать, что трудно живется, что денег не хватает и вообще нет никакого света в конце тоннеля. Между тем даже во сне не могут присниться нам условия, в которых пришлось жить нашим отцам и дедам. Е. Ф. Кузнецова родилась в 1912 году в поселке Ивановка Балаковского района, в простой крестьянской семье. С детства помогала родителям. При Советской власти вся семья трудилась на полях. Учиться не пришлось, потому осталась неграмотной. Вышла замуж, родила 3-х детей. Потом война. Мужа забрали на фронт. Осталась с малыми детьми. От голода и холода падали в обморок. Мололи желуди и делали лепешки, а из лебеды варили щи, печь топили соломой, камышом. Детей оставляла одних, а сама уходила в поле: работала на плантациях, рыла валы для полива, пасла коров, лошадей. Несмотря на все невзгоды, выжили благодаря огороду и дикорастущим травам. Воспитала детей, подняла на ноги, дала образование.

В данное время Елена Федоровна живет с дочерью, бегает еще, помогает на огороде, хлопочет по дому. Она "Ветеран труда", награждена знаком "Труженик тыла 1941-1945 гг.".

Стойкости характера и трудолюбию – вот чему надо учиться у наших стариков. И тогда тоже сумеем преодолеть все трудности сегодняшнего дня.

Т. ЕГОРЕНКОВА, работница социальной службы с. Ивановка

ВЗЯТКА ЗА МАРШРУТКУ

Кстати

По информации газеты "Богатей", сотрудники ГУВД области задержали директора СГОО "Дилижанс-авто" Н. Рыкова при получении денег с водителя маршрутного такси. Саратовская прокуратура возбудила по данному факту уголовное дело в отношении Рыкова и его заместителя.

"Дилижанс-авто" - общественная организация, представляющая интересы владельцев и водителей 150-ти маршрутных такси. Частники, получившие лицензию на пассажирские перевозки, заключали с "Дилижансом-авто" договоры, по которым ежемесячно платили взносы - свыше 2-х тысяч рублей каждый. За это руководство организации согласовывало маршруты в транспортном управлении, ежедневно выдавало маршрутные листы и предоставляло врача для медицинского освидетельствования при выходе на маршрут.

Однако для начала работы частнику нужно было достигнуть соглашения с Николаем Рыковым. По версии следствия, за "постановку на маршрут" он брал от 40 до 50 тысяч рублей с каждого частника. Кроме того, Рыков понуждал частников регулярно платить ему от 15-30 тысяч рублей.

При получении очередного "взноса" в 50 тысяч рублей Рыков был задержан с поличным. По словам некоторых водителей, написавших заявление в прокуратуру на директора СГОО "Дилижанс-авто", у него были изъяты записи. Из них можно сделать вывод о том, что Рыков делился своими доходами с широким кругом должностных лиц.

После возбуждения уголовного дела в отношении Рыкова, прокуратура не ходатайствовала перед судом о взятии подследственного под стражу.

КАРАУЛ!

-- кричат работники социальной службы села Ивановка, которые вынуждены добираться до своих бабушек и дедушек прямо-таки с риском для жизни. По селу целыми стаями носятся озлобленные псы. Кто остановит эту собачью охоту? Сельская администрация или ЦГСЭН? Ведь, как известно, по Саратовской области бродят, причем толпой, призраки бешенства. На 5 марта, по сообщению информационного агентства "ВолгаИнформ", с начала года зарегистрировано 65 случаев бешенства в 50 населенных пунктах 24 районов. Самая напряженная ситуация с этим видом инфекционного заболевания сложилась в Екатериновском и Краснопартизанском, а также в Марксовском и Духовницком районах. Во всех 50 населенных пунктах, где обнаружены больные животные, объявлен карантин сроком на два месяца.

С. ЯЧНЕВ

Самая влиятельная – секретарь

Газета «АиФ»-Саратов» провела опрос мужчин, работающих в городской администрации: «Кто из известных женщин области самая сексуальная, самая принципиальная и самая влиятельная?».

Самой сексуальной была названа певица Валерия. За ней в этой номинации следуют бывший заместитель министра образования Ирина Ткаченко и главный редактор службы информации ГТРК «Саратов» Елена Софинская.

Самой принципиальной женщиной области респонденты назвали депутата областной Думы Ольгу Алимову. Первый вице-спикер Любовь Слиска в рейтинге принципиальных женщин заняла второе место, а главный редактор «Саратовских вестей» Татьяна Артемова - третье.

Звания «Самая влиятельная женщина области» была удостоена секретарь губернатора Галина Романова. На втором и третьем местах - Любовь Слиска и вице-мэр Саратова Наталья Старшова, соответственно.

СарБК

Вместо анекдота

ЕЛОЧКИ, ПАЛОЧКИ, ШИШЕЧКИ...

Дело было в Воркуте. Шахтеры одной из шахт после смены выходят к автобусной остановке. Подъезжает автобус. Вся толпа (народу реально много) ломится в этот несчастный автобус. Кондуктор (женщина преклонных лет), пытаясь как-то управлять заполнением автобуса, говорит: «Встаньте «елочкой» - больше народу поместится!» И объясняет, что «елочкой» - это не как обычно народ стоит в транспорте плечом к плечу, а как бы в полоборота, примерно вот так: ////.

И тут мрачный усталый голос из толпы: «Не можем мы «елочкой!».

«Это почему?»- удивляется кондукторша.

«А потому что «шишечки» мешают!» - отвечает тот же мрачный голос.

Н. РОВБУТЬ

И ТОЛЬКО МЭР ПРОТИВ

Масленица вызвала ностальгию у многих людей, которые с некоторых пор вынуждены торговать на территории детского парка. Они грустно констатировали, что там у них дела идут очень плохо, на жизнь заработать трудно.

Покупатели тоже дружно "за", чтобы, как в прежние времена, уличная торговля шла вдоль здания "Мадонны". Зато "против" глава БМО, который издал постановление, запрещающее торговлю не только "палаточникам", но и бабушкам с семечками и морковкой, выращенной на собственном огороде. Аргумент красивый: "На улицах города должен быть порядок". А какой ценой, не важно?

Р. БАБАСЯН

С новорождением!

Продолжаем информировать читателей о появившихся на свет новых гражданах Балаковского муниципального образования. С 27 февраля по 6 марта родили:

АДМАКИНА Марина Александровна, 3.03, 10.20 – девочку, 3100 г, 51 см,
БАЛАСАНОВА Наталья Анатольевна, 4.03, 19.30 – мальчика, 2950 г, 49 см,
БАЛУЕВА Елена Владимировна, 1.03, 9.40 – девочку, 2850 г, 49 см,
БОГОДЕЛЬЩИКОВА Татьяна Владимировна, 5.03, 0.30 – мальчика, 3610 г, 53 см,
БУТРИМОВА Светлана Викторовна, 6.03, 4.00 – мальчика, 2950 г, 49 см,
ВЯЛЬШИНА Нурия Абдулхановна, 5.03, 15.45 – девочку, 3500 г, 50 см,
ГАНИЧКИНА Жанна Петровна, 3.03, 16.10 – девочку, 3820 г, 51 см,
ГАРБАР Нина Игоревна, 5.03, 10.50 – девочку, 3200 г, 50 см,
ГЕННИ Ольга Александровна, 3.03, 15.30 – мальчика, 3700 г, 53 см,
ГЕРАСИМОВА Наталья Леонидовна, 3.03, 3.35 – мальчика, 3870 г, 52 см,
ГЛАЗКОВА Екатерина Николаевна, 6.03, 8.10 – девочку, 3380 г, 51 см,
ГРИБАНОВА Наталья Генадьевна, 1.03, 5.00 – девочку, 3200 г, 50 см,
ИВАНОВА Наталья Васильевна, 5.03, 14.45 – мальчика, 3350 г, 50 см,
ИВАНОВА Светлана Викторовна, 3.03, 2.20 – мальчика, 3200 г, 50 см,
ИЛЬИНА Татьяна Витальевна, 4.03, 12.20 – мальчика, 3400 г, 50 см,
КАЗНОВА Марина Андреевна, 28.02, 12.00 – девочку, 3400 г, 49 см,
КАЛИСТРАТОВА Наталья Анатольевна, 28.02, 7.25 – мальчика, 3950 г, 53 см,
КЛАСС Юлия Николаевна, 4.03, 13.25 – мальчика, 3800 г, 54 см,
КОРОБОВА Ольга Владимировна, 4.03, 21.35 – мальчика, 3800 г, 54 см,
КОШЕЛЕВА Елена Сергеевна, 4.03, 9.40 – девочку, 3100 г, 50 см,
КУЗЕНКОВА Ольга Ивановна, 4.03, 14.55 – девочку, 3150 г, 50 см,
КУКУШИНА Ольга Ивановна, 4.03, 10.10 – мальчика, 3400 г, 52 см,
КУСТОВА Татьяна Анатольевна, 4.03, 14.20 – девочку, 4000 г, 52 см,
ЛУЖИНА Наталья Николаевна, 2.03, 1.30 – мальчика, 3400 г, 52 см,
ЛУКЬЯНОВА Ольга Евгеньевна, 2.03, 1.20 – мальчика, 3350 г, 50 см,
НЕКРАСОВА Наталья Анатольевна, 28.02, 6.50 – девочку, 3020 г, 50 см,
ОПЛЕТИНА Наталья Юрьевна, 4.03, 9.40 – девочку, 3350 г, 50 см,
ПАНТЕЛЕЕВА Лариса Олеговна, 1.03, 0.05 – мальчика, 3290 г, 55 см,
ПЛЯСОВА Жанна Владимировна, 28.02, 18.25 – девочку, 3300 г, 50 см,
ПРОВОТОРОВА Вера Александровна, 1.03, 16.15 – девочку, 2680 г, 48 см,
САБАКИНСКАЯ Ольга Сергеевна, 4.03, 2.05 – девочку, 4100 г, 54 см,
САНФИДУНОВА Светлана Алексеевна, 3.03, 22.20 – девочку, 3200 г, 50 см,
СВИНЦОВА Анна Павловна, 6.03, 8.40 – девочку, 2850 г, 49 см.
СТЕПИЧЕВА Екатерина Васильевна, 3.03, 11.45 – девочку, 3700 г, 53 см,
СУТУРИНА Татьяна Аантольевна, 4.03, 4.05 – девочку, 3300 г, 50 см,
ТОКАРЕВА Ирина Анатольевна, 3.03, 9.00 – девочку, 3720 г, 51 см,
УГОЛЬНИКОВА Марина Васильевна, 5.03, 6.50 – мальчика, 2790 г, 48 см,
ШАРДИНА Ирина Валерьевна, 1.03, 3.15 - мальчика, 3800 г, 52 см.

Редакция благодарит муниципальное учреждение здравоохранения «Родильный дом» за предоставленную информацию, но главное – за помощь в появлении этих малышей!

ЧЕРНЫЙ КОТ

слова М. Танича,
музыка Ю. Саульского

Жил да был
Черный кот за углом.
И кота ненавидел весь дом.
Только песня совсем не о том,
Как не ладили люди с котом.
Припев: Говорят, не повезет,
Если черный кот дорогу перейдет.
А пока наоборот:
Только черному коту и не везет!

Целый день
Во дворе суета -
Прогоняют с дороги кота.
Только песня совсем не о том,
Как охотился двор за котом!
Припев.

Даже с кошкой
Своей за версту
Приходилось встречаться коту.
Только песня совсем не о том,
Как мурлыкала кошка с котом.
Припев.

Бедный кот
От усов до хвоста
Был черней, чем сама чернота!
Да и песенка, в общем, о том,
Как обидно быть черным котом!
Припев.

САЛАТ "ФАНТАЗИЯ" С ОСТРЫМ ГОРЧИЧНЫМ МАРИНАДОМ

400 г вареной колбасы, 200 г сыра, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 вареных картофелины, 2 вареных яйца. Нарежьте тонкой соломкой колбасу, сыр и огурцы. Мелко порубите лук, чеснок, картошку, яйца.

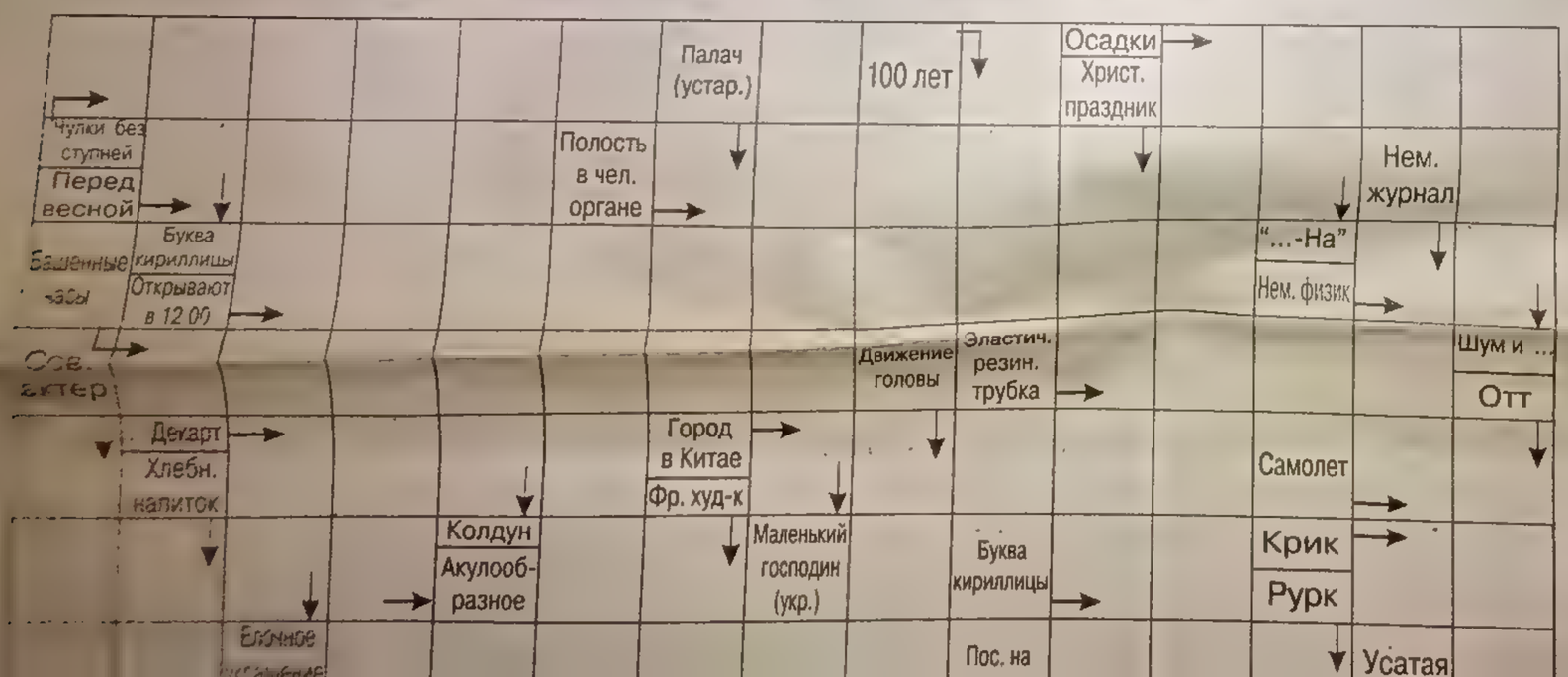
Сделайте маринад, смешав 1 столовую ложку горчицы, 2 столовые ложки уксуса, 1/2 чайной ложки сахара и 2 столовые ложки огуречного рассола.

Залейте маринадом салат и дайте ему настояться 1 час.

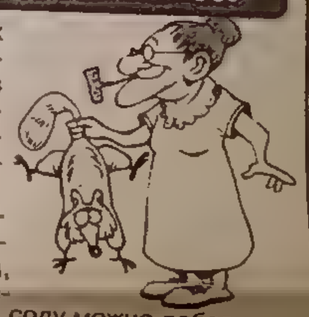
ЗАПРАВКА ГОРЧИЧНАЯ ДЛЯ СЕЛЬДИ

Масло подсолнечное – 400 г, горчица столовая – 100 г, уксус – 150 г, вода – 300 г, сахар – 50 г, перец, соль по вкусу.

Разотрите горчицу, соль, сахар, перец. Постепенно влейте тонкой струей масло, не переставая растирать смесь. Затем взбейте ее в пышную массу и разведите уксусом, разбавленным водой.



Бабушкины советики



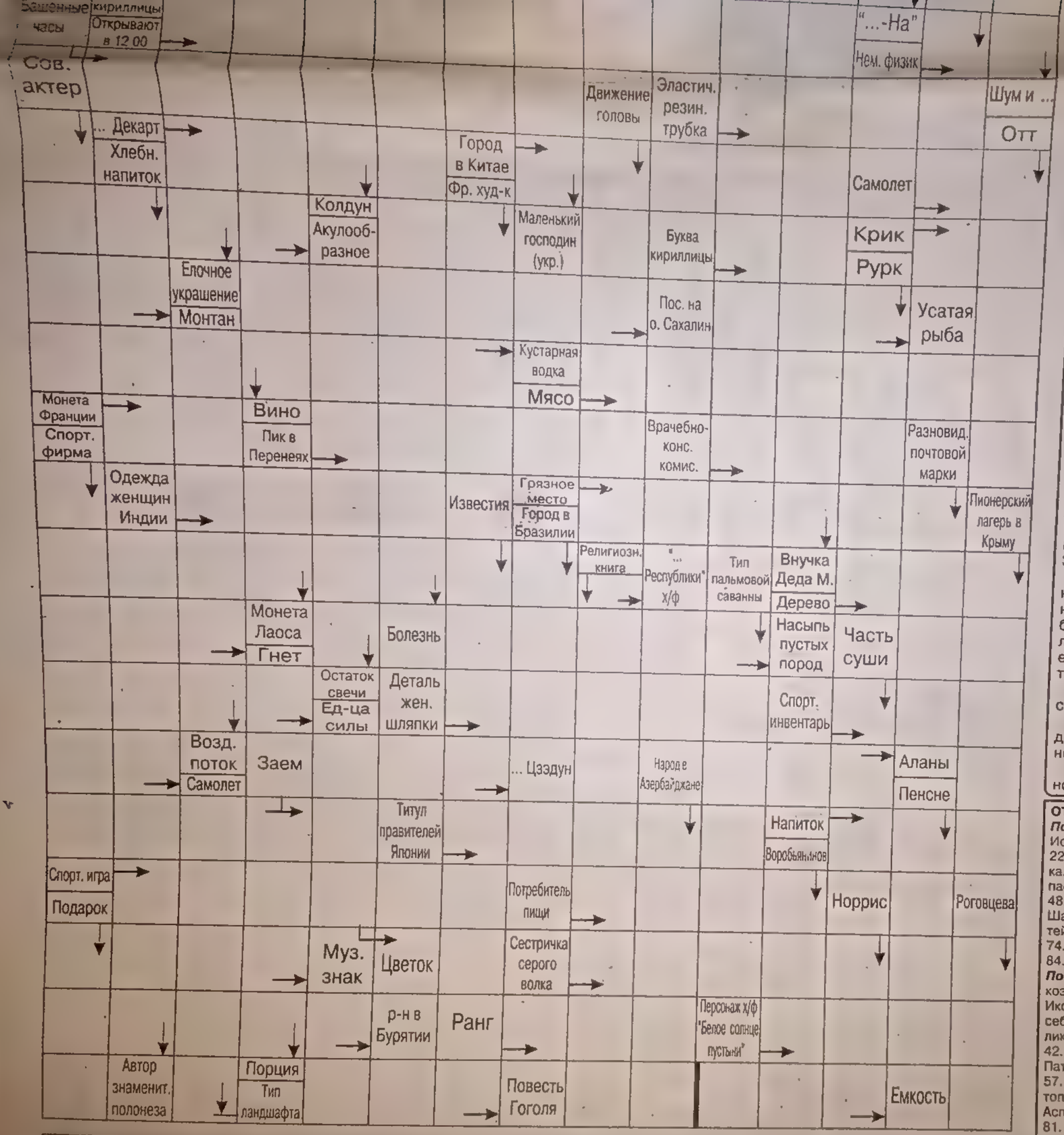
*Для того чтобы на шторах для ванной не образовывалась плесень, замочите их в воде с добавлением отбеливателя (1:5). Затем постирайте в воде с порошком, прополоскайте и просушите.

*После посещения бассейна прополоскайте купальник в слабом растворе соды, затем в чистой воде. Сода устранит запах хлорки. Кстати, соду можно добавить в последний цикл машинной стирки вместо ополаскивателя – она смягчает белье и устраняет неприятные запахи.

*Чтобы очистить засорившуюся душевую насадку, окуните ее в банку с уксусом и оставьте на ночь. Утром потрите щеткой и промойте.

*Во время варки яиц добавьте в воду столовую ложку уксуса – скорлупа не растрескается, и яйца будут чиститься легче.

*Чтобы рис при варке не слипался, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока. Это к тому же придаст рису особую белизну.



*После посещения бассейна прополоскайте купальник в слабом растворе соды, затем в чистой воде. Сода устранит запах хлорки. Кстати, соду можно добавить в последний цикл машинной стирки вместо ополаскивателя – она смягчает белье и устраняет неприятные запахи.

*Чтобы очистить засорившуюся душевую насадку, окуните ее в банку с уксусом и оставьте на ночь. Утром потрите щеткой и промойте.

*Во время варки яиц добавьте в воду столовую ложку уксуса – скорлупа не растрескается, и яйца будут чиститься легче.

*Чтобы рис при варке не слипался, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока. Это к тому же придаст рису особую белизну.

*Орехи можно заменить в любом рецепте обжаренными овсяными хлопьями.

*Чтобы начистить грецкие орехи, положите их на ночь в подсоленную воду. Затем прогрейте в духовке 15 минут. Скорлупки приоткроются, – и вы легко очистите орехи.

*Вы хотите зажарить сосиски в натуральной оболочке с аппетитной корочкой? Сосиски обсушите и вываляйте в муке перед жаркой.

Тонкий подход к дрожжевому тесту

*Дрожжи лучше разводить в теплой воде или молоке: очень горячая жидкость, равно как и холодная, может прекратить их жизнеспособность. Оптимальная температура для подхода дрожжевого теста – 30-35°С.

*Чтобы тесто было эластичным, упругим и сдобным, на треть палочки дрожжей (30-40 г) расходуйте не более 250 г сливочного масла или маргарина: избыток жиров затрудняет работу дрожжей по разрыхлению теста. Тесто получится мягким и воздушным, если в него добавить немного холодной отварной картошки, натертой на мелкой терке

*Чтобы тесто не прилипало к рукам, смажьте их растительным маслом.

*Храните свежие прессованные дрожжи в холодильнике, завернув во влажную салфетку или залив небольшим количеством растительного масла.

*При выпечке тесто будет подниматься равномерно, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

ОТВЕТЫ: КРОССВОРД В № 5

По горизонтали: 5. Драка. 7. Равно. 8. Схема. 10. Битый. 12. Истома. 14. Борьба. 16. Банкнота 19. Торовоп. 21. Одеколон. 22. Секс. 24. Рязанов. 25. Зима. 27. Телогрейка. 28. Тентелевка. 29. Вундеркинд. 33. Карикатура. 35. Лето. 36. Неру. 37. Пропасть. 40. Пеленка. 41. Арканзас. 46. Алименты. 47. Компресс. 48. Отчество 51. Портфель. 52. Свинство. 56. Конотоп. 59. Шаровары. 61. Ритм. 63. Ибер. 65. Антарктида. 66. Рубинштейн. 67. Ангажемент. 69. Примадонна. 71. Упор. 72. Обители. 74. Сват. 76. Опупение. 78. Ножовка. 79. Чурикова. 83. Разбор. 84. Неделю. 85. Буква. 86. Астра. 87. Долли. 88. Канат.

По вертикали: 1. Машинист. 2. Квартира. 3. Терапевт. 4. «Стрекоза». 6. Аист. 7. Рад. 9. Абу. 10. Бард. 11. Класс. 13. Опора. 15. Икота. 17. Автомодель. 18. Камелькова. 20. Сертификат. 21. Отсебятина. 23. Елочке. 26. Мольер. 29. Вода. 30. Джип. 31. Зяблик. 32. Ерунда. 33. Коса. 34. Анка. 38. Рыболов. 39. Тилатов. 42. Русалка. 43. Авиатор. 44. Рынок. 45. Окапи. 49. Бункер. 50. Патока. 53. Сума. 54. Оправдание. 55. Монтгомери. 56. Кома. 57. Пьер. 58. Топинамбур. 59. Шостакович. 60. Один. 62. Изотоп. 64. Иголка. 67. Артефакт. 68. Точность. 69. Писатель. 70. Аспирант. 71. Успех. 73. Тропа. 75. Тавро 77. Игра. 80. Урюк. 81. Ира. 82. Они.

Учредитель М. В. Еремина
Редактор А. Е. Еремин
Тел.: 35-29-19

Газета зарегистрирована Поволжским МТУ МПТР г. Самара.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7-1758 от 26.12.2002 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику:17.00.
Тираж 3 000 экз. Объем 3 п. л.
Заказ № 3039 Цена договорная.

Адрес редакции:
413864,
г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Выходит с февраля 2003 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Перепечатка без разрешения редакции воспрещена. При цитировании ссылка на газету обязательна.

Модели взяты из журнала "Бурда" 2/2003

Непринужденно, но не небрежно – так выглядит эта модная благородная блузка из мягкого клоке. Воротник, планки застежки поло и манжеты из "жатого" поплина деликатно расставляют на ней блестящие акценты.

Воздушная юбка с буфами на широкой кокетке – модель для самых нетерпеливых. Она шьется в мгновенье ока и для нее даже не требуется выкройки, поскольку цветастый шифон просто раскраивается по соответствующим размерам.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТМЕЧАТЬ СВАДЬБУ?

Расскажите, пожалуйста, как следует отмечать годовщины свадьбы? Я нигде ничего не смогла найти на эту тему – пишут только, что дарить на бумажную, деревянную и другие свадьбы. Но если так важно, что дарить, то, наверное, не менее существенно знать и правильно исполнять сам ритуал празднования той или иной годовщины?..

Г. ДАМИНОВА, Оренбургская обл., с. Кичкасс.

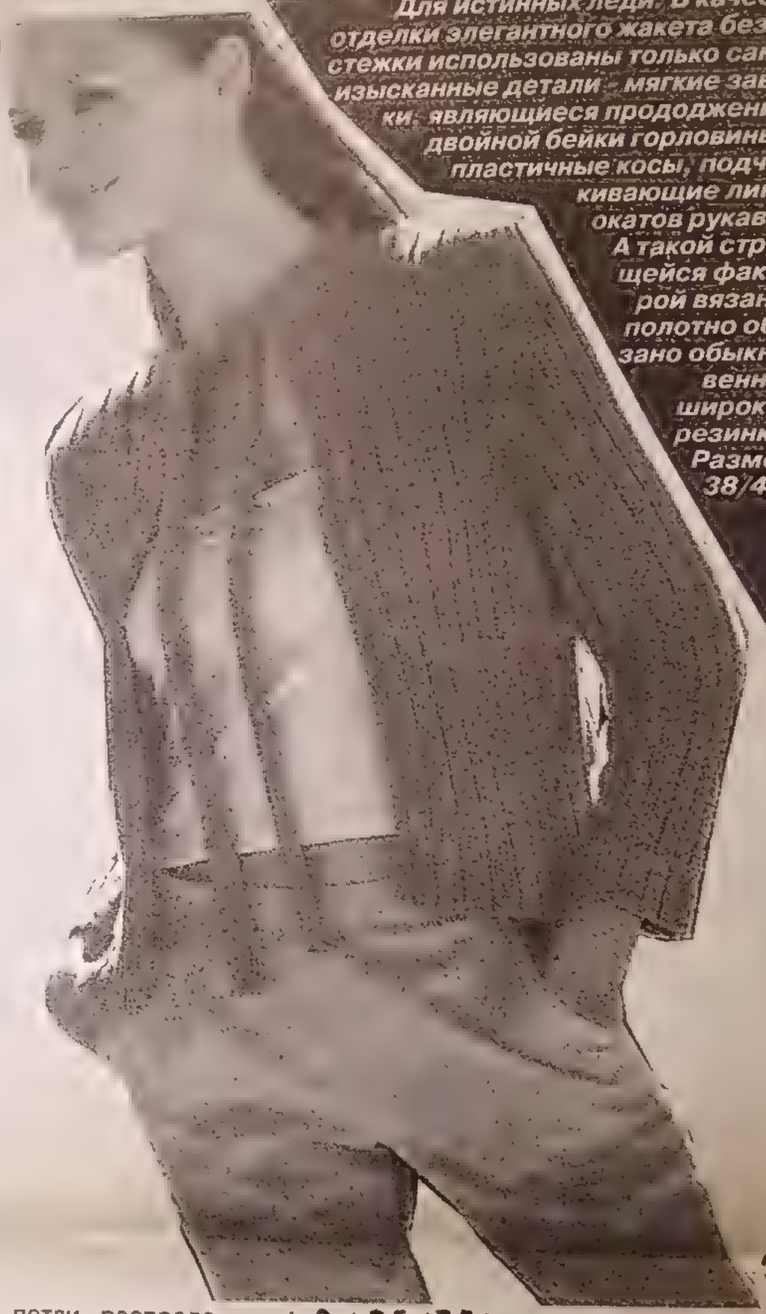
Праздник, посвященный 5 и 11 годам вашего брака, должен быть очень романтическим, проведите его наедине, в интимной обстановке. Тут балом правит Нептун, отвечающий за взаимные чувства и сексуальную гармонию. Так же отмечают 22-ю и 33-ю годовщины свадеб.

Самые "серьезные даты" – 15, 30 и 45 лет брака – находящиеся под влиКа

Постарайтесь встре- ... ...ь день рождения ... ... если ее воз- ... жизни и т. д.), то такую дату нужно отмечать необычно, в неформальной обстановке, так как семерка нахо-

Бирюзовый жакет с бейкой-завязкой

Для истинных леди. В качестве отделки элегантного жакета без застежки использованы только самые изысканные детали – мягкие завязки, являющиеся продолжением двойной бейки горловины, и пластичные косы, подчеркивающие линии окатов рукавов. А такой струящейся фактурой вязаное полотно обязано обыкновенной широкой резинке. Размер 38/40.



Размер 38/40.

Вам потребуется: бирюзовая пряжа Gedifra "Wellness" (60% хлопка, 40% полиакрила; 110 м/50 г) – 450 г для жакета и 50 г для бейки-завязки; спицы № 3,5 и 4,5.

Снятая петля: лицевые ряды: петлю провязать лицевой. Изнаночные ряды: петлю снять, как при изнаночном вязании, нить перед петлей.

Резинка. Лицевые ряды: попеременно 3 лицевых, 2 изнаночных. ***Изнаночные ряды:*** петли вязать по рисунку.

Лицевая гладь: лицевые ряды – лицевые петли, ***изнаночные ряды*** – изнаночные петли.

"Коса" А: вязать на 4 п. лицевой гладью. В 1-м р. петли перекрестить направо: 2 п. оставить на вспомогательной спице ***за работой,*** 2 лиц., затем провязать лицевыми 2 петли со вспомогательной спицы. Перекрещивание повторять в каждом 4-м ряду.

"Коса" В: вязать, как "косу" А, но петли перекрестить налево, для этого 2 петли оставить на вспомогательной спице ***перед работой.***

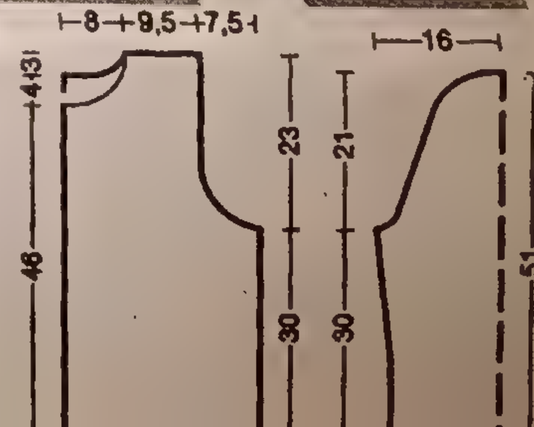
Декоративные убавки с правого края (для рукавов): в соответствующих рядах (включая ряды с перекрещиванием петель) последнюю петлю "косы" и следующую петлю провязывать вместе с наклоном влево = 1-ю петлю снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю.

Декоративные убавки с левого края (для рукавов): в соответствующих рядах (включая ряды с перекрещиванием петель) 1-ю петлю "косы" и предыдущую петлю провязывать вместе лицевой.

Плотность вязания: 23 п. х24 р.=10х10 см, связано резинкой спицами № 4,5.

Спинка: набрать 118 п. на спицы № 4,5 и вязать резинкой, начав с изнаночного ряда и после кромочной с 2-х изнаночных петель. Через 30 см=73 р. от начального ряда закрыть с обеих сторон для пройм по 4 п., затем в каждом 2-м ряду 1 раз по 3 петли, 4 раза по 2 петли и 2 раза по 1 петле – 84 петли. Через 20 см=48 рядов от начала пройм закрыть для горловины средние 16 петель и обе стороны закончить раздельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м ряду 1 раз 5 петель, 1 раз 3 петли и 1 раз 2 петли. Через 3 см=8 рядов от начала горловины закрыть оставшиеся 24 петли плеча, при этом по 2 изнаночные петли провязывать вместе из-

петли распределить, как на спинке. Для скосов прибавить с обеих сторон в 31-м ряду от начального ряда и затем еще 4 раза в каждом 8-м ряду по 1 петле=78 п. Прибавляемые петли включать в узорные резинки. Через 30 см=73р. от начального ряда закрыть с обеих сторон для оката по 4 п. и во 2-м ряду еще по 3 п.



щие акценты.

раскраивается по соответствующим размерам.

КАК ПРАВИЛЬНО ОТМЕЧАТЬ СВАДЬБУ?

Расскажите, пожалуйста, как следует отмечать годовщины свадьбы? Я нигде ничего не смогла найти на эту тему – пишут только, что дарить на бумажную, деревянную и другие свадьбы. Но если так важно, что дарить, то, наверное, не менее существенно знать и правильно исполнять сам ритуал празднования той или иной годовщины?..

Г. ДАМИНОВА, Оренбургская обл., с. Кичкасс.

Постарайтесь встретить ярко день рождения вашей семьи, если ее возраст делится на 4 (например, 8, 12, 16, 20 лет совместной жизни). В эти года силен Юпитер, дарующий счастье и материальные блага. А потому накрывайте пышные столы, зовите всех друзей и веселитесь от души.

Если вы со своей половиной "намотали срок", кратный 7 годам (7, 14, 21 или 28 лет совместной жизни и т. д.), то такую дату нужно отмечать необычно, в неформальной обстановке, так как семерка находится под управлением Урана – планеты неожиданностей. Это время изменения ваших отношений и ломки стереотипов, и если вы не хотите следующую годовщину встречать поодиночке, то отправляйтесь вместе в путешествие или просто придумайте что-нибудь неординарное, без обычных застолий и пафосных тостов.

Праздник, посвящённый 5 и 11 годам вашего брака, должен быть очень романтическим, проведите его наедине, в интимной обстановке. Тут балом правит Нептун, отвечающий за взаимные чувства и сексуальную гармонию. Так же отмечают 22-ю и 33-ю годовщины свадеб.

Самые "серьезные даты" – 15, 30 и 45 лет брака – находящиеся под влиянием Сатурна, планеты стабильности. Их и отмечать нужно серьезно – узким семейным кругом.

Все остальные годовщины не требуют особенных торжеств, главное, чтобы вы не забывали поздравить друг друга с этим славным праздником.

В. ВОЛОДИНА, астропсихолог, "Оракул", 2002 г.

БЕРЕМЕНЕТЬ – ЭТО ИСКУССТВО!

10 лет британская супружеская пара тщетно пыталась произвести на свет ребенка. По врачам ходили, к знахарям обращались – все без толку. Наконец, Фиона и Даррен Бурке пригласили к себе домой специалиста по фэн-шуй – древнекитайскому учению правильного распределения пространства, согласно которому, все предметы обстановки, а равно и сами здания, должны располагаться в четком порядке, в правильном соотношении с земными и небесными стихиями. Эксперт заявил, что знает, как правильно распределить потоки энергии в данном помещении, после чего передвинул кровать так, чтобы ноги лежащих на ней супругов не "смотрели" на дверь. Кроме того, он велел убрать букетик из засохших цветов и устроил нечто вроде семейного "алтаря" в одном из углов гостиной,

разместив там фото, запечатлевшие самые счастливые моменты из жизни этой пары. И что бы вы думали? Буквально через несколько дней после визита специалиста Фиона забеременела!

"ЛЕЧЕБНИК"

На границе баба ходит хмуро...

Корреспонденты белгородского "Меридиана" добровольно провели целый день вместе с харьковскими "хохлами-челноками", после чего ознакомили сограждан с особенностями этого нелегкого бизнеса.

Оказалось, что навар от реализации в России барахла с харьковского оптового вещевого рынка "Барабашовка" составляет 200-300 %, а поэтому места в электричке Харьков-Белгород бронируются на несколько месяцев вперед и являются "именными", новички же долгое время обречены ездить стоя. Никаких документов и сертификатов на оптовый товар не существует. Украинская таможня "творит беспредел" лишь для виду – все решают откупные в пределах от 100 до 300 рублей.

Но больше всего на свете челноки опасаются русской таможенницы по кличке Несгибаемая Маргарита, которая всегда обирает "по полной", вплоть до конфискации товара и высадки челнока из поезда.

В. ДОБРОВ, "М-ЭКСПРЕСС", 2003 г.

Вторая жизнь простых вещей

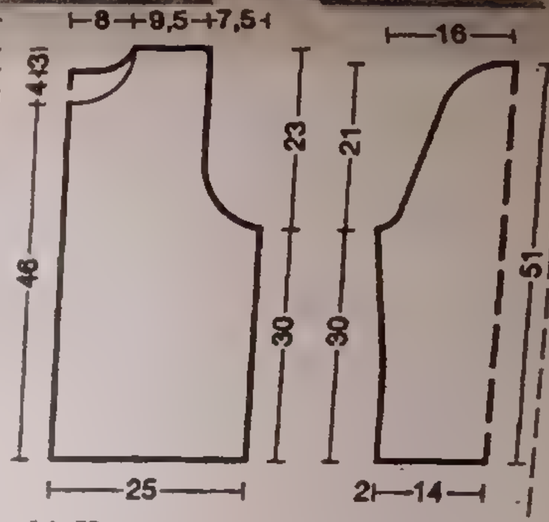
КУКУРУЗНАЯ МУКА

Можно принимать ее, что называется, внутрь – для приготовления вкусных и полезных пресных кукурузных лепешек. А можно и наружно: вместо талька, если нужно припудрить влажные места на теле или потеющие ноги. Если вас беспокоит сильный запах пота, мука станет настоящим спасением. И главный плюс: на кукурузную муку крайне редко бывает аллергия!

И ЧАЙ, И КОСМЕТИКА!

Удобное изобретение практичных американцев: раз-два – и чай готов, а пакетик брезгливо отложен на край блюдца. Зря: танины, содержащиеся в чае, помогают при заболеваниях век, успокаивают раздражение и снимают отечность. Раньше советовали намочить ватку в заварке и положить на усталые веки. С появлением пакетированного чая задача облегчилась: пакетик – уже готовый компресс! Маленькая хитрость: прежде чем положить пару пакетиков на глаза, предварительно охладите их несколько минут в холодильнике, а потом заверните в салфетку – иначе область вокруг глаз потемнеет, и вы временно станете похожи на енота.

А. АРТЕМОВА, "Здоровье", 2002 г.



петли распределить, как на спинке. Для скосов прибавить с обеих сторон в 31-м ряду от начального ряда и затем еще 4 раза в каждом 8-м ряду по 1 петле=78 п. Прибавляемые петли включать в узорные резинки. Через 30 см=73р. от начального ряда закрыть с обеих сторон для оката по 4 п. и во 2-м ряду еще по 3 п. затем вязать в следующей последовательности: кром., 1 п. лиц. глади, 4 п. "косы" А, 52 п. резинки, 4 п. "косы" В, 1 п. лиц. глади, кром. Одновременно с началом "кос" убавить с обеих сторон 23 раза по 1 п. в каждом 2-м р., как описано в разделе "Декоративные" убавки", при этом количество петель резинки будет соответственно сокращаться. В следующем ряду закрыть оставшиеся 18 п., при этом изнаночные петли провязать вместе изнаночными.

Бейка-завязка: набрать 15 п. на спицы № 3,5 и вязать лицевой гладью без кромочных петель. Через 145 см от начального ряда петли закрыть. На концах полосу сложить вдоль пополам изнаночной стороной внутрь и продольные края на участках длиной по 2 см сшить. Затем сшить короткие края.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. Бейку-завязку по одной стороне вшить в горловину так, чтобы деталь заворачивалась внутрь, оставив с обеих сторон концы одинаковой длины свободными, см. фото.

"VERENA"

Плотность вязания: 23 п. х24 р.=10х10 см, связано резинкой спицами № 4,5.

Спинка: набрать 118 п. на спицы № 4,5 и вязать резинкой, начав с изнаночного ряда и после кромочной с 2-х изнаночных петель. Через 30 см=73 р. от начального ряда закрыть с обеих сторон для пройм по 4 п., затем в каждом 2-м ряду 1 раз по 3 петли, 4 раза по 2 петли и 2 раза по 1 петле – 84 петли. Через 20 см=48 рядов от начала пройм закрыть для горловины средние 16 петель и обе стороны закончить раздельно. Для закругления выреза закрыть с внутреннего края в каждом 2-м ряду 1 раз 5 петель, 1 раз 3 петли и 1 раз 2 петли. Через 3 см=8 рядов от начала горловины закрыть оставшиеся 24 петли плеча, при этом по 2 изнаночные петли провязывать вместе изнаночными.

Левая полочка: набрать 60 п. на спицы № 4,5 и вязать резинкой, при этом с правого края петли распределить, как на спинке. С левого края перед кромочной закончить тремя лицевыми петлями и одной снятой петлей. Пройму с правого края выполнить на той же высоте, что и на спинке. Через 16 см=38 рядов от начала проймы закрыть с левого края для горловины 7 п., затем в каждом 2-м ряду 1 раз 3 п., 3 раза по 2 п. и 3 раза по 1 п. Петли с внешнего края плеча закрыть, как на спинке.

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке.

Рукава: набрать 68 п. на спицы № 4,5 и вязать резинкой. При этом

СТРАННОСТИ ЛЮБВИ

Глядя на некоторые семейные пары, диву даешься: как могли вместе прожить много лет столь непохожие люди. Обычно называют две причины: сексуальная совместимость, а также сходство противоположностей. Однако, по мнению ученых из самых разных стран, это заблуждение. Да, секс важен, но не является решающим фактором. А что касается притяжения противоположностей, то, как показывают многочисленные опросы, в любви этот "закон", как правило, не работает. Наоборот, если между супругами нет единодушия в политических пристрастиях, еде, любимых телепрограммах – лада в семье не будет. Подтверждение важности единства взглядов – знаменитые семейные пары Бекхэмов и Блэров.

«Российская газета», 2003 г.

Зимний «загар», или 10 способов узнать, кто родится

1. Если у беременной живот узкий и выдается вперед «огурцом» – будет мальчик, если широкий, виден «из-за спины» – девочка.

2. У будущей матери выпирает правый бок – будет мальчик, левый – девочка.

3. Светлые ареолы на груди указывают на беременность мальчиком, темные – девочкой.

4. Мучается женщина во время беременности от утренней тошноты – девочка, чувствует себя бодрой и энергичной – парень.

5. Если тянет на сладкое – будет «сладкая», а если на мясное и солодку – мужичок.

6. Появились на животе волосики к мальчику, «загар» зимой – девочка.

7. У мальчика сердце бьется чаще (примерно 140 уд. в мин.), у девочки – реже (126).

8. Если беременная женщина все время «зябнет» на раннем сроке – жди девочку, если ей все время жарко и душно – мальчика.

9. Определяют пол будущего младенца и по колечку. Женщина держит колечко, привязанное к длинной нитке, прямо над ловой ладонью. Если колечко раскачивается вправо-влево – быть наследнику мужского пола, если по кругу – женского.

10. Японская народная мудрость оперирует цифрами. Возраст матери надо поделить на три, отца – на четыре. Чей остаток получится больше – такого пола и будет ребенок.

ВОПРОС ОТВЕТ

Мои глаза имеют странное свойство – предрасположенность к красноте. Особенно, когда я нервничаю.

Аня Б., Вольск

За сорок минут до выхода из дома примите расслабляющую ванну с пеной или морской солью. Затем положите несколько минут в затемненной комнате, положив на закрытые глаза по ломтику охлажденного огурца или компрессы из прохладного свежезаваренного чая. До этой процедуры можно закапать в глаза ледяную воду. Перед нанесением макияжа закапайте в глаза капли «Визин» – белки глаз быстро побелеют.

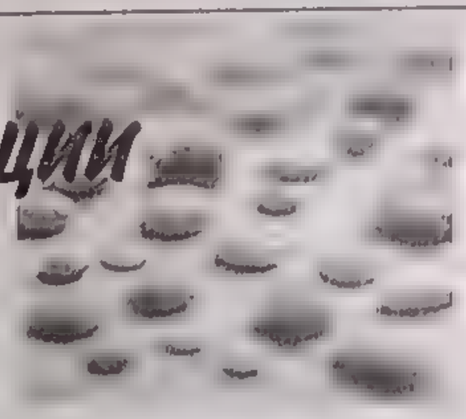
Можно ли пить воду во время обеда? Этот вопрос – предмет постоянных споров в нашей семье. Бабушка утверждает, что, запивая еду водой, набираешь лишний вес. Мама придерживается противоположной точки зрения.

Оксана Ф., Балаково

Поправиться от простой воды, конечно, невозможно. Ведь она не содержит калорий. Но ферменты, растворяясь в воде, задерживают пищеварение, тормозят обменные процессы Больше всего воды за обедом пьют американцы. Это одна из причин, по которой американские женщины стремительно набирают избыточный вес. Так что сытный жирный обед не стоит запивать водой. Лучше выпейте воды через 40–50 минут. Во время приема легкой пищи вода не повредит.

АЗБУКА КОНТРАЦЕПЦИИ

Начало в № 11



Депопровера

ИНЪЕКЦИОННОЕ средство депо-провера (депомедроксипрогестерон ацетат) содержит синтетический гормон, подобный естественному прогестерону. Одна инъекция раз в три месяца предотвращает овуляцию. Делать ее должен врач или медсестра, причем для первого укола важно правильно выбрать момент: в первые семь дней после начала менструации, сразу же после аборта, сразу же после родов, если женщина не кормит грудью, или через шесть недель, если кормит.

Плюсы:

- применение не связано с половым актом;
- снижает кровопотери при менструации, что особенно важно для женщин, страдающих анемией;
- уменьшает риск возникновения рака эндометрия, воспалительных заболеваний органов малого таза и внематочной беременности.

Минусы:

- в течение первых нескольких месяцев после инъекции возможны кровотечения между менструациями;
- у каждой третьей женщины прекращаются менструации, что не опасно и не приводит к постоянному бесплодию, но важно проконсультироваться с врачом;
- может увеличиться масса тела;
- возможны головные боли;
- после прекращения инъекций менструации и способность к зачатию возвращаются лишь через 6–9 месяцев

Противопоказания:

- вы предполагаете, что можете быть беременны,
- рак молочной железы, в том числе пролеченный;
- влагалищные кровотечения неясного происхождения;
- вирусный гепатит или опухоль печени,
- диабет в тяжелой форме

Обратитесь к врачу, если:

- появились сильные головные боли;
- у вас обильное влагалищное кровотечение;
- вы испытываете сильные боли в животе;
- в месте инъекции появилась боль или воспаление;
- у вас не началась менструация после нескольких месяцев регулярных циклов, поскольку это может указывать на беременность.

ПЕРЕХОДИМ НА ОГУРЧИКИ

Вот и лето наступило, солнце шпарит вовсю, пора на пляж!.. А в зеркале – раздобревшие во время зимы формы. Поразмыслим об огурцах, они вроде бы и дешевые, и калорий в них почти нет, и похудеть как-то хочется

Диета № 1, или «короткая»

1,5 кг свежих огурцов (15–20 штук) делятся на пять порций. На ужин можно дополнительно съесть 50 г отварного мяса (или одно яйцо) и выпить стакан несладкого чая (отвара шиповника)

Диета № 2, или «не совсем огуречная, да еще с рецептами»

Продолжительность диеты – неделя.

Примерное меню на день:

Завтрак. «Огуречный» бутерброд с пастой, ломтик черного хлеба, один фрукт

Обед. Холодный огуречный суп, отварное мясо или рыба, рис, салат из любых овощей.

Полдник. Любой фрукт (один)

Ужин. Салат из огурцов с зеленью, растительным маслом, к нему: горячий бутерброд с сыром.

На ночь: слегка посоленный огурец, огуречный бутерброд или чашка холодного огуречного супа. Вместо всего этого можно съесть яблоко или апельсин, но не банан.

Рецепты:

Мясной салат

Нарезанные огурцы, лук и зелень смешайте с нежирным мясом, нарезанным кубиками, и приправьте растительным майонезом.

Огурчики с яйцами

Мелко нарубите одно яйцо и один огурец. Посолите. Заправьте зеленью и столовой ложкой сметаны.

Огуречный суп

Кефирный. Большой огурец очистить от кожицы, взбить в миксере со стаканом кефира, посолить, украсить редиской, огурцами, нарезанными колечками, посыпать зеленью. Если покажется несытным – добавьте отварное яичко.

Мясной. Приготовьте основу супа: большой огурец, очищенный от кожицы, взбейте со стаканчиком биойогурта и посолите по вкусу. Эта жидкость заправляется большим количеством мелко накрошенного постного мяса (можно взять курятину или индюшатину), огурцов и редиски. Если огурец окажется несочным, добавьте минеральной воды или... еще один огурец!

Советы нашим читателям дает врач-кардиолог городской клинической больницы № 29 г. Москвы

БЕСПОКОЙНОЕ СЕРДЦЕ

– Что делать, когда начинается приступ аритмии?

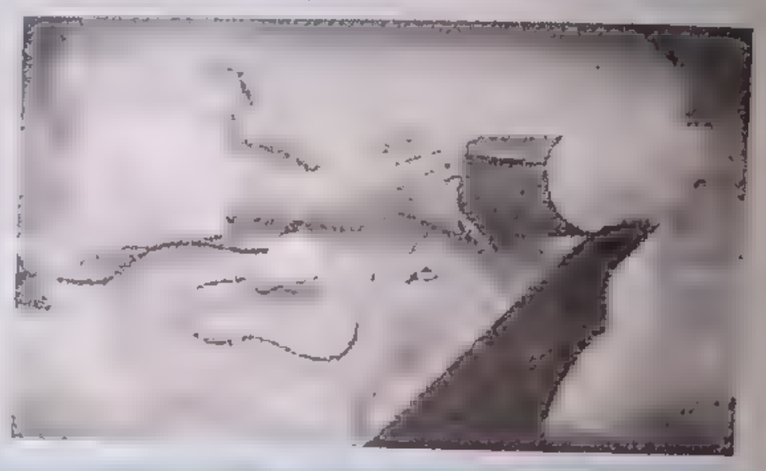
– Необходимо как можно быстрее вызвать «скорую помощь». Бывает так, что все неприятные ощущения, связанные с аритмией, проходят самостоятельно через несколько минут или часов или после приема лекарства. Если этого не произойдет в привычные сроки, с обращением к врачу медлить нельзя. Принцип простой – чем раньше будет ликвидирована аритмия, тем лучше. Очень плохо, если приступ затянется более чем на сутки-двое.

Бывает, внезапно начавшаяся аритмия так пугает человека, что он начинает глотать таблетки без разбора. Этого делать ни в коем случае нельзя. Побочные эффекты антиаритмических препаратов не заставят себя долго ждать.

– Из-за чего может возникнуть мерцательная аритмия?

– Причин очень много. Достаточно, например, быть просто пожилым человеком. Ведь у людей старше 70 лет мерцательная аритмия встречается в 100 раз чаще, чем у молодых. Этот вид аритмии нередко возникает на фоне заболеваний, которые ведут к повышению нагрузки на сердце. Среди них такие распространенные, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь и сердечная недостаточность. Люди, длительно страдающие бронхиальной астмой или хроническим бронхитом, также предрасположены к мерцательной аритмии.

К этому заболеванию может приводить и поражение клапанов сердца. Часто мерцательная аритмия возникает у людей с повышенной активностью щитовидной железы, сахарным диабетом и ожирением. Все эти, а также многие другие причины аритмии легко установить при обычном обследовании. Но иногда бывает и так, что заболевание начинается как бы на пустом месте. Всевозможные диагностические методы не позволяют выявить его причину. Но тем не менее лечиться все-таки нужно.



– Правда ли, что аритмия может начаться после приема спиртного?

– Да. Существует даже такой термин «сердечные аритмии праздничных дней», когда шумный пир с обильным возлиянием приводит человека на больничную койку. Поэтому человеку, которому поставлен диагноз «мерцательная аритмия», следует ограничить прием алкоголя или вообще расстаться с привычкой выливать по праздникам.

ЧТОБЫ ГЛАЗ — КАК АЛМАЗ

Для водителей самое важное — глаза. Они все время следят за дорогой и в идеале ни на секунду не отвлекаются. Конечно, такое напряжение не лучшим образом сказывается на зрении. Чтобы ему помочь, предлагаем водителям во время коротких остановок дать отдых глазам с помощью очень простых, но эффективных упражнений. Выполнять их можно сидя в машине. Советуют специалисты Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии МЗ РФ: заслуженный мастер спорта Лидия МАКСИМОВА и заведующая отделением лечебной физкультуры Наталия ТУМЕЛЬ.

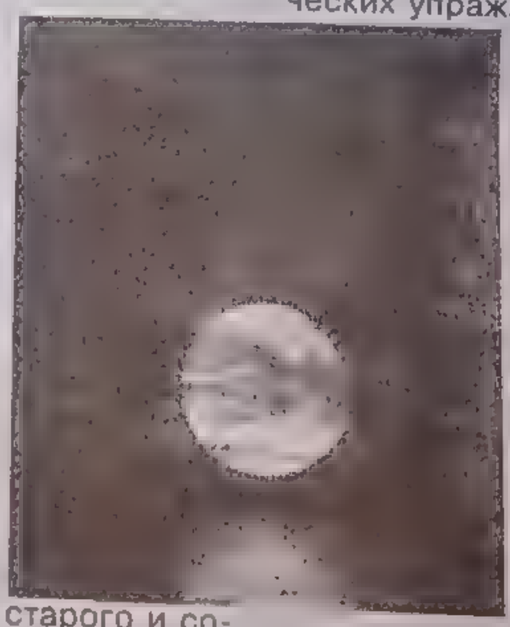
ИСХОДНОЕ положение: сидя, ноги расслаблены, спина прямая, живот втянут.

1. Свободно открыть-закрыть глаза. Повторить 8–10 раз.
2. Прищурьте глаза (но не закрывайте), затем расслабьте. Повторите 8–10 раз.
3. На 3 секунды зафиксируйте взгляд на каком-нибудь предмете или просто посмотрите вдаль. Затем закройте глаза. Повторите 8–10 раз.
4. Упражнение называется «часики». Посмотрите влево, затем вправо, влево-вправо и т. д. Повторите 8–10 раз.
5. Круговые движения глазами. Сначала 3–5 раз в одну сторону, затем 3–5 раз – в другую.
6. Посмотрите вверх, затем вниз. Повторите 8–10 раз.
7. Сильно зажмурьте глаза, откройте их. Повторите 8–10 раз.
8. Прямо перед собой смотрите в одну точку 3–5 сек. Затем переведите глаза и зафиксируйте их в другой точке также на 3–5 сек. Закройте и расслабьте глаза.

9. А теперь расслабьтесь, закройте глаза и посидите так 1 минуту.
10. Откройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох. Повторите 3–5 раз.

С ОГЛЯДКОЙ НА ЛУНУ

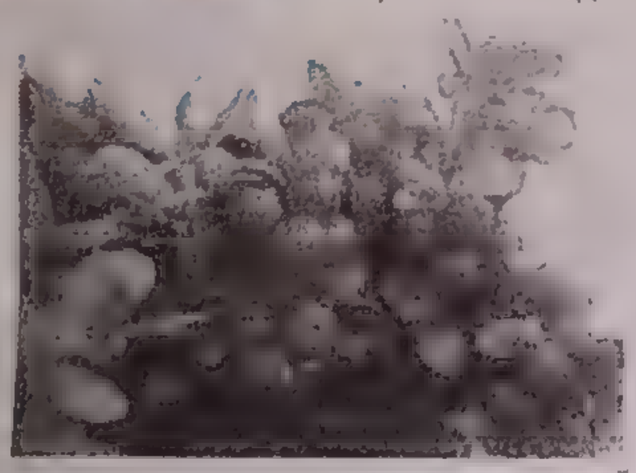
По лунному календарю на 24 и 25 день. Рекомендуются силовые и физические упражнения. Надлежит очиститься от шлаков, духовных и физических, слушать внутренний голос, противопоказана поспешность. Езжайте на природу. Пейте отвары. В 24-м дне заключается преобразующая сила – это период разрушения старого и созидания нового. Фундаментальные основания, заложенные в этот день, в дальнейшем приведут к раскрытию резервов. Что интересно: уже на следующий день (26-й по лунному календарю) в один из критических дней люди напрасно суетятся, тратят энергию на болтовню, т. е. могут перерасходовать свою энергию. В этот день ничего не надо предпринимать и начинать, нужно воздерживаться от активной деятельности. Это день поста. На 2-й день хорошо начинать цикл физических упражнений. Благотворное влияние оказывает диета. В этот день идет сильнее отложение солей и усиливается образование камней. На 5-й день предпочтительно пить молоко и есть творог. 21-й день – день целительства. День связан с кроветворной системой. Рекомендуется выполнять физические упражнения, быть на воздухе. А в 13-й день можно нагружать желудок. Прекрасно идут процессы омоложения, усваиваются лекарства и косметические средства. Начинание любого дела лучше перенести на 14-й день. День весьма удачен.



«Астромедицина»

Листья брусники – это кладезь природных компонентов, обладающих дезинфицирующими свойствами, помогающих наладить обмен углеводов в организме, снизить уровень сахара в крови.

БРУСНИКА – ВОЛШЕБНИЦА



С давних времен листья брусники применяют при болезнях обмена веществ, сопровождающихся отложениями солей: мочекаменной болезни, пиелонефрите, ревматизме, заболеваниях суставов, вызывающих изменение их формы.

Ягоды брусники применяют при повышенной ломкости суставов и мелких кровотечениях, при гастритах с повышенной кислотностью. Чай из свежих или сушеных ягод – прекрасное лечебное средство при заболеваниях почек.

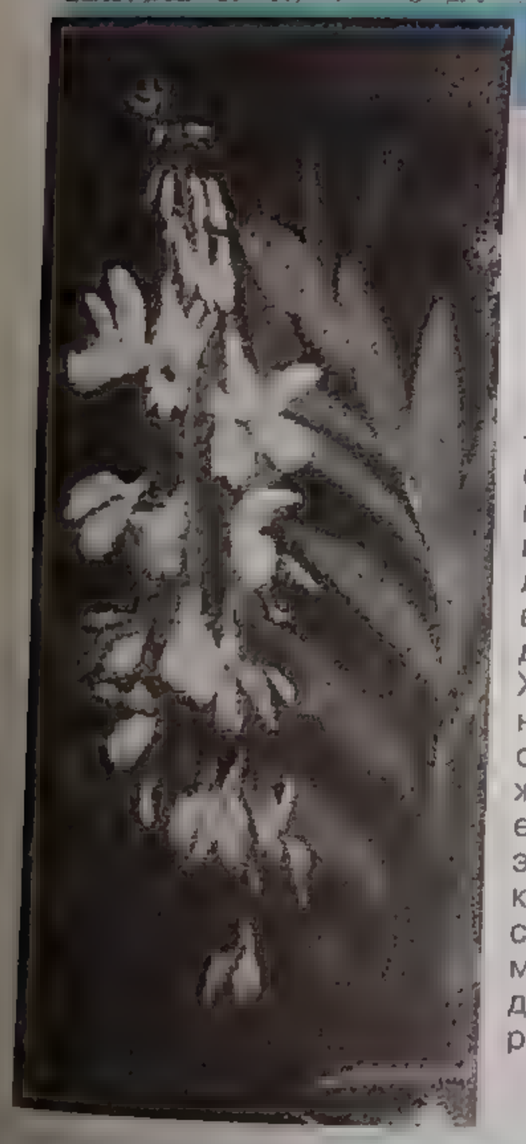
Для лечения листьями предлагаю следующие рецепты:

1. Готовят сбор из листьев брусники, травы крапивы, семян льна. Все компоненты берут в равных пропорциях. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом горячей воды и нагревают на водяной бане полчаса. Затем настой нужно процедить, принимать по две столовые ложки три раза в день.

2. Листья брусники, березы и корень одуванчика берут поровну. Столовую ложку смеси заливают стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане полчаса. Затем настаивают 15 минут и процеживают. Принимают по две столовые ложки три раза в день.

3. При отложении солей применяют чай из листьев брусники. Одну чайную ложку сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут в плотно закрытой посуде и пьют по стакану утром и вечером вместо обычного чая.

В. ГОЛЮКОВ,
народный целитель, г. Балаково



ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Это многолетнее травянистое растение из семейства бобовых высотой до 1 м. Распространено в Европейской части бывшего СССР и на Кавказе. Растет по берегам рек, каналов, ручьев, возле дорог, по балкам, среди кустарников. Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, которая содержит углеводы, алкалоиды, дубильные вещества, витамины и высшие жирные кислоты. Настой травы обладает мочегонным, лактогенным, антибактериальным и антигельминтным действием. Он уменьшает содержание сахара в крови, поэтому его назначают при легких формах диабета. Для приготовления настоя 2 столовые ложки сырья заливают 0,5 л горячей воды, держат на кипящей водяной бане в закрытой эмалированной посуде и доводят объем кипяченой водой до исходного. Хранят в холодильнике трое суток. Дозу приема настоя определяют индивидуально в зависимости от самочувствия больного. Известно, что усиление жажды и обильное мочеотделение свидетельствует об увеличении количества сахара в крови. В этом случае настой галеги принимают по 0,3 стакана 3 раза в день во время еды. При необходимости дозу уменьшают или увеличивают в зависимости от самочувствия. Лечение следует проводить под контролем врача, периодически проверяя показатели крови и мочи.

Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат, г. Балаково

У самовара я и моя Маша...

ЧАЙ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

1 столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают не менее 1 часа, процеживают и добавляют по вкусу сахар. Смесь можно заваривать в термосе.

Ягоды черной смородины сушат или используют в свежем виде. Они содержат большое количество витамина С, каротин, сахар, органические кислоты и микроэлементы (железо, йод, марганец). Черную смородину издавна применяют в народной медицине при профилактике атеросклероза, при гипертонической и других болезнях. Она способствует выведению из организма радиоактивных веществ.

ЧАЙ С ЯБЛОКАМИ

Яблоки кислых сортов нарезают (можно с кожурой), кладут в чашку, заливают кипятком, немного настаивают и запаривают, закрыв чашку блюдцем, и добавляют по вкусу сахар. Норм и пропорций для приготовления этого чая нет.

Яблоки содержат органические кислоты, сахар, витамины А, В, РР, Р, дубильные и пектиновые вещества, эфирное масло. Соли калия, железа, кальция, фосфора и микроэлементы. В кожуре плодов найдены флавоноиды. Восточная медицина рекомендует яблоки при заболеваниях сердца и мозга.

ЧАЙ С МЕЛИССОЙ

2 столовые ложки измельченной травы заливают литром кипятка и настаивают не менее 40 минут (можно в термосе). Чай ценится за приятный аромат. Настой слабо окрашен, горьковато-пряного вкуса. Употребляют его как в горячем, так и в холодном виде. Мелисса содержит эфирные масла, витамин С, каротин, дубильные и др. вещества. Эфирные масла этого растения содержат цитраль и цитронеллал, благодаря которым настой имеет характерный лимонный запах. Напиток считается освежающим и успокаивающим. Мужчинам не рекомендуется.

ЧАЙ ИЗ КИПРЕЯ

1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка. Настой получается прозрачный, золотисто-желтого цвета с приятным запахом и вяжущим вкусом.

Листья кипрея содержат витамин С, каротин, алкалоиды, дубильные и др. вещества. Из микроэлементов в нем обнаружены железо и марганец. Чай оказывает успокаивающее действие, благотворно влияет на кишечник.

Наш десерт – черника

Что такое наш обед (завтрак, ужин)? Вне зависимости от того, какой диеты вы придерживаетесь (или не придерживаетесь), можно посоветовать добавлять в свой рацион следующие очень полезные для красоты и здоровья продукты:

Черника

Она богата клетчаткой, содержание сахара в ней невелико. Регулярное употребление черники благотворно сказывается не только на остроте зрения, но и, по результатам некоторых исследований, укрепляет память. Замените традиционный десерт блюдечком черники, украшенной ложкой свежих взбитых сливок.

Овсянка

Ешьте больше овсянки в сыром виде, например, в «салатах красоты», в различных кашах, в том числе и в кашах быстрого приготовления. Овсянка – один из лучших источников янтарной кислоты, клетчатки и белков.

Капуста

Этот непритязательный на вид овощ на самом деле является настоящим кладезем клетчатки, множества полезных веществ и витамина С. Помимо этого, вещества, содержащиеся в капусте, способствуют организму в борьбе со страшным заболеванием – раком.

«Лечебное питание»

КАК СДЕЛАТЬ ИЗ МУЖЧИНЫ МАЧО?

После многих лет совместной жизни наши с мужем сексуальные отношения потеряли свою остроту. Хотя мне уже за сорок, я не считаю, что в этом возрасте нужно отказываться от интимной жизни.

В муже, как в порядочном семьянине, я не сомневаюсь ни на минуту. Но все же хочется чувствовать себя желанной и единственной. Я прибегала к разным женским хитростям: меняла прическу, покупала экстравагантные ночные рубашки и духи. Запах в этом деле играет не последнюю роль. Но все равно в наших отношениях с его стороны не прибавилось активности, так необходимой любой женщине, чтобы понять, что она желанна.

Как-то муж признался, что из-за многолетней привычки выкуривать по пачке сигарет в день у него почти пропало обоняние. Я взяла это себе на заметку и решила провести еще один эксперимент.

Просто однажды, перед тем как лечь в постель, подушилась сильно пахнущим мускусом. Это оказалось верным средством. В наших отношениях появилась былая страсть, чего хочется пожелать всем семейным парам, которым далеко за сорок.

В. И.,
Саратовская область

ВО ИМЯ ДОБРА И СВЕТА

МОЛИТВОСЛОВ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Богородице Дево, радуйся,
Благодатная Марие, Господь с Тобою; Благословенна Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

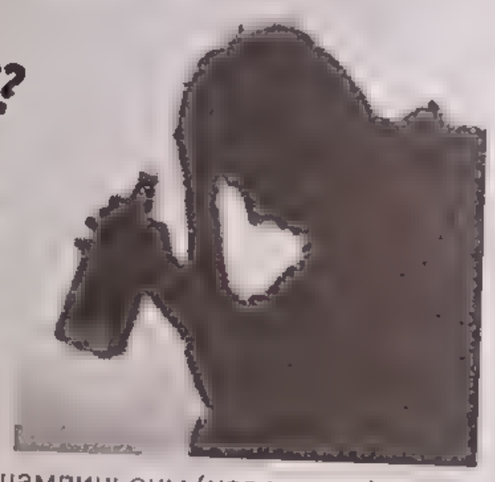
ИДУ НА ЗАПАХ

Сегодня приятные запахи в доме – такая же необходимая деталь комфортной жизни, как туалетная вода на полочке в ванной или флакон духов в дамской сумочке.

Однако многие хотят не просто ароматизировать дом, но возродить какие-то свои, семейные запахи, воспоминания и образы детства. На этот случай существует огромный арсенал «старых домашних средств». Есть люди, у которых, к примеру, запах нафталина рождает ностальгию, и они не против, чтобы этот аромат присутствовал в доме. Некоторым нравится запах опилок, сосновой смолы. У кого-то бабушка раскладывала на батареях апельсиновые корки – и именно этот аромат связан у некоторых с «чувством дома». Другие просто обожают запах свежей выпечки, сдобы, ванили или корицы. Третьим поднимает настроение аромат свежемолотого кофе. Но все эти индивидуальные предпочтения обычно требуют чистого фона без всяких посторонних запахов, с которыми они могут не ужиться. Так что для начала решите проблемы с лишними и неприятными запахами и обеспечьте нужным и приятным «зеленую улицу».

«Здоровье», март 2005 г.

А ГРИБОЧКИ НЕ ПРОБОВАЛИ?



Для лечения алкоголизма все средства хороши. Но главное при этом соблюдать заповедь «не навреди».

С давних пор на Руси использовали самые разные средства, настои и отвары из трав, грибов и кореньев. Эффективным средством лечения алкоголиков могут быть жареные шампиньоны (навозники), которые после дождя можно собрать на старых навозных кучах. Грибы при этом нужно выбирать молодые, такие, чтобы внутренняя сторона шляпки была розовой.

Молодые шампиньоны, предварительно отварив, необходимо поджарить с картошкой и дать съесть подвыпившему человеку. Для трезвого человека от такой пищи только польза, а вот принявшему перед едой алкоголь будет плохо. У него начнется рвота, головная боль и другие недомогания.

Воспользовавшись таким состоянием человека, ему необходимо внушить, что организм его уже перенасытился алкоголем и больше его не принимает. Обычно после такой «процедуры» желание пить у людей пропадает, и надолго.

Можно насушить шампиньоны впрок, чтобы повторять такое «лечение» по мере необходимости.

В. ГОЛЮКОВ,
народный целитель

Советы бывалого

ОДЕЖДУ – В ХОЛОДИЛЬНИК

Брюки, разорванные острым предметом, необязательно зашивать: положите под разорванное место кусок такой же ткани, смазанной яичным белком (потребуется всего капля), и прогладьте с изнанки горячим утюгом.

Пятно ржавчины можно вывести с любой ткани, если положить на загрязненный участок завернутый в марлю или промокательную бумагу кусочек лимона и прижать его утюгом.

Одежду, испачканную жевательной резинкой, положите в холодильник. Но ненадолго, до тех пор, пока жвачка затвердеет. Тогда стряхните ее, как засохшую глину.

ВНИМАНИЕ!

zepter

КОНКУРС!

ZEPTER – МИССИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Ф. И. О.

Адрес:

САЛАТ «ПОЖАР»

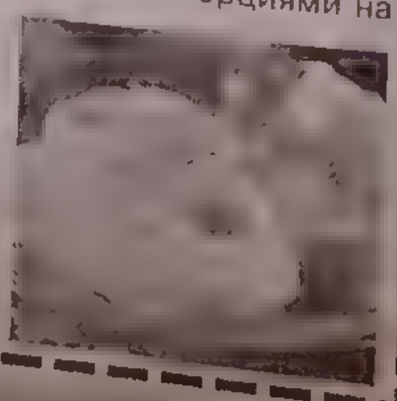
Одну сырую морковку натереть на крупной терке. В растительном масле обжарить нарезанный кубиками черный хлеб (1 ломтик). Смешать гренки с морковью, добавить половинку мелко нарезанного репчатого лука, все перемешать и заправить майонезом, измельченным зубчиком чеснока, молотым перцем.

Н. ЖУРАВЛЕВА,
г. Балаково

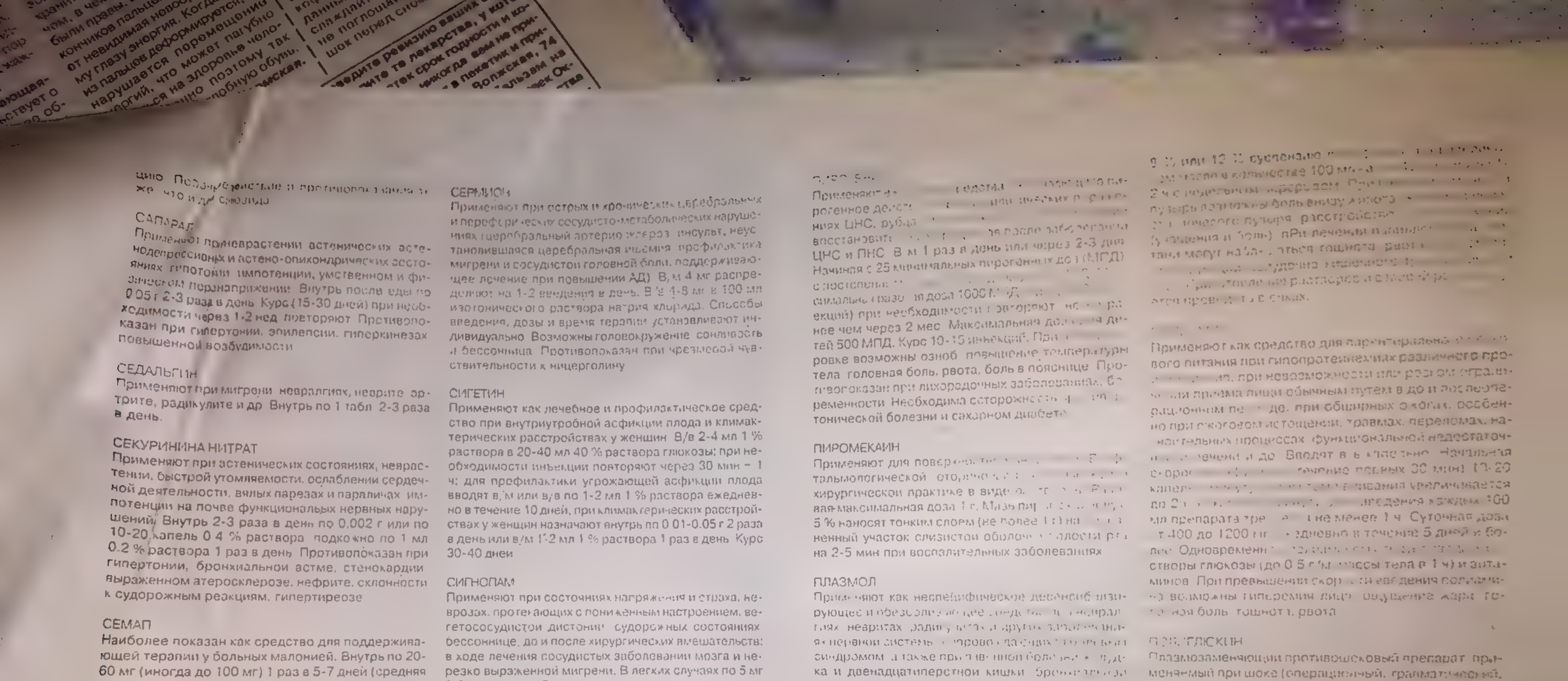
МАНТЫ С ТЫКВОЙ

Для теста: 1 стакан воды, 1 яйцо, соль, мука.

Замесить крутое тесто. Очистить тыкву, натереть ее на крупной терке, посолить. Через 20–30 минут отжать сок, добавить еще соли (если нужно) и перца. 2–3 головки репчатого лука мелко нашинковать, обжарить на постном масле, соединить с тыквой. Выкладывать порциями на пласты теста и лепить манты. Готовить на пару. Подавать со сметаной, майонезом или кетчупом.



Л. СУРОВА,
с. Мещеряковка Аркадакского р-на, Саратовской области



цию. Последующие инъекции противопоказаны в те же сроки, что и при спазмах.

САПАРАД
Применяют при неврастении астенических астено-депрессивных и астено-ипохондрических состояниях, гипотонии, импотенции, умственном и физическом перенапряжении. Внутрь после еды по 0,05 г 2-3 раза в день. Курс (15-30 дней) при необходимости через 1-2 нед повторяют. Противопоказан при гипертонии, эпилепсии, гиперкинезах, повышенной возбудимости.

СЕДАЛЬГИН
Применяют при мигрени, невралгиях, неврите, артрите, радикулите и др. Внутрь по 1 табл. 2-3 раза в день.

СЕКУРИНИНА НИТРАТ
Применяют при астенических состояниях, неврастении, быстрой утомляемости, ослаблении сердечной деятельности, вялых парезах и параличах, импотенции на почве функциональных нервных нарушений. Внутрь 2-3 раза в день по 0,002 г или по 10-20 капель 0,4 % раствора, подкожно по 1 мл 0,2 % раствора 1 раз в день. Противопоказан при гипертонии, бронхиальной астме, стенокардии, выраженном атеросклерозе, нефрите, склонности к судорожным реакциям, гипертиреозе.

СЕМАП
Наиболее показан как средство для поддерживающей терапии у больных малонией. Внутрь по 20-60 мг (иногда до 100 мг) 1 раз в 5-7 дней (средняя доза 40-60 мг в неделю). Определение дозы строго индивидуально. Лечение проводят месяцами, иногда в течение 1-2 лет. Отменять его следует только постепенно. Не следует назначать женщинам в первые 3 мес. беременности.

СЕНАДЕКСИН
Назначают взрослым при запорах различной этиологии. Внутрь, обычно на ночь по 1 табл. При отсутствии эффекта через несколько дней разовую дозу можно увеличить до 2-3 таб. При приеме препарата моча становится желто-коричневого или красновато-лилового цвета. Слабительное действие может сопровождаться коликообразной болью в животе. Большие дозы могут вызвать понос или метеоризм. Противопоказан при спастическом колите, аппендиците, кишечной непроходимости, беременности, а также в период лактации.

СЕНКАТАЛИН
Применяют при старческой и диабетической катаракте. Растворяют таблетку в 15 мл растворителя. Полученный ярко-желтый глазной раствор закапывают в глаза по 1-2 капли 5 раз в день.

СЕРМИОН
Применяют при острых и хронических церебральных и периферических сосудисто-метаболических нарушениях (церебральный артериосклероз, инсульт, неустановившаяся церебральная ишемия, профилактика мигрени и сосудистой головной боли, поддерживающее лечение при повышении АД). В/м 4 мг распределяют на 1-2 введения в день. В/в 1-3 мл в 100 мл изотонического раствора натрия хлорида. Способы введения, дозы и время терапии устанавливают индивидуально. Возможны головокружение, сонливость и бессонница. Противопоказан при чрезмерной чувствительности к ницерголину.

СИГЕТИН
Применяют как лечебное и профилактическое средство при внутриутробной асфиксии плода и климактерических расстройствах у женщин. В/в 2-4 мл 1 % раствора в 20-40 мл 40 % раствора глюкозы; при необходимости инъекции повторяют через 30 мин – 1 ч; для профилактики угрожающей асфиксии плода вводят в/м или в/в по 1-2 мл 1 % раствора ежедневно в течение 10 дней, при климактерических расстройствах у женщин назначают внутрь по 0,01-0,05 г 2 раза в день или в/м 1-2 мл 1 % раствора 1 раз в день. Курс 30-40 дней.

СИГНОПАМ
Применяют при состояниях напряжения и страха, неврозах, протекающих с пониженным настроением, вегетососудистой дистонии, судорожных состояниях, бессоннице, до и после хирургических вмешательств; в ходе лечения сосудистых заболеваний мозга и резко выраженной мигрени. В легких случаях по 5 мг 2-3 раза в день. Во время применения препарата запрещается управлять автотранспортом. Иногда возможны сонливость, утомление, головокружение, тошнота. Противопоказан при беременности, глаукоме, в преклонном возрасте.

СИДНОФЕН
Применяют при астенических состояниях, вызванных переутомлением и соматическими заболеваниями, невротических состояниях, психопатиях, апатоабулических расстройствах при вялотекущей шизофрении, нерезко выраженных адинамических депрессиях в рамках циклотимии и реактивных состояний. Внутрь по 0,005 г 1-2 раза в день, при необходимости дозу постепенно повышают до 0,06-0,08 г. При передозировке и плохой переносимости головная боль, головокружение, повышение АД, боль в области сердца. Противопоказан при заболеваниях печени и почек, стойкое повышение АД выраженном атеросклерозе.

СИЛИБОР
Применяют при различных формах гепатита и цирроза печени. Внутрь до еды по 0,04-0,08 г 3 раза в день ежедневно. Курс 1-2 мес. Возможны аллергические реакции (кожные высыпания, зуд и т.д.).

Применяют [illegible] рогенное действие [illegible] них ЦНС, рубца [illegible] восстановит[illegible] ЦНС и ПНС. В/м 1 раз в день или через 2-3 дня. Начиная с 25 минимальных пирогенных доз (МПД) с постепенн[illegible] симальная разовая доза 1000 МПД (5 инъекций) при необходимости повторяют [illegible] нее через 2 мес. Максимальная доза [illegible] детей 500 МПД. Курс 10-15 инъекций. При [illegible] ровке возможны озноб, повышение температуры тела, головная боль, рвота, боль в пояснице. Противопоказан при лихорадочных заболеваниях, беременности. Необходима осторожность [illegible] тонической болезни и сахарном диабете.

ПИРОМЕКАИН
Применяют для повер[illegible] талмологической, [illegible] хирургической практике в виде [illegible] вая-максимальная доза 1 г. Мазь пр[illegible] 5 % наносят тонким слоем (не более 1 г) на [illegible] венный участок слизистой оболочк[illegible] полости ра на 2-5 мин при воспалительных заболеваниях.

ПЛАЗМОЛ
Применяют как неспецифическое дезинтоксицирующее и обезболивающее средство [illegible] гидратных невритах, радикулитах и других заболеваниях нервной системы, сопровождающихся болевым синдромом, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме, хронических воспалительных процессах, артритах подкожно по 1 мл ежедневно или через день. Курс лечения 10 инъекций. Противопоказан при декомпенсации сердечной деятельности, нефрите, эндокардите.

ПОДОФИЛЛИН
Применяют при папилломатозе гортани у детей и взрослых, папилломах мочевого пузыря и небольших, типичных папиллярных фиброэпителиом, локализирующихся в любых отделах мочевого пузыря; для профилактики рецидивов в сочетании с эндовезикальной и чреспузырной электрокоагуляцией папиллом. При папилломатозе у детей вначале удаляют папиллому хирургическим путем, а затем 1 раз в 2 дня смазывают участки слизистой оболочки на месте удаления 15 % спиртовым раствором подофиллина. Курс 14-16 смазываний (детям до 1 года применять препарат с осторожностью). У взрослых смазывают 30 % спиртовым раствором 10 раз, затем удаляют папилломы и вновь смазывают 20 раз. При отсутствии воспалительной реакции смазывают ежедневно, при наличии воспалительной реакции – 1 раз в 2-3 дня. В мочевой пузырь вводят через катетер 1 %, 4 %

9 % или 10 % суспензию [illegible] в количестве 100 мл [illegible] 2 ч с подогретым [illegible] пузырь, появилась боль внизу живота, [illegible] ного пузыря, расстройство [illegible] (задержка и боль). При печеночных [illegible] таких могут наблюдаться тошнота, рвота [illegible] ...ствующие растворы и смеси [illegible] ...ера проводят с осторожностью.

[illegible]
Применяют как средство для парентерального [illegible] вого питания при гипопротеинемиях различного происхождения, при невозможности или резком ограничении приема пищи обычным путем в до и послеоперационном периоде, при обширных ожогах, особенно при ожоговом истощении, травмах, переломах, язвенных процессах, функциональной недостаточности [illegible] и др. Вводят в [illegible] Начинают [illegible] со скоростью [illegible] течение первых 30 мин), 10-20 капель в минуту, [illegible] скорость введения увеличивается до 2[illegible] введения каждых 100 мл препарата [illegible] не менее 1 ч. Суточная доза от 400 до 1200 мл ежедневно в течение 5 дней и более. Одновременно [illegible] растворы глюкозы (до 0,5 г/кг массы тела в 1 ч) и витаминов. При превышении скорости введения [illegible] возможны гиперемия лица, ощущение жара, головная боль, тошнота, рвота.

ПРОТАМИНА СУЛЬФАТ
Плазмозаменяющий противошоковый препарат, применяемый при шоке (операционном, травматическом, постгеморрагический) ожогах, значительных потерях крови. В/в до 1 л/сут. Противопоказан при повышении внутричерепного давления при травмах черепа, кровоизлияниях в мозг; сердечной недостаточности; заболеваниях почек.

ПОЛИСПОНИН
Применяют при атеросклерозе сосудов головного мозга, сосудов сердца и при сочетании атеросклероза с гипертонической болезнью. Внутрь после еды по 0,1 г 2-3 раза в день в течение 20-30 дней, через 7-10 дней цикл повторяют. Курс не менее 3 мес. После 4-5-месячного перерыва курс можно повторить. При длительном приеме больших доз возможны [illegible] потливость, потеря аппетита.

ПРЕГНИН
Применяют при нарушениях функционального [illegible] связанных с недостаточностью желтого [illegible] функциональные маточные кровотечения, [illegible] плодие и др.). Сублингвально [illegible] 2-3 раза в день. При необходимости до [illegible] в день в комбинации с андрогенами. В [illegible] разовая 0,02 [illegible]

ПРЕГЭСТЕРОЛ
Применяют при климактерическом синдроме по 1-2 табл. в день в течение 15-20 дней. Лечение повторяют после 2-3 недельного перерыва. Возможны диспептические явления. Не рекомендуется применять больным с опухолями, а также женщинам, перенесшим операцию по поводу опухолей при частично сохраненных половых органах.

ПРЕДНИЗОЛОН
Применяют в тех же случаях, что и кортизона ацетат, внутрь по 0,025-0,05 г/сут (в 2-3 приема), затем дозу уменьшают до 0,01-0,005-0,0025 г. Высшая разовая доза для взрослых 0,015 г, суточная 0,1 г. При острой недостаточности надпочечников, шоке и других неотложных случаях, требующих немедленного повышения уровня кортикостероидов в крови, вводят в/в по 0,03 г в 1 мл. Наружно в виде 0,5 % мази при кожных заболеваниях (экзема, эритродермия и др.). В офтальмологии (аллергические заболевания глаз и др.) в виде капель (0,3 % раствор). Побочное действие и противопоказания те же, что и для кортизона ацетата.

ПРЕПАРАТ АСД
Антисептическое средство, получаемое из ткани животных. Стимулирует регенерацию эпидермиса. Наружно для компрессов при экземах.

ПРЕСОЦИЛ
Применяют при хронических ревматических процессах (полиартрит, мышечный ревматизм) и воспалительных процессах опорно-двигательного аппарата по 1-2 табл. 2-3 раза в день.

ПРЕФИЗОН
Применяют при болезни Дауна, кахексии Симондса, гипофизарном ожирении, адипозогенитальной дистрофии, гипогенитализме и др. Подкожно и в/м (при необходимости внутривенно с водой для инъекций или 5 % раствором глюкозы) по 1-2 мл в день.

ПРОГЕСТРОН
Применяют при аменорее, ановуляторных маточных кровотечениях, бесплодии, недоношенной беременности, альгоменорее на почве гипогенитализма. В/м или подкожно по 1 мл 1 % или 2,5 % раствора ежедневно или через день до полного исчезновения симптомов, указывающих на возможность выкидыша; при привычном аборте вводят до IV месяца беременности. Высшая доза для взрослых 2,5 мл 1 % раствора или 1 мл 2,5 % раствора.

ПРОКТО-ГЛИВЕН
Применяют при наружных и внутренних геморроидальных узлах по 1 дозе (1 г) крема или 1 свече [illegible] курсом до исчезновения острых симптомов, [illegible] суточную дозу сокращают до одноразового применения крема или 1 свечи. При внутренних геморроидальных узлах крем можно вводить с помощью прилагаемой к упаковке навинчивающей ся насадки. Противопоказан при повышенной чувствительности к активным веществам препарата – трибенозиду и лидокаину.

ПРОПЕР-МИЛ
Применяют при рассеянном склерозе. В/в ежедневно начиная с 0,1 мл свежеприготовленной суспензии, с постепенным повышением дозы на 0,1 мл, а через неделю на 0,2 мл и доведением до 2,5-3 мл. Курс (30-40 дней) через 3-4 мес может быть повторен.

ПУВАЛЕН
Применяют при псориазе, красном плоском лишае, нейродермите, грибовидном микозе, витилиго. Внутрь по 0,6 мг/кг 1 раз в сутки; препарат запивают молоком или принимают во время еды. Через 2-2,5 после приема больной с плотно закрытыми глазами подвергается УФ-облучению в течение 5-30 мин, возможны тошнота, гиперемия кожи. Противопоказан при тяжелых нарушениях функции печени, почек, катаракте, беременности. Детям назначают в случаях крайней необходимости.

РАБЕРОН
Применяют при аденоме предстательной железы, хроническом простатите, недержании мочи. В/м ежедневно по 1 мл или через день по 2 мл в течение 4-6 нед. При индивидуальной повышенной чувствительности возможны аллергические реакции.

РЕГИДРОН
Применяют при диарее у детей для регидратации. Регидратация проводится через рот в течение 6-10 ч. Вводимое количество раствора рассчитывают по предполагаемой потери массы тела. Без вреда можно дать как минимум 30 мл/кг за указанный срок, при амбулаторных условиях в среднем 60 мл/кг. В регидрон нельзя добавлять сахар. Ребенку можно дать обычную пищу сразу после регидратации.

РЕЛАДОРМ
Применяют при бессонице, трудностях с засыпанием, коротком сне, по 1 табл. за 20-30 мин перед сном. Противопоказан при сверхчувствительности к отдельным компонентам препарата, беременности в период лактации; нельзя назначать препарат до и во время работы лицам, профессия которых требует быстрой физической и психической реакции (водителям транспорта и др.).

РЕТИНОЛА АЦЕТАТ
Применяют при авитаминозе и гиповитаминозе; инфекционных заболеваниях (корь, дизентерия, трахеит, бронхит, пневмония) заболевания кожи (ранения, ожоги, обморожения, туберкулез кожи, гиперкератозы, ихтиоз, псориаз, пиодермия, некоторые формы экзем); ряде заболеваний глаз (пигментный ретинит, гемералопия, кератофтальмия, кератомаляция, конъюнктивиты, другие поражения роговицы); хронических энтероколитах, гепатитах, панкреатитах. Внутрь или в/м. Лечебные дозы для взрослых при различных степенях недостаточности витамина А от 33000 МЕ (0,01 г) до 50000-100000 МЕ/сут, для детей от 1000 МЕ до 20000 МЕ/сут в зависимости от возраста. Местно применяют масляный раствор ретинола ацетата и одновременно назначают внутрь или в/м. Возможны гипервитаминоз А (головная боль, тошнота, рвота, повышение температуры тела, сонливость, шелушение кожи). Противопоказан при желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите.

РИБОФЛАВИН
Применяют при гипо- и арибофлавинозе; гемералопии (назначают с ретинолом); конъюнктивитах, иритах, кератитах; длительно не заживающих ранах и язвах; лучевой болезни; экземах; вирусном гепатите А и других заболеваниях печени; нарушениях функции желудочно-кишечного тракта; железодефицитной анемии. Внутрь взрослым 0,005-0,01 г в день. При более выраженной недостаточности рибофлавина по 0,01 г 3 раза в день в течение 1-1,5 мес; детям от 0,002-0,005 г до 0,01 г в день в зависимости от возраста; 0,01 % раствор в виде глазных капель.

РОМАЗУЛАН
Применяют внутрь при гастритах, дуоденитах, колитах, расстройствах пищеварительного тракта, сопровождающихся метеоризмом; наружно при воспалительных заболеваниях слизитых оболочек и кожи; в стоматологической практитке при стоматите, гингивитах слизистых оболочек и кожи внутрь: 0,5 ч. л. на стакан горячей воды. Наружно: для промываний, клизм, компрессов, (1,5 ч. л. на 1 л воды).

РОТОКАН
Применяют при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта различной этиологии и пародонта (афтозный стоматит, пародонтоз, язвенно-некротический гингивостоматит). Перед применением 1 ч. л. ротокана разводят в стакане теплой воды. При пародонтозе после удаления зубных отложений и выскарбливания патологических десневых карманов в них вводят на 20 мин тонкие турунды, обильно смоченные раствором ротокана. Процедуру проводят ежедневно или через день (4-6 раз) при заболеваниях слизистой оболочки полости рта используют аппликации (15-20 мин) или ротовые ванночки (1-2 мин) с раствором ротокана 2-3 раза в день в течение 2-5 дней. Противопоказан при повышенной чувствительности к растениям, содержащимся в препарате.

РУЛИД
Применяют при инфекциях верхних [illegible] дыхательных путей, уретрита [illegible] природы; инфекциях кожи и мягких тканей, [illegible] в гинекологии, для профилактики менингококкового менингита у лиц, находившихся в контакте с больным. Взрослым по 150 мг 2 раза в день (утром и вечером) перед приемом пищи. Больным с почечной недостаточностью следует избегать назначения рулида. Его не рекомендуется применять беременным женщинам и в период лактации. Возможны тошнота, рвота, диспепсия, понос; аллергические кожные высыпания; транзиторное увеличение аспартаминотрансферазы/аланинаминотран сферазы и щелочных фосфатаз. Противопоказан при аллергических реакциях к макролидам. Не назначать препарат одновременно с производными алкалоидов спорыньи.

РУМАЛОН
Применяют при заболеваниях суставов, сопровождающихся перерождением хрящевой ткани. В/м, начиная с 0,3 мл до 1 мл 3 раза в неделю в течение 5-6 нед.

САЛАЗОДИМЕТОКСИН
Применяют при неспецифическом язвенном колите в активной стадии при легких и среднетяжелых формах заболевания, плохой непереносимости или неэффективности салазопиридазина или салазосульфапиридина. Внутрь по 1 г 2 раза в день; иногда дозу повышают до 4 г/сут. Возможны аллергические реакции, лейкопения, диспептические явления. Противопоказан при повышенной чувствительности к сульфаниламидам.

САЛАЗОПИРИДАЗИН
Применяют при неспецифическом язвенном колите. Внутрь (после еды) по 2 г/сут (в 2-4 приема). Лечение длительное. Детям дозы – в соответствии с возрастом. Возможны аллергические реакции, лейкопения, диспептические явления, снижение уровня гемоглобина. Противопоказан при токсико-аллергических реакциях на сульфаниламиды или салицилаты.

САЛЬБУТАМОЛ
Применяют для предупреждения и купирования приступов бронхиальной астмы. По 1-2 ингаляции 4-6 раз в сутки. При передозировке возможны расширение периферических сосудов, умеренная тахикардия, тремор мышц. Необходима осторожность при тиреотоксикозе, артериальной гипертонии, пароксизмальной тахикардии, беременности.

САЛЮЗИД РАСТВОРИМЫЙ
Применяют для лечения туберкулеза (различных форм и локализаций) в виде 5 % раствора подкожно, в/м, в/в, в спиномозговой канал, в полости. Подкожно и в/м по 0,5-1 г (суточная доза может быть доведена до 2 г), в/в по 0,5 г, в спиномозговой канал по 0,09-0,12 г. 5 % раствор вводят также в виде аэрозоля интратрахеально и интрабронхиально по 2-3 мл на ингаля-

СЕМЯНОТЕРАПИЯ

Вас замучила аллергия?

С наступлением лета природа ожила, расцвела. Так же «расцвела и ожила» аллергия, которая доставляет кучу хлопот.

Можем ли мы, используя методы Су-Джок терапии помочь себе, своим родным и близким? Конечно, да! Помощь эта зависит от уровня владения знанием Су-Джок. Но, владея даже основами, можно помочь.

Если аллергия проявляется слезотечением, насморком, то семена наклеиваются на соответствие глазам и носу (рис. № 3). Что делать, если у вас еще и бронхоспазм? Тогда наклеиваем семена на соответствие бронхам и с учетом затрудненного вдоха как на рисунке (рис №1). А при затрудненном вдохе у семян меняем направление на обратное.

Особое внимание при аллергии следует уделить надпочечникам. Т. е. на их соответствие наклеивать семена. У некоторых аллергия проявляется в виде высыпаний, пузырьков. И в этом случае главный принцип найти точки соответствия на руке и стопе той части тела где проявилась аллергия а затем найти болезненные точки.

Следующий шаг – лечение. А лечение заключается: в массаже этих точек (рис № 2), наклеивании на них живых семян, прогревании этих точек полынными сигарами.

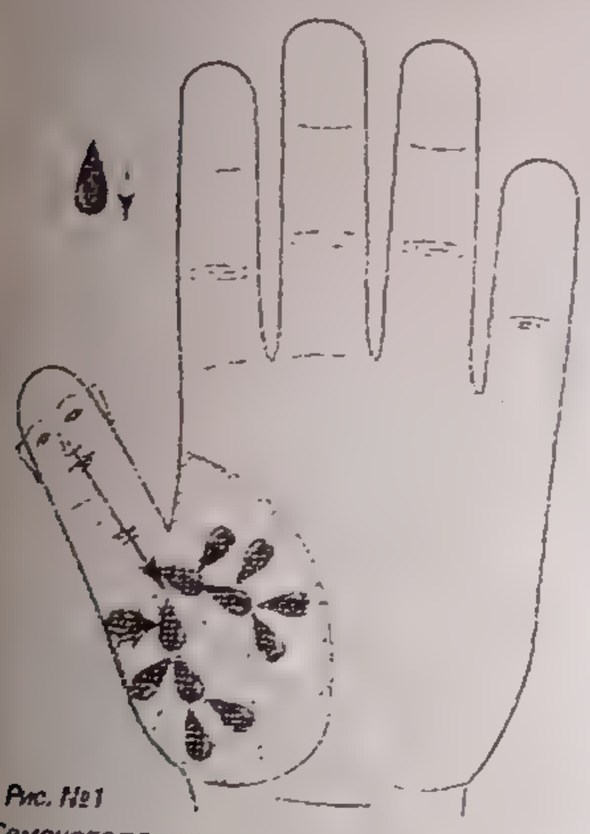


Рис. №1

Семянотерапия при затрудненном дыхании

Есть еще один любопытный факт - на точки соответствия можно наносить те лекарственные препараты, которыми вы обычно пользуетесь, и которые вам выписал врач. Это касается в основном мазей.

Все эти методики безвредны и позволяют самостоятельно облегчить страдания. При более серьезных случаях, конечно же, нужно обратиться к врачу.

Лечение по руке можно проводить одновременно с лекарственной терапией, одно другому не мешает. Ниже приводим пример лечения поллиноза врачом Су-Джок Академии в Москве, описанной в книге «Семянотерапия».

Не расстраивайтесь!

Врач О. Н. Лаптева

Пациентка Г., 24 года. Поллиноз на цветение одуванчиков. За месяц до начала цветения пришла на профилактический курс лечения.

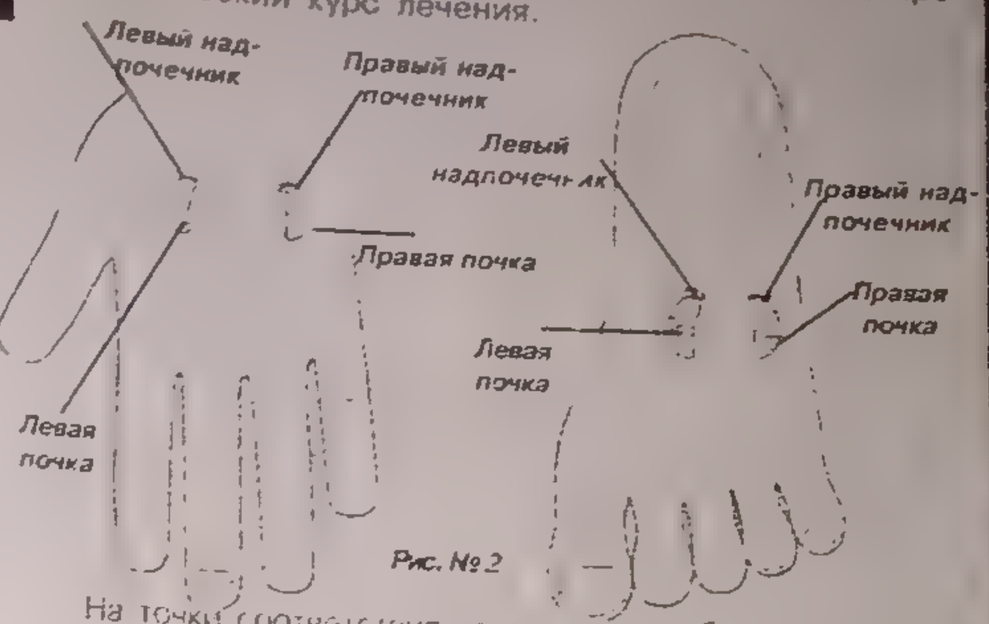


Рис. № 2

На точки соответствия носу и глазам были поставлены семена одуванчиков (рис. № 3). Семена носила в течение месяца, оставляя на ночь. На третий-четвертый день после начала лечения появилась заложенность носа, слезотечение, покраснение век, но все симптомы были гораздо слабее, чем при поллинозе. На шестой-седьмой день все эти явления ушли, и во время цветения одуванчиков симптомы поллиноза пациентку не беспокоили.

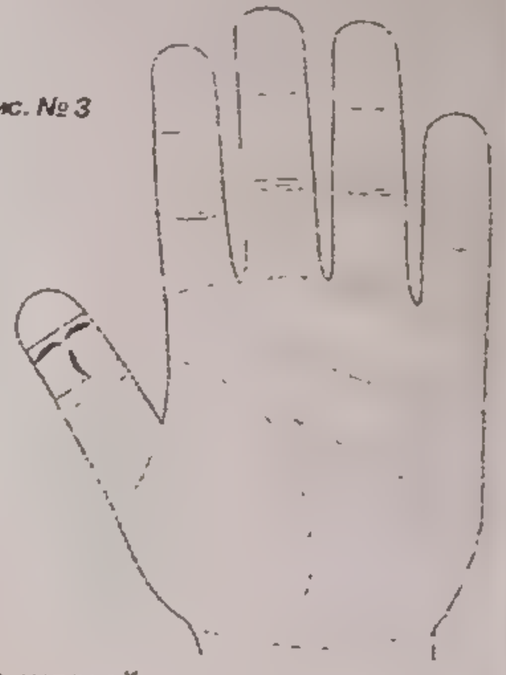


Рис. № 3

Л. АЛИНА

Вера спала меня ... от гибели сына

Про учение Порфирия Иванова я знал давно, но был молод и здоров, поэтому не хотелось напрягаться. С возрастом пришли болезни, и потихонечку я стал обливаться холодной водой и выполнять другие правила, которые Порфирий Корнеевич назвал «Деткой».

А тут как снег на голову, заболел сын, да так, что бегать не может, дыхание со свистом, двигаться стал мало. Лечились таблетками, пили травы, кашель уходил, но болезнь затаивалась, двигаться, как сверстники, не мог – задыхался.

Длилось так около года, а осенью случился астматический приступ. Ночью сын изогнулся от удушья, сел, пытаясь больше схватить воздуха, а воздуха на оборот все более не хватало. Глаза полные ужаса, мы мечемся – надо делать что-то, сейчас, сию минуту, ребенок по стенке вверх тянется за воздухом ... – «Мама, папа! Сделайте что-нибудь!» Надо делать! Тогда я схватил его, в ванну, и со спины, из ведра, холодной водой окатил. Выдох облегчения и стало легче. В ту ночь мы так и не заснули. Когда ему опять становилось тяжело дышать, мы с ним шли под воду, и он делал это уже охотно, сам. А раньше-то не соглашался. Боялся, да и я боялся – как же, родимое дитя ледяной водой окатить?

С того приступа регулярно на ночь окатываемся холодной водой, какая в кране есть. Болезнь отступила. А этот факт здоровья остался с нами и с ним мы дальше учимся жить. И с высокой (37°,38°,39° С) температурой обливались и получили еще новые факты выздоровления, и дышать учимся по «Детке», и просим здоровья у Учителя, ибо сказано «Учитель горою стоит за нас в природе, ни одна просьба не пройдет мимо него». По крайней мере, о такой просьбы за сына, я, отец, плохого не получал. А что, лучше смотреть, как дитя по стенке ползет с глазами на выкате, полными ужаса удушья?! Сказано Учителем: «Веришь, не веришь – делай! Получишь факт выздоровления – поверишь».

А. ЛАРИОНОВ

"Дух мелиссы". Что это?

Эту настойку принимают при глубокой депрессии, переутомлении, для повышения тонуса по 1 чайной ложке, добавляя в любой чай. Люди, страдающие болезнями сердца, капают настойку на кусочек сахара, а при головных болях ею натирают виски. Эффект от настойки просто замечательный: проходит депрессия, головные боли, необоснованные страхи. А весной и осенью, когда особенно приходится напряженно работать на даче, это снадобье очень хорошо снимает переутомление.

И еще одна немаловажная деталь - «Дух мелиссы» лучше принимать во второй половине дня или на ночь. Я лично на себе испытала замечательный эффект этой настойки и сейчас пользуюсь ею.

Делается очень просто. Нужно на 1 л водки взять 20 г сухих листьев мелиссы (заготовленных летом во время цветения), 1 г измельченного корня дягиля, кожицу с одного лимона, по 1 щепотке размолотого кориандра и мускатного ореха, 2 шт. гвоздики.

Настоять все в течение 2-х недель, профильтровать через плотную ткань и разлить в бутылки. Если нет дягиля, то настойка будет менее эффективна.

Н. ЛАРИНА

Рис... результат поразительный!

Я знаю верный и очень эффективный рецепт для похудения. Его посоветовала мне подруга с моей работы.

Нужно взять столько столовых ложек риса, сколько вам полных лет. Рис лучше брать круглый. Засыпьте его в 3-литровую банку, залейте холодной кипяченой водой и поставьте в холодильник. Вода должна покрыть рис. Каждое утро до 7 часов берите из банки по 1 столовой ложке риса, варите 2-3 минуты без соли и ешьте.

После этого в течение 1 часа нельзя ничего есть и пить. А воду из 3-литровой банки нужно сразу залить рис новой холодной кипяченой водой и снова убрать в холодильник. И так повторяйте каждый день, пока весь рис не будет съеден.

Результат поразителен. Я похудела на 4 кг, вывелись соли, перестали хрустеть суставы. Шишка на ноге из-за отложения солей прошла.

И. УСОВА

Чтобы не было растяжек

У моей сестры после беременности на животе остались багровые растяжки. Со временем они побелели. Но открытый купальник ей уже никогда не одеть. Когда я забеременела, то стала искать способ, как уберечь себя от этих неприятных последствий. В одной книге нашла рецепт масла от растяжек. Приготовила его и втирала в живот и грудь со второй половины беременности. Только благодаря этому средству мне удалось спасти свою кожу. Никаких багровых полос на животе и груди после родов не осталось. Рецепт довольно простой. Возьмите 2 столовые ложки ростков пшеницы, смешайте со 100 мл растительного масла, прокипятите, добавьте 10 г сухих цветков лаванды и 10 г лепестков одуванчика. Оставьте на 2 недели в темном месте, процедите и вылейте в бутылочку из темного стекла. Ежедневно втирайте в низ живота и груди.

О. ОВСОВА

Лечение зоба

В четвертом номере газеты "Бальзам на душу" Иванова из Озинок просит помощи в лечении щитовидной железы. У меня есть несколько рецептов от этого недуга. Но сначала я хочу сказать о другом. Не секрет, что долгое время мы не думали о Боге. Времена такие были. Но сейчас вера возвращается в наши сердца и души. Поэтому прежде, чем начать лечение тела, задумайтесь о ДУШЕ! Сходите в церковь, к батюшке, он поможет Вам понять суть мольбы о здоровье! Помолитесь Всевышнему, но не о здоровье его просите, а о милости прощения грехов. За грехи мы получаем «удар» по физическому телу, страдаем. Покайтесь в грехах, помолитесь, а потом, с благословения Господа Бога, начинайте лечение. Любое лечение начинайте с молитвы «Отче наш ...»

Ну, а теперь я дам рекомендации, непосредственно по лечению зоба.

1. На 1 литр воды, когда закипит, бросить 1 горсть овса. Кипятить 1 минуту, потом хорошо утеплить кастрюльку и, как настоится (через 2-3 часа), пить без нормы вместо воды.

2. Сварить варенье из черноплодной рябины. На 1 кг ягод – 2 кг сахара. Это вкусно! Но не увлекайтесь: черноплодная рябина понижает давление. Для лечения зоба достаточно принимать такое варенье 3 раза в день по 1 чайной ложке.

3. Люди с болезнью щитовидной железы очень раздражительны, нервны. Конечно, нужно попить успокаивающий чаек. Для этого подойдет такой состав: травы пустырника – 40 г, шишек хмеля – 20 г, корня солодки голой – 10 г, корневищ и корней валерианы – 15 г, листьев мяты перечной 15 г.

2 столовые ложки этого сбора на 1 стакан воды, нагреть на водяной бане 15 минут, 45 минут настоять, процедить, долить кипяченой водой до 200 г. Пить теплым 1-2 раза в день после еды, по 1/4 стакана. Лучше на ночь.

4. Затем начать лечение йодом по схеме: 1-й вечер – перед сном нанести на правое предплечье пятно йода размером с ладонь без пальцев. 2-й вечер - на левую голень, на ее наружную часть посредине между коленом и стопой – такое же пятно. 3-й вечер – на наружной части правой голени. 4-й вечер – на левое предплечье. 5-й вечер - на левую голень. 6-й вечер - на самое удаленное от сердца место внешнюю часть правой голени.

Сделать перерыв на 2 недели и все повторить.

5. Взять 50 г перегородок грецкого ореха и 0,5 л водки. Настаивать 2 месяца в темном месте. Пить по 1 чайной ложке за 30 минут до еды, пока не кончится.

6. В промежутке между процедурами, когда делаете перерыв на 2 недели после лечения йодом, 10 дней делать такой компресс: на льняную тряпочку в равных долях положить мед, куриный помет, семя льна (его лучше немного растолочь), тряпочку приложить к щитовидке.

7. Можно прогирать шею осторожными движениями дубовой корой, размоченной.

8. Ежедневно произносить 22 раза «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Нараспев. Эти вибрации очень хорошим образом снимают воспаление и успокаивают.

9. В аптеке купить морскую соль, прокалить ее. Принимать, как обычную.

10. Одной рукой держать себя за шею (над грудью, на области щитовидки), другую руку держать над зажженной свечой (церковной) на убывающий месяц. Число должно быть нечетным. День для женщины: среда, пятница. Для ребенка – воскресенье. Делать нужно 9 вечеров, а затем свечи унести в церковь, положить у иконы Пантелеймона Целителя, помолиться ему. Над свечой читать: "Первым разом, Божьим наказом, выговариваю. Божьим именем заговариваю: Чтоб зоб не был, не был, не тянул, не ломил. С этого разу, с моего наказу. Запираю, убираю, ключом, огнем Божьим мечом с рабы Божьей (имя). Аминь. Аминь. Аминь."

На второй день наговор начинают со слов: «Вторым разом ...», на третий «Третьим разом ...» и т. д.

Лечение нужно начинать не на церковные праздники.

Любите Бога превыше всего. Он наша надежда, защита и вера!

Дай Вам Бог здоровья!

Бабушка Миланья
413709 Саратовская обл., Пугачевский р-к, п. Заречный, Галина Владимировна Чукина, целительница.

От редакции: Прежде чем использовать в лечении йод, спросите врача, а нет ли его избытка в вашем организме. Если есть, то лечение йодом противопоказано.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№12 Вторник, 21 августа 2001 г.

Бальзам душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1 РУБЛЬ.

О чем говорят туфли

Пристрастие к туфлям на каблучках говорит о кокетливости, хитрости и амбициозности.

Если же дама отдает предпочтение обуви без каблуков, то это выдает в ней склонность к логическому мышлению и жесткости. Отсутствие каблуков говорит о раскрепощенности в поведении и мыслях, простоте, а иногда о наличии высокой цели. Особенно это относится к любителям спортивной обуви. Кстати, говорят, что гении имеют привычку ходить в библиотеку в смокинге или в вечернем платье и... кедах.

Пожалуй, сегодня идеальной можно назвать ту женщину, которая в зависимости от ситуации гармонично перетекает из кроссовок в туфли на высоченных каблуках, и наоборот.

Обратив внимание на нос обуви, можно сделать безошибочный вывод о характере человека. Например, обувь с **вызывающе тупым носом** свидетельствует о том, что ее хозяин с трудом идет на компромисс, скорее всего он не отличается гибкостью поведения. Любителя подобной обуви легко обидеть, поддеть. А еще тупой нос говорит о развитой чувственности, тяге к удовольствиям и эгоцентризму. В любви такие люди ревнивы, относятся к партнеру как к собственности. Кроме того, тупой нос обуви указывает на то, что у ее владельца проблемы с честолюбием, или же на то, что он легко подчиняется чужому мнению, не имея сил для борьбы за собственный авторитет.

А вот **острый нос,** по мнению древних римлян, свидетельствовал об остроумии ее владельца, а так же о том, что этот человек свободных нравов. Впрочем, и сегодня острый нос говорит об этих же качествах. Стремление носить обувь с удлиненным носом до сих пор говорит о том, что человек жаждет власти и признания.

Подошва, вытирающаяся с носа, свидетельствует о коварстве и хитрости ее обладателя, а **с пятки** – о том, что он груб, тяжел на подъем и склонен к выпивке.

Ровно стирающаяся подошва говорит о душевном равновесии, доброте, а так же об экономности ее хозяина.

Если обувь **изнашивается изнутри** так, что торчат гвозди, а с виду выглядит как новенькая, то это признак скрытного характера, коварства и жадности.

Если обувь быстро **изнашивается с верху**, то это признак открытости характера, легкости в общении, надежности. Такой человек никогда не оставит вас в трудную минуту и всегда будет вам верным другом.

Жительницы Древнего Рима считали, что энергия внутри башмака не должна смешиваться, а потому на каждый пальчик ноги натягивали что то вроде чехольчика, причем каждый чехольчик должен быть сделан из особого материала. Таким образом римлянки пытались сохранить свое здоровье. Впрочем, в чем-то они, вероятно, были правы. Известно, что из кончиков пальцев ног истекает невидимая невооруженному глазу энергия. Когда один из пальцев деформируется, то нарушается перемещение энергий, что может пагубно сказаться на здоровье человека. Именно поэтому так важно носить удобную обувь.

А. Вяземская.

Кофе усиливает либидо

Ученые из Медицинского центра при университете Цинциннатти обнаружили, что экстракт кофе, смешанный с кровью человека, тормозит скопление тромбоцитов, которые образуют кровяные сгустки. Иными словами, кофе «разжижает» кровь и препятствует возникновению приступов.

Выпивая по чашке кофе в день, можно избежать операции на сердце.

Есть еще кое-что, о чем стоит задуматься над чашкой утреннего кофе. Группа ученых Мичиганского университета обнаружила, что любители кофе 60-ти лет и старше более активны в сексуальном плане, чем их ровесники, не пьющие кофе. Пока ученые не могут ответить, почему и правда ли, что кофе усиливает либидо, выводы мичиганского исследования основываются больше на восприятии и ощущениях тех, кто пьет кофе, а не на объективных данных о нем. Поэтому наслаждайтесь напитком, но не поглощайте дюжину чашек перед сном.

А. Пухс

Если вам нужны лекарства, а денег нет, то в "народной аптеке" вы, может быть, и отыщите нужные вам препараты.

НАРОДНАЯ АПТЕКА

В НАРОДНОЙ АПТЕКЕ ИМЕЕТСЯ:

- 10 таб. сенадексина,
- 10 таб. кальцекса,
- 19 амп. по 2 мл (50%) анальгина,
- 20 шт. горчичники ,
- 48 таб. аллохола
- упаковка метионина (50 таблеток по 0,25 г)
- 20 таб. по 0,15 г эуфилина,
- 20 таб. по 0,25 г, кислота глютоминовая,
- 1 ампула, новокаин,
- кокарбоксилазы гидрохлорид (для инъек.) 2 амп. по 0,05 г с растворителем,
- 5 амп. по10 мл (40% для инъек.) глюкозы,
- сбор пижмы.

БЕСПЛАТНО!

Проведите ревизию ваших аптечек. Отберите те лекарства, у которых еще не истек срок годности и которые уже точно никогда вам не пригодятся. Сложите их в пакетик и принесите по адресу: ул. Волжская, 74 а, в редакцию газеты "Бальзам на душу". Там есть хороший человек Оксана, которая возьмет у вас лекарства и разместит объявление о них в очередном номере, а потом отдаст нуждающимся.

P. S. Редакция никак не может понять, почему никто не реагирует на эту рубрику, не приходит за бесплатными лекарствами. Неужели нет нужды? Ждем ваших писем.

Поможет крапива

Я болел малокровием в течение семи лет. За это время узнал и испытал множество методов поднятия железа в крови (гемоглобина). Самый лучший и легкодоступный способ – это крапива двудомная. Лучше всего ее употреблять в свежем виде. Просто ошпарьте кипятком, особенно с той стороны, где она «жалит». Кушайте вместо лука. Можно насушить и зимой также немного залить кипятком. И когда она размякнет, можно есть, как салат.

Сергей В., г. Балаково

Редьку настоял – опухоль унял

Предлагаю противоопухолевый рецепт. Он помог многим, и я с удовольствием делюсь им.

Взять по 0,5 л: медицинского спирта или водки, подсолнечного масла, сока черной редьки (редьку необходимо натереть на пластмассовой терке, после чего отжать сок) и все хорошо смешать до однородной массы. Полученную смесь 2 недели настаивать в темном, теплом месте. Принимать по 50 г за 40 мин. до еды 3 раза в день в течение 2 недель. Затем перерыв – 1 неделя. Повторить так 3 раза.

Л. Шпак, Украина

От одышки и грудной жабы

Взять один литр меду, выжать 10 лимонов, начистить 10 головок чесноку (головок, а не долек) и смолоть чеснок на мясорубке. Все вместе смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Четыре чайные ложки пить один раз каждый день, именно четыре ложки, но не сразу, и не торопясь, медленно, одну за другой. Дни не пропускать. Этого количества должно хватить на два месяца.

Этим рецептом часто вылечиваются даже дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

Лидия Михайлова, г.Казань

ВОПРОС ДОКТОРУ

ОТВЕТ ДОКТОРА

Варикоз

Несколько лет назад на ногах появились фиолетовые узлы варикозных вен. Вообще-то они меня почти не беспокоят. Но летом мы отдыхали на море, и я заметила, что окружающие обращают внимание на мои икры. Вот и хочу спросить, надо ли делать операцию?

На вопрос отвечает доктор Игорь Ветренников.

Вам необходимо хирургическое лечение. Если вовремя не прооперировать, то болезнь с поверхностных вен непременно перейдет на глубокие. И тогда ноги будут быстро уставать, появятся боли, отеки и даже судороги. Кожа станет сухой и темной. И не успеете оглянуться, как на ней появятся трофические язвы. Кстати, в расширенных венах кровоток замедлен, поэтому в них так часто образуются тромбы. Стоит ли рисковать? Операция совсем не сложная, и сделать ее можно в любом хирургическом отделении. Но лучше, конечно, обратиться к специалисту – сосудистому хирургу.

Пока старайтесь как можно меньше времени проводить на ногах. Избегайте очередей и не таскайте тяжелые сумки. Готовя еду на кухне, кладите ноги на табурет, а ночью подкладывайте под них подушку. Постоянно носите колготки с лайкрой, они хорошо сжимают вены. Из лекарств полезны троксевазиновая мазь, трентал и эскузан.

Не спешите вешать зеркало в спальне

Психологи утверждают: с помощью зеркала можно регулировать потоки положительной энергетики и повысить свой жизненный тонус.

Прежде всего, обратите внимание, где находится зеркало в вашем в коридоре. Напротив двери? Тогда переместите его в сторонку – так, чтобы в нем отражалась комната. Тогда зеркало будет как бы направлять положительную энергию в комнату, показывая что, в ней находится. Кстати, если прихожка слишком узкая, то она может «душить» удачу и благополучие жильцов. Но вы напрасно считаете, что исправить положение с мизерными квадратными метрами нельзя. Достаточно повесить зеркало на стену – пространство сразу зрительно расширяется.

В комнатах зеркала хорошо вешать в углах, которые слабо освещены. Это не дает энергии застаиваться и образовывать черные «дыры». А в кухне самое подходящее место для зеркала над плитой. Почему? Тогда хозяйка, колдующая над обедом, будет видеть каждого заглянувшего на аппетитные ароматы. Еще любопытная деталь: если в кухне есть острые углы, их нужно обязательно «сгладить», повесив зеркало.

В гостиной зеркало размещают посередине комнаты, давая с его помощью максимальный обзор помещения, тем самым, привлекая удачу и благополучие.

В рабочем кабинете, если ваш стол располагается спиной к двери, зеркало следует повесить или поставить на стол таким образом, чтобы оно отражало всех приходящих посетителей.

Не стоит вешать зеркало в спальнях. Считается, что во время сна наши души могут покидать тела и путешествовать в других мирах. Возвращаясь же обратно в телесную оболочку, душа может наткнуться на зеркало и сильно испугаться. Разумеется, что кто-то, прочитав эти строки, посчитает их сущей ерундой. Однако факт остается фактом: человек лучше спит там, где нет зеркала.

Нельзя пользоваться зеркалами, составленными из нескольких частей, а также зеркальной плиткой. Дело в том, что отражение в них рассекается на части, одновременно рассеивается и личная энергия человека, смотрящего в зеркало. Кроме того, лучше не вешать зеркало так, чтобы оно «срезало» макушку самого высокого члена семьи. В таком случае человек будет подвержен головным болям, и его энергия ослабнет.

Не рекомендуется размещать зеркала напротив друг друга. Вместо одного из зеркал лучше повесить какой-нибудь предмет с отражающими свойствами: например, сделанный из полированного дерева, стекла или металла. Зеркало должно обязательно располагаться в раме, так как по старинным суевериям благородная энергия не может циркулировать без достойного обрамления.

Не раздумывая, выбрасывайте треснувшие зеркала, как, впрочем, и поврежденную посуду. Иначе в вашем доме поселятся беды и несчастья. И последний совет: не покупайте зеркала, бывшие в употреблении, даже если это старинное зеркало, выставленное на продажу в антикварном салоне. Ведь зеркала обладают необыкновенно сильной энергетикой. В них, как в архиве, хранятся невидимые отпечатки мыслей и образов других людей, поэтому вы можете испытать на себе негативное влияние чужой энергии.

Г. Степанова.

Что такое люстра Чижевского?

Александр Леонидович Чижевский 16 лет провел в сталинских лагерях и в ссылке. Но до этого в 30-е годы, председатель правительства Молотов лично вручил ему премию Совнаркома за номером 2. Он был членом 18 академий мира. Не зря восхищенные американцы называли Чижевского "Леонардо да Винчи XX века", а научная общественность выдвинула его на Нобелевскую премию. И Чижевский получил бы ее, не будь политических интриг.

Но теперь все позади. В нынешних энциклопедиях справедливо сказано: "А. Л. Чижевский – основоположник гелиобиологии". Это он первым доказал, что от вспышек на Солнце зависит вся наша жизнь. Вспышки воздействуют на человеческий организм, провоцируют множество катаклизмов, в том числе войны и революции.

По подсказке своего учителя К. Э. Циолковского он создал невиданную доселе оздоровительную машину для будущих космических кораблей. А назвал он эту машину люстрой потому, что она подвешивается к потолку.

Средство от всех болезней пока еще не изобрели, но, наверняка, люстра Чижевского – крупнейший шаг человечества к этому. Она действительно необходима при лечении и профилактике десятков самых массовых заболеваний. Это болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

Как это – один прибор может лечить и тромбофлебит, и бронхиальную астму? Болезни-то абсолютно разные. Оказывается, первопричина у всех болезней едина. И заключается она в том, что клетки и ткани теряют свой электрический заряд. Люстра Чижевского решает эту проблему. Она производит отрицательные аэроионы, которые проникают в легкие, заряжают кровь и дальше восстанавливают утраченный электрический заряд клеток. Болезнь отступает. В этой подзарядке и заключается секрет универсального действия этого уникального аппарата.

Вот факты: по нормам санэпидемнадзора СНИП №2152-80, в одном кубическом сантиметре хорошего воздуха должно быть не менее 3000 отрицательных аэроионов. Для нормальной жизни – 600 аэроионов. Но как показали недавние исследования ученых, в одном кубическом сантиметре воздуха наших квартир и офисов их намного меньше – 20-80. Люстра Чижевского за несколько минут гарантированно насыщает воздух комнаты фантастическим количеством целебных аэроионов. В каждом кубическом сантиметре их образуется не менее 20 тысяч!

А. Семин

И перестало укачивать

Я хотел бы рассказать историю, которая произошла с моим приятелем много лет назад.

Смолоду он частенько прихварывал: случались у него и гриппы, и ангины, а уж о насморке и говорить не приходилось. Может быть, поэтому у него был очень слабый вестибулярный аппарат: его укачивало и на речных пароходах, и в поездах дальнего следования. А когда в Москве начали строиться высотные дома, сюда же прибавилось и головокружение в скоростных лифтах. В 30 лет ему удалили гланды, и он получил еще одно дополнительное "удовольствие": ангины прекратились, но после обыкновенной простуды почти полностью пропадал голос, а по утрам в горле бывало такое ощущение, как будто его драли кошки. И вот как-то раз он поведал о своих бедах сослуживцу, который, в отличие от этого моего приятеля, с ранних лет занимался физкультурой. Тот сказал, что надо заниматься шейной гимнастикой. И показал нехитрое упражнение: кончиком носа писать в воздухе цифры от 0 до 10. Приятель с энтузиазмом взялся за гимнастику, делал ее ежедневно и в любом месте: дома, на работе, даже в автобусе и в метро. Постепенно горло пришло в норму, он реже стал болеть гриппом и простудой. А самое замечательное – его перестало укачивать в поездках!

А. Николаев

Дело не в камне

Испокон веков известно, что драгоценные камни и кристаллы оказывают благотворное воздействие на организм человека и способны творить порой прямо-таки чудеса. Однако британский ученый Кристофер Френч позволил себе усомниться в этом. Он провел не хитрый эксперимент. Френч попросил своих студентов взять в руки кристаллы, некоторое время сосредоточиться на них и потом описать свои ощущения. Одни испытуемые получили настоящие камни, другие – фальшивые копии, но сами учащиеся об этом не знали. Результат был просто потрясающий. Те, которые верили в магические свойства кристаллов, чувствовали необычайную легкость в теле, ясность в голове. Остальные подобного не ощущали. Но подлинность камней при этом не играла никакой роли. Скрытая сила кристаллов - не более чем плод людского воображения! Ученый считает, что люди сами способны на очень многое, но не хотят это понять и принять, а предпочитают подчас тратить безумные деньги на "чудотворные" украшения.

По материалам зарубежной прессы

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

32.

достаточен. Поэтому нельзя отмерять лекарство ложками или «на глаз». Если дома нет точных мерных стаканчиков, сделайте их сами: возьмите точную мерку, отмерьте ей в баночке необходимую вам дозу масла и водки, отмерьте уровни жидкостей на кусочке лейкопластыря или насечкой напильником, пилкой для ногтей и т.п. прямо на стекле: плюс-минус один-два грамма роли не играют.

- запрещается применять **ЛЮБЫЕ** ионизаторы воздуха **в ЛЮБОЕ** время, и **«Люстру Чижевского»** тоже, т. к. постоянно обнаруживается все больше и больше противопоказаний к их использованию. При раке люстры всех типов и разновидностей чаще мешают лечению, чем помогают. И в этом случае тоже «горькая» правда лучше самой «сладкой» лжи.

Положительные свойства лекарства:

- оно не требует индивидуальной «подгонки»: всегда для всех одинаковая рецептура и схема приема;

- с первых же дней лечения прекращается метастазирование; нормализуются: состав крови, **иммунитет**, соотношение гормонов, водно-солевой обмен, уровень холестерина в крови и артериальное давление; улучшается состояние больных атеросклерозом, ишемией органов (улучшается питание сердечной мышцы), сахарным диабетом (показатели сахара в крови приближаются к норме); печень очищается от билирубиновых и холестериновых отложений и пробок; прекращаются кровотечения; восстанавливается вес тела; уничтожаются глисты; улучшается работа всех органов и систем организма и прежде всего сосудов, сердца, печени, почек (но не в один день, а постепенно);

- возрастных границ для лечения этим методом не существует: успешно лечились больные даже в 90-летнем возрасте! Детям старше 12 лет надо принимать «взрослую» дозу лекарства: 30 мл масла + 30 мл водки. Детям младше этого возраста дозу следует рассчитывать так: 0,6 мл масла + 0,6 мл водки на каждый 1 кг веса тела. Например, для ребенка, вес которого составляет 20 кг, разовая доза составит: 20 х 0,6=12 мл масла и 12 мл водки. Все остальное в методике остается без изменений, и диета тоже.

Возможные неприятности (бывают не всегда):

- через 2-5 дней (иногда сразу) или позже могут появиться или усилиться боли в очагах болезни, а возможно и в других местах, о которых вы даже и не подозревали. За несколько дней боли или утихнут совсем, или станут терпимыми. Боли в костях могут сохраняться дольше – около трех недель в одном месте,

Природные антибиотики

Антибактериальные вещества, содержащиеся во фруктах, овощах, зелени, в отличие от аптечных антибиотиков, не обладают вредным для здоровья побочным действием. Осенью природные антибиотики наиболее эффективны.

ПРОДУКТ	ДЛЯ ЧЕГО И КАК ПРИМЕНЯТЬ	ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ЧЕСНОК	Для профилактики гнилостных и бродильных процессов в кишечнике добавлять к мясным и рыбным блюдам по одной мелко нарезанной дольке чеснока.	Не применяйте при язвенной болезни, гастритах, воспалительных заболеваниях почек.
ЛУК	При колитах с запорами, геморрое принимать с ведома врача свежеприготовленный луковый сок по 1 ч. л. 3-4 раза в день перед едой.	Свежий лук или луковый сок противопоказаны при язвенной болезни, нефритах и панкреатитах.
ЯБЛОКИ	Для санации желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) съедать ежедневно по одному яблоку, пить компот из сушеных яблок. При заболеваниях ЖКТ запекать яблоки без семенных коробочек.	Кислые яблоки могут осложнить течение язвенной болезни, воспалительных процессов в желудочной железе, гастритов.
СВЕКЛА	Коктейль из свежеприготовленных свекольного, яблочного и морковного соков оздоравливает желудок, стимулирует функции его желез. Вместо кипяченой воды полезно использовать свежеприготовленный свекольный сок.	Блюда из свеклы следует вводить с осторожностью в диету при сахарном диабете.
ХРЕН	Для применения в диетических целях столовый хрен готовят без поваренной соли и уксуса.	Употребление хрена не рекомендуется при острых заболеваниях желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, почек, желчевыводящих путей.
ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ	Для профилактики гнилостных процессов в кишечнике полезно выпивать один раз в день свежий настой из 1 ч. л. зеленого байхового чая. Для лечения - двух или трехдневный настой.	Противопоказаний не имеет.
РЕДЬКА	Тертая редька со сметаной или подсолнечным маслом способствует санации ЖКТ, а сок редьки помогает заживлению ран и язв.	Не применять при заболеваниях желудка, тонкого кишечника, поджелудочной железы, почек и сердечно-сосудистой системы.
РЕПА	Пюре из тертой свежей репы сдобренное растительным маслом – эффективное средство стимуляции функции желудочных желез, оздоровления кишечника.	При язвенной болезни желудка от острой репы следует отказаться.

Всяк храпящий, "и" произнеси!

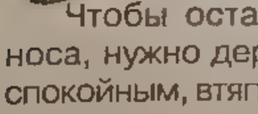
Я знаю прекрасное средство от храпа и предлагаю его всем тем, кто страдает от этого недуга. Нужно просто укрепить мышцы гортани. Вот как это сделать.

1. Рот закрыт, дыхание через нос Напрячь заднюю стенку языка и силой оттянуть язык к горлу. Упражнение повторять несколько раз в день, делая по 10-15 движений языком.

2. Произносить звук "и", напрягая при этом мышцы глотки, неба и шеи. Делать упражнения утром и вечером 20-25 раз. Лечение 1 месяц.

Ю. А. Кокорина, Архангельская

Остановим кровь ключом!



Чтобы остановить кровотечение из носа, нужно держать голову прямо, быть спокойным, втягивать в нос холодную воду, в которой растворен уксус (3-4 капли на стакан воды).

Есть еще одно странное средство от кровотечения из носа. Маленький железный ключик повесить на шерстяной нитке на шею так, чтобы он был на спине, между лопатками. Это самый лучший способ остановить кровь. У одного из моих приятелей, когда ему было 18 лет, из носа струей текла кровь по 15-20 раз в день. Никакие средства официальной медицины не помогали. Отец больного, заглянув в записную книжку своего отца, офицера и в то же время знахаря, нашел в ней описанный способ и успешно применил его.

А. П. Загоруйко, г. Вольск

Продолжение следует.

Н.Шевченко "РАК: безнадежных больных нет"

33.

затем - в другом и так далее. Бывает, что болят места, где были операции, переломы или сильные ушибы. Если в начале лечения боли были непрерывными или приступами по несколько часов подряд, то постепенно приступы становятся короче (типа «схваток» от нескольких минут до получаса) и бывают реже. В дальнейшем боли могут беспокоить, но более слабые и быстро проходящие. Деньдва могут быть «колики» в почках, печени, могут выходить из почек песок и мелкие камни, а также дробиться и выходить средние камни;

- на четвертый-шестой дни первой или второй декады каждого цикла в первые шесть месяцев лечения, бывает и позже, возможны кровотечения из больших распадающихся опухолей, в этих случаях хорошо помогают уколы викасола (колоть не более трех дней подряд): за 1-2 дня кровь останавливается. Однако прекращать прием масла с водкой при этом нельзя, так как углеводороды способствуют ускоренному заживлению ран и нормализуют кровотечение. И вообще, как бы плохо больной себя ни чувствовал, нельзя менять график приема и дозу лекарства;

- может заметно снизиться мочеотделение, моча может принимать красноватый цвет – это временные явления;

- возможна реакция со стороны кишечника: жидкий «стул»;

-могут появиться подташнивание и изжога. Если после приема лекарства пососать кусочек лимона, неприятные ощущения уменьшатся. Если же рвоты избежать не удалось, то в первые день-два этот прием лекарства можно пропустить, то есть еще раз лекарство можно не пить. Но если рвота случается один-два раза в день ежедневно в течение четырех часов после приема лекарства, необходимо пить лекарство еще раз, через 5-10 минут после рвоты, предварительно остудив масло и водку в холодильнике (холод снимает рвотные спазмы), т. к минимальная суточная доза лекарства должна составлять не менее 90 мл масла и 90 мл водки, иначе противораковый лечебный эффект **недостаточен!** (Разумеется, речь идет о количестве усвоившегося в организме лекарства!);

- слабость с первых же дней лечения. В основном это бывает при сильных интоксикациях от продуктов распада опухолей и (или) из-за задержки попадания глюкозы в мышцы. Известно, что спирт задерживает распад полимера глюкозы – гликогена в печени и мышцах и что однократный прием 150 мл 40 процентной водки снижает мышечную силу на 25 %. Поэтому ничего необычного здесь нет, и по мере выздоровления слабость будет проходить;

Гадать или не гадать

Говорят, что гадать - грех. Неужели это правда?

М. С.

Для ответа на этот вопрос обратимся к истории, которая хранит имена множества великих пророков. Из 39 книг Ветхого Завета 16 написаны пророками, которые предрекли приход, жизнь и смерть Иисуса Христа за 600-800 лет до его рождения. Сам Иисус предсказал не только свою судьбу, но судьбы апостолов, судьбу Иерусалима и своего народа Израиля. Широко известны пророчества Мишеля Нострадамуса. Очень многие монархи держали при своих дворах людей, наделенных способностью предсказывать будущее.

В США есть даже бюро предчувствий, толчком к созданию которого послужило предсказание убийства Роберта Кеннеди. Некто Аллен Воген за три месяца до трагедии говорил о том, что должно случиться, но от него отмахнулись, посчитав ненормальным. Кеннеди был убит. А власти, хоть и с опозданием, но все же решили прислушаться к тому, что говорят люди, наделенные экстрасенсорными способностями. С этой целью и было создано федеральное бюро предчувствий. Сегодня оно занимается тем, что собирает информацию от всех экстрасенсов страны о грядущих событиях. Полученные данные обрабатываются, после чего делается прогноз относительно опасности того или иного события и, в случае необходимости, дают рекомендации по технике безопасности.

Как же отличить истинного пророка от ложного? Да очень просто! Если предсказатель не способен описать вашего прошлого, то он не опишет и вашего будущего. Прошлое уже наложило свой отпечаток на вас, так что начните свой визит к предсказателю с вопроса о том, "что было".

Общаясь с предсказателем, старайтесь формулировать свои вопросы так, чтобы получить на них однозначный ответ – либо "да", либо "нет". Именно от таких ответов уходят шарлатаны. Их туманные разговоры нагоняют неопределенную тревогу, но не содержат никакой конкретной информации. "Пусть будет слово ваше: "да, да", "нет, нет", а что сверх того, то от лукавого" – именно так поучал своих учеников Иисус.

В любом случае не стесняйтесь подвергать пророчества сомнению, особенно если вы платите за них деньги.

М. Магомедов

Как сделать талую воду

Талая вода по своей чистоте такая же, как родниковая. В любую емкость наливайте воду из-под крана и ставьте на мороз. Вода при замерзании разделяется на «чистую» и «грязную». «Чистая» будет замерзать и образовывать собой как бы ледяной мешок. А внутри этого мешка будут скапливаться «нечистоты» желтоватого цвета. Пробейте сверху корку льда, слейте «грязную» воду, а оставшийся чистый и прозрачный лед оттаивайте и используйте для приготовления пищи.

Сергей В., г. Балаково.

Такие коварные анальгетики!

Анальгин с аспирином с детства сопровождают по жизни каждого из нас.

По данным специалистов, увлечение жаропонижающими средствами ведет к опасным осложнениям, повышает риск заболеваний пищевого тракта и провоцирует гастриты и язву, а в худшем случае может привести к смерти. Тем не менее, каждый четвертый рецепт, выписываемый европейскими врачами, - это рецепт на анальгетики.

После отвара грудь затрепетала

Очень многие женщины страдают от того, что после кормления ребенка их грудь потеряла прежнюю форму, стала дряблой, непривлекательной. Но этого можно избежать, если последовать моему совету: попить отвар шишек хмеля.

1 ст. л. хмелевых шишек залить 1 стаканом кипятка и оставить в термосе настаиваться 7 часов. Пить до еды по пол стакана 3 раза в день в течение двух месяцев. Будьте здоровы, красивы и любимы!

Г. В. Чукина, Саратовская обл.

Н. Шевченко "РАК: безнадежных больных нет

(продолжение. начало в №№ 3-11)

30.

После каждого цикла (курса) делайте клинически развернутый анализ крови из пальца, взвешивайтесь (можно на домашних напольных весах). Временные колебания в анализах и весе тела в первые месяцы лечения могут быть, но постепенно начнется постоянное улучшение всех показателей. В перерывах между приемами лекарства просто отдыхайте, НИКАКИЕ ДРУГИЕ ПРОТИВОРАКОВЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ (бальзамы», «гомеопатию», «чудотворные» витаминно-микроэлементные «пищевые добавки», «иммуностимуляторы» и т. д.) ПРИМЕНЯТЬ НЕЛЬЗЯ.

Верьте! И по вере Вашей воздастся Вам!

Ранее автор рекомендовал другой рецепт: смесь 30 мл подсолнечного масла с 15 мл 95-96 % неразбавленного спирта, все остальное так же, однако остановился на смеси с водкой, потому что многие недоверчивые больные, попробовав смесь масла с чистым спиртом один раз, отказываются пить ее дальше (очень «жесткая»). А вот смесь масла с водкой пьется намного легче, и с началом лечения проблем обычно не возникает. Да и лечит масло с водкой лучше, надежнее и быстрее, чем со спиртом. Многолетнее же лечение возможно только с водкой.

Очень большое значение имеет настрой больного на лекарство. Если при одной мысли о следующем его приеме настроение больного ухудшается, все преимущества его лечения могут испариться.

Стрессы при раке очень вредны!

При лечении рака пищевода и желудка любых стадий (и с любыми метастазами) лучше помогает смесь из 40 мл масла и 40 мл водки в течение всего срока лечения.

КОММЕНТАРИЙ К РЕЦЕПТУ И МЕТОДИКЕ

Категорически запрещается:

- прекращать лечение до полного выздоровления: обычно вскоре после этого начинается метастазирование и бурный рост опухоли!
- применять любые греющие процедуры: баню, ванны даже с теплой водой; лечение глиной, компрессы, примочки, мази на опухоли и раковые язвы, а так же на живот, грудь и спину при асцитах и плевритах (мыться нужно теплой водой (не горячей) и как можно быстрее);
- использовать специальную дыхательную гимнастику – «по Фролову», «по Бутейко», «по Стрельниковой», «по йоге» (эти процедуры изменяют окислительные процессы в организме и приводят к непредсказуемым последствиям);
- одновременно или в перерывах между декадами лечиться еще по какой-либо (пусть даже самой разрекламированной) «противораковой» методике. Ком-

Средство от нарывов

Хочу дать совет, как избавиться от нарывов, которые трудно прорываются из-за толстой кожи.

Следует приготовить мазь из воска, канифоли и скипидара, все вместе варить несколько минут на легком огне, чтобы не загорелось. Три части воска, одну часть канифоли, а скипидару подливать сколько понадобится. Мазь не должна быть очень густой. В куске ткани сделать отверстие для стержня нарыва, чтобы, когда он прорвется, могла выходить жидкость. Смажьте тряпочку мазью и наложите на больное место.

С. Терько

Воздержание от ночного недержания

Пишу, как помочь людям, страдающим ночным недержанием мочи. Многим он уже помог, поэтому попробовать стоит.

Заварить смесь из 2 трав – зверобоя и золототысячника – в равных пропорциях и пить вместо чая. Одновременно исключить из рациона арбузы, груши, спаржу, виноград до тех пор, пока осложнения с мочевым пузырем не пройдут окончательно.

Ирина, ст. Каневская

Поговорим с женой через переводчика

"Когда женщинам нужна моральная поддержка, - пишет Грей, - они дают совершенно неадекватные сигналы, для понимания которых нужен переводчик. Главные слова в этих сигналах – "всегда" и "никогда", "никто" и "все". Например, она говорит: "Мы всегда торопимся" или "Мы никогда ничего не решаем вместе". Но это вовсе не то, что она хочет сказать на самом деле. Это только попытка перевести свои чувства на понятный вам язык. Поэтому если женщина жалуется, не принимайте буквально, что она говорит. Просто дайте ей выговориться. Помогите ей сосредоточиться, и вы увидите, что скоро жизнь снова покажется ей прекрасной. Поэтому в споре с женщиной не пытайтесь доказать свою правоту, а старайтесь найти правильный подход".

Один остроумный французский психолог, тоже занимающийся этой проблемой, кратко выразил ту же мысль великолепным афоризмом: никогда не спорь с женщиной, даже если она сто раз права.

Но вернемся к Джону Грею. Главное различие между мужской и женской психологиями, утверждает он, заключается в отношении к серьезным проблемам. Когда у женщины возникают проблемы, она старается говорить о них. И не только о них – о чем угодно. Ей нужно выговориться, чтобы получить облегчение. Чем интенсивнее разговор, тем легче ей становится на душе. И большую ошибку совершает мужчина, когда этот разговор не поддерживает.

Когда же у мужчины возникают серьезные проблемы, отмечает Грей, "он уходит в себя, в свою пещеру, над входом в которую висит знак: "Оставьте меня в покое". Но женщины не умеют читать эту надпись. Они входят внутрь и пытаются выяснить, что его грызет, разделить с ним поиски решения. Они не понимают, что его надо на время оставить наедине с собой в своей пещере. Он вернется".

Мужчине кажется, что когда женщина начинает давать ему советы, о которых он не просил, она подозревает его в неспособности справиться с проблемой самостоятельно. А женщина не может удержаться от желания улучшать мужчину, доводить его до совершенства. Она делает ему замечания по поводу его неряшливости, небрежности в одежде, по поводу дурных привычек за столом и не понимает, почему мужчина взрывается на эти мелкие замечания.

Так что женщине надо время от времени оставлять мужчину в покое, а мужчине как можно больше разговаривать с женщиной по любому поводу. Это, конечно, тягостно, но все же лучше, чем швыряться кастрюлями.

С. Кудрявцева

Песни любимых

Дыня делает вас красивой

На рынках вовсю продают дыню. А знаете ли вы, что она прекрасный косметолог?

В косметике используется сок и мякоть плодов дыни.

1. Сок дыни смешать с равным количеством молока и минеральной воды. Такое туалетное молочко служит для протирания сухой кожи лица.

2. Из кусочков дыни приготовить кашицу, 2-3 столовые ложки ее смешать с чайной ложкой меда и столовой ложкой сметаны. Смесь нанести на лицо. После 15-20 минут смыть. Маска рекомендуется для нормальной и сухой кожи.

3. Чтобы получить тонизирующую маску, 1/2 стакана очень теплой и густой манной каши, 1/2 чайной ложки соли, 2 яичных желтка, 2 чайные ложки меда и столько же растительного масла тщательно размешать с 2 столовыми ложками сока дыни до консистенции мягкого крема. Нанести на 20-30 минут, смыть теплой водой.

4. В народе отвар мякоти дыни используют для выведения пигментных пятен, веснушек и угрей на лице, делая примочки или маски.

Изжоге назло!

От изжоги спасаюсь только семечками. Заласаю их с осени, семечки выбираю не крупные, а средние и мелкие и обязательно черные, масляные. Когда жарю – добавляю немного растительного масла и соли. Щелкаю их постоянно, но не помногу. А про изжогу уже давно забыла!

Г. И. Захарчук, Алтайский край

Понос как рукой сняло

Молоко у меня кончилось летом, когда малышке было всего полгода. Начала давать смеси и, видно, сорвала желудочно-кишечный тракт. Напал жуткий понос. Нас положили в больницу, долго лечили, наконец, вроде все стабилизировалось. Выписали. Только приехали домой и опять все сначала. У меня опустились руки. Иду в аптеку, навстречу знакомая: "Ты чего такая смурная?" "Да вот, - говорю, - понос у грудного ребенка. Ничего не помогает". "Не расстраивайся, - улыбается добрая женщина. – Купи соплодие ольхи, завари бледненько–бледненько, как чай, примерно чайную ложку на стакан кипятка и давать ребенку пить вместо воды. Можно сахарку добавить. И все пройдет.

Купила я соплодие ольхи, о котором сроду слыхом не слыхивала, начала поить свою девочку, и кончились наши проблемы. С тех пор горя не знаю. Двух детей вырастила и всегда пользовалась этим средством борьбы с поносом.

Г. Анатольева

Н. Шевченко "Рак. Безнадежных больных нет"

31.

мерческую рекламу обычно не заботит ваше здоровье, ее главная цель – нажива;

- принимать **ЛЮБЫЕ** другие противоопухолевые лекарства: травы – чистотел, болиголов, бадан, Марьин корень и т. д., а также алоэ, чагу, бефунгин, яды типа сулимы (хлорида ртути), витурид, мухомор, керосин, АСД-2 (он же «фракция-2»), «акулий хрящ», кошачий коготь», «неоселен», любые добавки-антиоксиданты, химиотерапию, **противоопухолевые** антибиотики, гормональные препараты типа преднизола, тамоксифен (он же нолвадекс, зитазониум), боенфос, депопровера, флуцином, синэстрол и т.п. Больным сахарным диабетом инсулин применять нежелательно – он ускоряет рост раковой опухоли. После начала этого лечения от инсулина нужно постепенно отказаться, заменяя его другими антидиабетическими лекарствами и снижая дозировку;

- лечиться **МОЧОЙ:** нет ни малейших сомнений в том, что прием отходов жизнедеятельности организма внутрь или наружно любым способом есть дело омерзительное и богохульное! Кстати, в Библии «живой водой» именуются Слово Божие и Дух Святой Божий, а не что-либо иное (Евангелие от Иоанна, 4:10-14 и 7:37-39). Как правило, у лиц, длительное время лечившихся мочой, лечебный эффект наступает позднее. Вообще, чем меньше больной провел других курсов противораковых лечений, тем выше вероятность его выздоровления, и заметно снижаются сроки лечения. Все другие лекарства – это или клеточные яды (цитостатики), способные только на малое время приостановить болезнь (при этом, отравляя все подряд – и больное и здоровое), или препараты, обладающие общеукрепляющим эффектом, который дает в полной мере и наше лекарство;

- прибегать к услугам **ВСЕХ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ** «биоэнерготерапевтов», «магов», «колдунов», «бабок», «кодировщиков», «экстрасенсов», «ясновидящих», т. к. от их «воздействий» раковые опухоли начинают быстрее расти и метастазировать, хотя симптомы болезни первое время могут «смазываться» (это достигается временным перераспределением оставшихся еще у больного ресурсов организма);

- скрывать от больного его истинный диагноз. Не бойтесь сказать больному правду: страшна не правда, а чувство безысходности! Мы даем больным **реальную** надежду, и в борьбе с недугом без их помощи никак не обойтись. Правда, пусть горькая, – единственный путь к исцелению. Иначе методика обязательно будет нарушена больным, и все ваши труды пропадут. Ложь убивает, а Правда животворит!

- снижать дозу, т.е. принимать менее 30 мл масла и 30 мл водки. При снижении дозы противоракового эффекта, как правило, не наблюдается или он не

Звездная диета

12 знаков – это не только 12 характеров, но и 12 типов обмена веществ. Астрологическая диетология предназначена в первую очередь для здоровых людей и преследует исключительно профилактические цели. В организме каждого имеются слабые места, и задача астродиеты – подстраховать их, чтобы нарушение какой-нибудь функции не переросло в болезнь.

Овен (21.03-20.04)

Овен. Самое важное – режим питания, старайтесь всегда есть в одни и те же часы. Нужно больше пить, однако возбуждающие напитки – алкоголь, кофе и крепкий чай – вам ни к чему.

Не злоупотребляйте пряными приправами, консервами; вредно и соленое. Нежелательно темное мясо – рыба куда лучше. Животные жиры заменяйте растительными, а сахар – медом. Полезны каши и отруби.

Необходимые вашему организму микроэлементы есть в сыре, твороге и молоке. Обязательны овощи – корнеплоды, капуста (разные виды), помидоры и огурцы, тыква. Не забывайте о бобовых и зелени (петрушка, лук, салат). Из фруктов предпочтительны яблоки, бананы и цитрусовые. Полезны арбузы, земляника, курага, орехи.

Телец (21.04-21.05)

Телец. Научитесь медленно и тщательно жевать – это самая простая профилактика ожирения и желудочных заболеваний. Разумеется, надо ограничить мучное, сладости. Отдайте пальму первенства овощам: свекле и моркови, цветной капусте, огурцам; полезны шпинат, салат, хрен, сельдерей. Вашего внимания достойны проросшая пшеница, цикорий и орехи.

Включайте в рацион нежирную говядину, печень, сыр и яйца, а также морскую капусту и рыбу. "Тельцовские" плоды – слива, айва, персики, из ягод – земляника, малина, клюква.

Больше жидкости: для горла хороши лимонный и апельсиновый напитки, однако, кофе – по минимуму.

Близнецы (22.05-21.06)

Близнецы. Вам предпочтительно четырехразовое питание – есть редко и обильно не годится. Сладости, жирное и жареное спрячьте подальше.

Полезны орехи, особенно фундук, заряжайтесь энергией от бобовых и злаков – варите каши. Обогащайте рацион кисломолочными продуктами, сыром, яйцами.

"Ваши" микроэлементы есть в цветной капусте, салате, картофеле и кабачковых. Налегайте на овощи, а вот животную пищу – не больше одного раза в день. Перед сном достаточно стакана кефира.

Весной нужна успокоительная диета – поменьше кофе, острых приправ, побольше рыбы, яблок и грейпфрутов. Полезны виноград, груши, персики, сливы, инжир – в сыром и сушеном виде.

Рак (22.06-22.07)

Рак. Для раков идеальный вариант – есть часто и понемногу, в спокойной обстановке. Пища должна быть свежей. Показано раздельное питание. Спиртное и пиво нежелательны, как и кондитерские изделия, пироги.

Делайте упор на злаки - хороша ржаная крупа. Полезны кисломолочные продукты, сыры, яйца, а также свекла, капуста, и помидоры, дыни и арбузы. Осторожней с кислыми фруктами и сырыми овощами – лучше варите супы. Воздерживайтесь от острых блюд (особенно перченых) и от продуктов, вызывающих брожение.

Жареное и жирное – тоже не для вашего желудка, мясо лучше белое, рыба отварная. Крабы и моллюски в принципе подходят, но с оглядкой на аллергию.

Лев (23.07-23.08)

Лев. Лев должен следить за весом. Он нуждается в пище, богатой белком, но бедной углеводами и крахмалом. Холестерин – один из главных врагов Льва, а значит, из рациона хорошо бы исключить жирную пищу и кондитерские изделия.

Мясной раздел диеты – телятина, баранина, куры, печень. Очень полезна рыба. Не пренебрегайте молочными продуктами. А из овощей помимо картофеля и корнеплодов стоит уважить кабачки, бобовые и маслины. Хороши чеснок и сельдерей. Вам необходим ржаной хлеб и каши. Для поддержания работы сердца ешьте изюм, инжир, курагу. Ваши фрукты – цитрусовые, персики, кокосы, финики, груши. Полезны орехи – миндаль, грецкие, подсолнечные семечки, а также какао.

Дева (23.08-23.09)

Дева. Дева - природный диетолог. Вам подойдет вегетарианский уклон: овощи с грубой клетчаткой "в паровой обработке", хороши и капустные. Основой диеты могут стать макаронные изделия и крупы – гречка, пшено, овес, пшеничный хлеб. Сюда же приплюсуйте сыр, яйца, йогурт и творог.

Мясо лучше употреблять пореже, причем исключительно постную говядину и баранину. Широко используйте растительное масло и мед. Шоколад и сладости вредны, противопоказаны консервы, животные жиры, сырокопчености.

Из приправ подойдут мята, корица и особенно тмин, улучшающий пищеварение. Ваши фрукты – цитрусовые, дыни, груши, папайя, бананы. Орехи – миндаль.

Скорпион (24.10-24.11)

Скорпион. Главное для скорпионов – умеренность в еде и питье. Наедаться до отвала вредно, особенно на ужин. Желательно отказаться от спиртного в пользу минералки, от жирной перченой пищи и острых соусов, вместо этого заправляйте блюда чесноком и шалфеем.

Лучшие продукты для вас – те, что способствуют кроветворению: злаки (проросшая пшеница), гречка, говяжья печень, молоко. Включайте в меню йогурт, творог и сыр.

Хорошо усваивается мясо птицы. Полезна рыба и морепродукты. Уважайте зелень и овощи: морковь и свеклу, капусту разных видов, артишоки, помидоры, чечевицу, редис пастернак. Весьма кстати придутся разные ягоды, цитрусовые, кокос, бананы и ананасы, а также чернослив.

Стрелец (23.11-21.12)

Стрелец. Надо приучать себя к порядку: следите за режимом питания и ассортиментом. Желательно ограничить животную пищу в пользу вареной птицы и рыбы, спрячьте подальше соленья, а вместе с ними спиртное. Вредны сливки и масло. Сладости, шоколад – тоже не показаны.

Изобретайте "объемистые", но малокалорийные блюда, "озеленяйте" их. Предпочтение – бобовым и свежим овощам. Хороши огурцы, спаржа, капуста – цветная и брюссельская, сладкий перец, свекла и помидоры. Полезна шелуха зерновых, овсянка, рис. Помните о йогурте и молоке.

В плодовом отделе выбирайте яблоки и груши, цитрусовые, клубнику, а также чернослив с инжиром.

Козерог (22.12-20.01)

Козерог. Стратегическая цель для вас – улучшение пищеварения и усвояемости. Показано раздельное питание. Иногда не возбраняется рюмочка спиртного перед обедом. Пейте побольше чая и минералки. Включайте в меню постное мясо и морскую рыбу, яйца, макаронные изделия, картофель, овощи (особенно капусту, шпинат, кукурузу, горох). Полезен хлеб и злаковые – пшеница, овес, рис. Из зелени – петрушка и сельдерей

На столе должен быть кефир и другие кисломолочные "родственники".

В черном списке - соль, консервы, икра, жирная рыба и жарености Налегайте на арбузы, апельсины и сливы, из ягод хороши: черешня, вишня, ежевика, клубника. Ну и орехи, – грецкие, миндаль.

Водолей (21.01-18.02)

Водолей. Вам показана вегетарианская диета с резким ограничением пирожных и прочей выпечки Избегайте консервов и всякой химии. Ложиться спать лучше натощак. Кисломолочные продукты можно есть вволю, а макароны, хлеб и рис - ограничьте. Хороши соя, арахис, фасоль, гречка, пшеница. Вместо сливочного масла добавляйте растительное, вместо сахара - мед, вместо соли – ароматические травы.

Мясо предпочтительно белое (пореже) и рыба нежирная. В овощном меню – шпинат, редис, салат, кукуруза, кабачки, чечевица, свекла и морковь, сладкий перец, помидоры. Из плодово-ягодных вам больше всего подходят гранаты, клубника, персики, ананас, инжир, финики. Полезно какао.

Рыба (19.02-20.03)

Рыбы. Продукты, которые вы употребляете в пищу, должны быть свежими, с низким содержанием сахара и жиров, - и это самое главное. Желательно отказаться от жареного, подливок с едкими пряностями. Ограничьте себя в питье, особенно кофе. Мясного лучше немного – вам подойдут печень и почки, постная говядина, баранина, цыплята, а также рыба и устрицы.

Полезны мучные изделия и каши, подсолнечные семечки и орехи, йогурт и сыр, яйца. Овощной раздел меню заполняйте бобовыми, шпинатом, луком и салатом. Из фруктов хороши виноград, цитрусовые, яблоки, гранаты, айва, абрикосы, финики, полезны изюм, чернослив и шиповник.

Весы (24.09-24.10)

Весы. Представителям этого знака Зодиака требуется пища с низким уровнем солей, кислот и жиров.

Не перегружайте организм сладким. Показаны мучные и макаронные изделия, ароматические приправы, каши (гречка, пшенная, овсянка, рис) и проросшие злаки. Молоко нужно ограничить, однако кисломолочные продукты благотворно влияют на ваше здоровье.

В меню должны присутствовать вареная рыба и птица, моллюски, хлеб, нежирные сыры, овощи – свежие и вареные. Полезны кукуруза, помидоры, огурцы, редис, арбузы, самая разная зелень, а также орехи и солод.

Из сухофруктов хороши инжир и изюм, из ягод – черная смородина, клубника, клюква. На "закуску" – яблоки.

Почта взаимопомощи *В этом купоне вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только те, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Балаково живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.*

ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

посоветуйте,
как избавиться от:

Направляйте этот купон по адресу: [illegible]
и мы постараемся помочь вам. Редакция

Женщины! Кто имеет опыт?! Как избавиться от бартолинита без помощи хирурга.

Лариса М.

Проверено на себе

Хочу поделиться своим опытом выведения камней из почек. Это средство – можжевельник обыкновенный – чудо-растение и его чудо-ягоды. Каждый день натощак нужно съедать 15-18 штук. Курс лечения 4-5 месяцев.

У меня, кроме того, прекратились боли в районе желчного пузыря, улучшился состав крови, меньше стали болеть суставы, т. к. можжевеловые ягоды выводят соли из организма. Отлично работают бронхи – исчез кашель. Я не описываю другие положительные факторы, полученные при приеме можжевельника, т.к. они не зафиксированы в моей медицинской книжке.

Кто заинтересуется моим методом и захочет узнать о нем подробнее, звоните по телефону (8632)77-19-41. Кроме того, помогу приобрести можжевельник высокого качества.

А. М. Ячменев, 344069, г. Ростов-на-Дону, ул. Тимошенко, 24, кв. 59.

Как полюбить родного мужа

Однажды мне пришлось задуматься над своим отношением к окружающим. И я обнаружила в себе много агрессии. Но потом решила контролировать свои эмоции. Получалось не всегда. Но спустя полгода я стала мягче, уступчивее. Вспыльчивость осталась, но быстро гасла. Я уже не «дулась» по пустякам. Спрашивала себя: «А может, это не я права?».

Претензии к мужу исчезли сами собой. Он мне стал дороже, чем масса бытовых неурядиц. Все свои дела я разложила на срочные и несрочные, появилось время поиграть с детьми, почитать книгу. Муж, глядя на меня, тоже стал менее раздражительным. В доме воцарились спокойствие и уют.

Возможно, от некоторых болячек мы избавились добротой и лаской. Ведь не секрет, что пороки наши влекут за собой болезни. Посмотрите на мир и окружающих вас людей другими глазами.

Светлана, г. Великий Новгород.

Воспаление яичников излечит горец

У меня было воспаление яичников, много лет я стояла на учете, по нескольку раз в год лежала в больнице, порой из-за сильных болей даже ходить не могла. Однажды мне посоветовали рецепт, которым я воспользовалась. И вот уже более 30 лет чувствую себя прекрасно!

Взять 4-5 штук корневищ раковых шеек (так называют горец змеиный). Заварить в чайнике кипятком. Получится темно-коричневый настой, который нужно пить как можно больше. Как только жидкость кончится – залить кипятком еще раз и снова все выпить. И так заваривать до тех пор, пока настой не станет совсем светлым. После этого сделать новый настой. Пить постоянно, как чай, чем больше, тем лучше. К тому же это прекрасное средство от кровотечений.

Н. Егорова, Артем-6

Сильный духом

К удивлению медиков, тибетский монах из Лхасы, получивший смертельное ножевое ранение в сердце выжил. Святой человек рассказал хирургам, что воспользовался психической энергией. И показал скептически отнесшимся к его словам врачам, как он это делает.

58-летний монах закрыл глаза и начал читать молитву. Затем сделал несколько поверхностных порезов у себя на руке и животе, которые на глазах у изумленного персонала больницы в течение считанных минут... исчезли.

Не укачивайте повреждения

Энергичные укачивания, с помощью которых мамаши пытаются успокоить своих младенцев, могут привести к очень неприятным последствиям, вплоть до повреждения головного мозга и смерти. Таковы выводы врачей из лондонского королевского госпиталя, которые проводили одно из самых подробных и самых больших исследований внезапной смерти младенцев.

В американской медицине существует понятие "синдром встряхивания ребенка". Он возникает в результате случайного встряхивания ребенка в процессе игры с ним или нетерпеливыми и разгневанными родителями. При этом повреждаются длинные нити нервных клеток, идущие из головного мозга в спинной. Взрослому человеку такие встряхивания не страшны, ибо мозг надежно защищен, к тому же сильные мышцы инстинктивно распределяют нагрузки, делая их безопасными. А мышцы шеи у ребенка гораздо слабее. Поэтому энергичные встряхивания легко могут привести к травмам мозга. Особенно часто приходятся эти травмы на тот отдел, где головной мозг соединяется со спинным. Здесь мозг может пострадать не только в результате скручивания по вертикальной оси, но и от ударов о костные структуры. Речь идет о так называемом стволе мозга, от состояния которого зависят дыхание и сердцебиение человека. Поэтому травмы в этом отделе могу привести к смерти или серьезным нарушениям впоследствии.

Таким образом, английские врачи дополнили исследования американских коллег, показав, что такую травму могут вызывать и острожные действия, даже те самые укачивания. Исследователи добавляют, что нормальное обращение с ребенком – острожная возня или качание на родительских коленях практически безопасны и не могут вызвать травм. "Нужно избегать лишь энергичных движений и встряхиваний головы ребенка", - говорит Дженнан Годес, невролог лондонского королевского госпиталя. И вообще с хрупким маленьким созданием нужно обращаться с особой осторожностью".

По материалам зарубежной прессы.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газет "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", "РГ", "Оракул".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.
Отпечатано в типографии РА "Кипрас" Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 1000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ №
Цена договорная.
Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: anorm@chat.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

№21 Вторник, 25 декабря 2001г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА В РОЗНИЦУ 1,5 РУБЛЯ.

Новогодняя сказка

Я всегда считала разговоры о том, что желания, загаданные под бой курантов, сбываются, самой настоящей ерундой, а вернее сказкой. И никому не верила, кто рассказывал о новогодних чудесах. Пока со мной не случилась одна, совершенно невероятная история.

Пять лет мы прожили с мужем без детей. Все вроде у нас нормально (проверялись много раз), а не могу забеременеть и все. Однажды даже к гадалке ходила, но все без толку. И вот попадается мне статья, уж теперь и не помню, в каком журнале, о том, что наши мысли материальны, и если очень захотеть, то это обязательно случится. Было это как раз накануне Нового года. И мне в голову приходит бредовая идея – зачать ребенка под бой курантов. Муж поднял меня на смех и посоветовал ерундой не маяться, а собираться в ресторан с нашими хорошими друзьями.

...31 декабря, когда я гладила платье для ресторана, в дверь позвонили. На пороге стояла нищенка. Просьба у нее была странной: два яйца и килограмм соли. Я побежала на кухню, а муж достал из кошелька крупную купюру и дал женщине со словами: «Пусть сбудется ваше заветное желание». Она взяла из его рук деньги, из моих - соль и яйца, поблагодарила нас и вдруг сказала: «В вашем доме этой ночью должно свершиться чудо».

Дверь за женщиной закрылась, а муж стоял, как вкопанный, не в силах сдвинуться с места. Потом тряхнул головой и велел мне быстро готовить праздничный ужин.

...Ельцин говорил поздравительные слова, а мы, как молодожены, не могли оторваться друг от друга, и я мысленно молила: «Господи! Прошу тебя, помоги!» О чем думал муж, когда вместе с уходящим годом улетал в историю, я не знаю, не спрашивала, но это было незабываемо.

На улице люди кричали: «Ура!», взрывались петарды, а мы лежали, молча пили холодное шампанское и были счастливы как никогда. Через девять месяцев родился Алешка. С тех пор я верю в новогодние чудеса, хотя больше ничего не загадываю, считаю, что уже все получила сполна.

Э. Валенская.

В роддом под музыку Вивальди

Перед Новым годом зашли с другом в магазин. Он покупает попсу, а я классику. "Ты чего? – удивился он. – С ума сошел? Праздник на носу. Веселиться надо!"

"Согласен, – говорю, – только очень хочется, чтобы сын родился здоровым".

И выкладываю ему информацию, что в Новгороде началась реализация программы "Лучшая музыка для будущих мам". Она базируется на опытах американских исследователей, которые установили, что уши ребенка начинают функционировать еще в утробе матери на пятом месяце развития. Особенно благотворно на плод действуют сочинения Моцарта, Брамса, Вивальди.

С. Филатова

Лечебная лягушка

Австралийские ученые обнаружили, что химические вещества – нейропептиды, содержащиеся в железах одного из видов земноводного, легко проникают в клетки человека и наносят смертельный удар некоторым злокачественным опухолям. В лабораторных условиях удалось успешно уничтожить клетки лейкемии – одной из форм рака крови. Кроме того, эти вещества могут выступать в роли антибиотиков при лечении опасных стафилококковых инфекций. Можно также порадоваться тому, что лягушкам не придется гибнуть во имя человечества: для извлечения нейропептидов изобретен эффективный и безопасный способ, напоминающий иглотерапию.

Съешь глаза – улучшишь память

Японцев охватило повальное увлечение - глаза тунца они поедают миллионами.

Изысканное блюдо появилось в ресторанах всего несколько месяцев назад и быстро стало популярным. Но это отнюдь не только дань моде. Известный диетолог доктор Наотаке Киши считает, что глаза тунца способствуют снижению холестерина в крови и укреплению памяти.

Подготовил Н. Ровбуть

Вместо шампанского чай!

Вам не повезло - вы простудились прямо накануне Нового года. Не отчаивайтесь, и не глотайте всякую химию.

Как известно, температура – это естественная защитная реакция организма, поэтому сбивать ее следует лишь при температуре свыше 39 градусов. И даже от такой высокой температуры не спешите принимать таблетки, а лучше попейте жаропонижающие чаи с малиной и липой и к ступням сделайте компрессы из натертой свеклы или мелко нарезанного лука. Кстати, насчет малины: помогают не только ее ягоды, но даже ветки, что, согласитесь, очень удобно, ведь ветки можно собирать не только летом, но и зимой (1 ст. л мелко нарезанных веточек залить 1 стаканом воды, кипятить 20 минут на малом огне, пить много раз в день небольшими глотками). Помимо веток малины, хорошо помогают от простуды и ветки яблони: раскрошите их помельче и заварите, как чай. В этих ветках содержатся вещества, помогающие справиться с холодом и простудой.

И. Спирина

Лечусь геранью

Совсем недавно узнала о целебных свойствах герани. С тех пор только ею и лечусь. Зимой мы с мужем сильно болели гриппом: кашель, невозможные головные боли, высокая температура. Мы попробовали обложить головы листьями герани и сутки не снимали. Утром встали – о, чудо! Головная боль прошла и больше не беспокоила. А от кашля прикладывали листья на верхнюю часть груди. Герань действует как горчичник, разница только в том, что ее можно держать сколько угодно, и она не так печет. Когда же случаются обострения радикулита у мужа, он обкладывает поясницу – и боль утихает. Мы всем советуем: выращивайте герань на окнах и лечитесь на здоровье!

Н. Гурьева

Четыре способа от гайморита

1. Пары ментола обладают способностью разжижать спрессованную слизь, делать ее текучей и выводить вон. Для этого необходимо ментол в крупинках растворить в кастрюле с кипятком (вместо ментола можно использовать вьетнамский бальзам «звездочку» на кончике ножа). Укутав голову, дышать через нос над кастрюлей. Процедура длится до тех пор, пока идет испарение из кастрюли.

Несколько таких процедур приведут к разжижению слизи. Для удаления ее надо промывать нос соленой водой, а лучше своей мочой.

2. Картофель в мундире. Отварить картофель в мундире, слить воду. Укутаться над кастрюлей и подышать паром картофеля. После этого применяйте промывание носа.

3. Прополис, настойка на спирту. Вскипятить воду в кастрюле, влить туда 0,5 ч. л прополиса. Укутаться и подышать над этой кастрюлей. После этого применяйте промывание носа.

4. Эбонитовый диск диаметром 110 мм, толщиной 10 мм с одной стороны отшлифовать. Его применяют для того, чтобы от трения по коже вырабатывался электрический заряд, который, заряжая частицы слизи, отталкивает их друг от друга и тем самым способствует их разжижению.

Отшлифованной стороной диска гладят по лицу (лбу, щекам, подбородку) по часовой стрелке, делают один оборот по лицу в течение секунды. Сеанс длится 10-15 минут. Процедуру делать дважды в день – утром и вечером.

Этот способ применяется при гайморите, фронтите, зубной боли. При зубной боли гладить это место и некоторое время (3-5 минут) подержать над этим местом.

Г. П. Малахов

Лавровое масло поставило на ноги

Моей бабушки уж и в живых нет, а как лечила она деда, я помню до сих пор. Однажды, случилось несчастье: отнялся у деда правый бок. Кто в деревне поможет? И бабушка взяла роль лекаря на себя. Грел дед парализованную руку и ногу в горячей воде, весь разогревался, и тогда бабуля втирала в больные места масляную смесь: стакан подсолнечного масла и 2/3 стакана лаврового листа – после недельной выдержки. Конечно, бегать дедушка не стал, но с клюшкой ходил бодро. А ведь думал, что вообще не поднимется.

Е. Гуломова

Доктор с подоконника

Услугами этого доктора можно воспользоваться сразу же, как только вы почувствовали первые признаки простуды. Нужно лишь отщипнуть лист каланхоэ (именно отщипнуть, а не срезать) снизу (там они наиболее сочные), выжать сок и закапать в нос 10-15 капель. Чихать вы будете множество раз. И на здоровье! Сок из носовой полости доберется до голосовых связок, до горла. Ну и пусть добирается, ведь тут он тоже наведет порядок. Для «большей убедительности» сок каланхоэ можно еще и внутрь проглотить – 1 ст. л, не больше. И так 3-4 раза в день. Будьте уверены, полегчает обязательно!

С. Петренко

Стол изменила – дочку исцелила

Дочурка моя очень болезненной росла. У нее была анемия, дискинезия желчевыводящих путей, гастродуоденит. А как-то поднялась высокая температура, и дала я ей полтаблетки аспирина. Так еще и дисбактериоз прибавился. Малышка ничего есть не могла: рвало, понос не остановить... ребенок просто таял на глазах. Жили мы тогда в деревне, дороги очень плохие. Все ж таки съездили в больницу, в Пензу. Выписали нам кучу лекарств. Я накупила их на полторы тысячи рублей! Стало девочке полегче, но когда все препараты кончились, все началось по новой. Я молилась, просила Господа помочь найти способ исцеления.

И начали мы пробовать все, что узнавали.

Муж каждое утро натирал на терке картофель и отжимал сок. Пила малышка его раз в день за час до еды по трети стакана. Через 10 дней сделали перерыв и еще 10 дней поили соком. И еще раз. В общей сложности сок она пила 30 дней. А как выпьет, укладывали мы ее в постель на час.

Давала я ей и кислое молоко – по стакану утром и вечером. У нас тогда своей коровы не было, так что молоко покупала и квасила сама. Вскипячу, дам остыть до температуры парного. Затем на 2,5 л молока кладу 2 ложки кислой сметаны и кусочек черного кислого хлеба. И держу в теплом месте 6-8 часов. На другой раз в качестве закваски беру уже готовое кислое молоко: на то же количество молока полстакана кислого.

И питание дочке изменила. Давала тыкву – и сырую, и пареную. Нарежу кусочками, сложу в кастрюлю, добавлю чуть-чуть воды и сахара. И на медленном огне парю часа 4. Укропа не жалела: летом в салатах, зимой сухой в супы добавляла. А супы – не жирные, и обязательно свежеприготовленные, овощные. И побольше яблок: и сухих, и свежих, и в компотах, и в пирогах. Из молочных продуктов, помимо кислого молока, давала творог, сметану, пресное молоко. Каждое утро варила геркулес на воде и добавляла в него мед и масло. Хлеб только черствый. Исключила все жареное. Котлеты паровые готовила. И дочурка стала поправляться.

Е. В. Фадеева, п. Мирный

Грипп камыша боится

В детстве меня часто одолевал грипп – болела по 4-5 раз в год и зимой, и летом. Помогло бабушкино средство – обыкновенный болотный камыш.

Полстакана сухих листьев камыша довести до кипения в 2 стаканах воды. Остудить в течение нескольких часов. Полученную совершенно пресную настойку принимать 3 раза в день по половине стакана. Детям добавить немного сахара для вкуса.

Н. Яковлев

Сунул мне пакетик с травой

Когда меня в очередной раз направили в больницу, я уж не надеялась исцелиться от псориаза. На процедуры ходила неохотно, таблетки явно не помогали. И вот в один прекрасный день пришел муж навестить: "Вот, держи, - должно помочь. Столовую ложку смеси залей стаканом кипятка, настаивая полчаса, процеди и пей по полстакана дважды в день". И сует мне в руки какой-то пакетик с сухими травами: раздобыл у какой-то бабушки.

Я и за это лечение неохотно взялась. Но прошла неделя – вижу, чешуйчатая кожа снова становится гладкой и чистой. А полностью вылечилась за четыре недели. Потом я узнала, что это за сбор: по 10 г травы хвоща, корневища аира, почек березы, листьев брусники, по 15 г ягод можжевельника и травы душицы, 20 г листьев шалфея.

В. И. Орлова

Утром постель сухой оказалась

Знаю я такой случай. Любил Иван одну девушку – Катю. Похоже было, что и ей Ваня нравился. Встречались они долго, а вот предложение Ваня никак Кате не делал. И кто-то поведал Катерине, что Иван ни женится никогда: страдает недержанием мочи. Решила Катя парню помочь. Пошла к бабке, и та ей рецепт дала, да непростой: испечь мочевой пузырь свиньи и дать больному. В деревне, слава Богу, свиней держат. А о совете знахарки тихонько рассказала Ваниному деду.

Прошло несколько дней, и на дворе дома Ивана запахло паленым: зарезали свинью. Затем испекли мочевой пузырь и потчевали страдающего. Результат всех ошеломил: постель Ивана утром была сухая. А осенью вся деревня гуляла на свадьбе.

Валентина Николаевна Карпова

Звездчатка от болей в суставах

Пишу рецепт для читателей, страдающих артритами, артрозами и другими заболеваниями суставов. Этот рецепт сам по себе действенный, но, кроме того, нужно и самому верить в излечение.

В 3-литровую банку уложить поплотнее сухую траву звездчатки (мокрица) средней, залить 0,5 л водки и доверху – остуженной кипяченой водой. Закрыть крышкой и настаивать 2 недели. Пить по 1 ст. л 3 раза в день за 10-15 мин. до еды до полного излечения.

М. Авдеева

Вареный рак спиртному враг

Нужно взять обычных речных раков, сварить их, снять с них панцири, растолочь эти панцири на крошки и измельчить их в кофемолке до состояния порошка. Затем надо взять две чайные ложки этого порошка и подмешать их в пищу, предназначенную алкоголику. Когда он будет есть эту еду, надо до или после (или во время) еды поднести ему пару стопок водки, чтобы спровоцировать рвоту. Когда рвота повторяется и во второй, и в третий раз, то на четвертый или пятый, десятый раз пить алкоголику не хочется.

А. Коваленко

Вместо врача – моча

Было это года четыре или пять назад. Младший брат уронил мне на ногу кувалду. Удар пришелся на палец и сбил ноготь. Боль была сильная. И тут мама посоветовала мне промыть палец свежей теплой мочой. Я так и сделала. Промывала, прикладывала смоченную в моче тряпочку, заворачивала целлофаном и одевала теплый носок. Так повторяла несколько раз в день. Днем и ночью ходила с повязкой. Старый ноготь постепенно срезала ножницами, а на его месте стал расти новый. Кожа, что вокруг была, тоже слезла и появилась новая розовая.

А вот еще случай. Как-то на правой руке у меня появилась бородавка, потом другая, и вскоре я насчитала их 10 штук. И здесь послушалась доброго совета мамы. Помыла руки свежей мочой, и вскоре бородавок как не бывало.

А осенью пришлось мне попасть в больницу. После приема антибиотиков появился зуд, бели. И тут применила мочу. Подмывалась. И все прошло.

Вот так, на нескольких примерах, я убедилась в целебном действии урины, Советую и другим попробовать.

Л. Н. Пожарская

Он спас ребенка горстью сухой травы

Мать внезапно заболела, положили в больницу. А годовалого сынишку оставить не с кем. Расстроенный отец обежал все начальство, добился круглосуточных яслей. Мальчонка же умел говорить только одно слово: "Дай". Его накормят, а он снова: "Дай". Воспитательница понять не может, чего хочет карапуз. Вот и давала что-нибудь съедобное, чтоб успокоился. Разумеется, долго это продолжаться не могло – ребенок заболел: из него буквально текло. За короткое время он осунулся, сделался, как маленький старичок. Отвезли в больницу. Ни уколы, ни таблетки понос не останавливали. Состояние ребенка ухудшалось с каждым днем. Он уже даже не кричал, только тихонько пищал и еле шевелил исхудавшими ручонками. Отец был в отчаянии, на глазах погибал сынишка. Пробовал его лечить отварами из коры дуба, кровохлебки и чесночным соком с медом – все без толку. На выходной отпросился домой, измучились они оба в детском отделении больницы.

Только подошли к двери дома, в калитку следом какой-то человек стучится. "Ну, - думает, - принесло же кого-то не ко времени. На руках полуживой ребенок, жена – в больнице, а тут гости".

-Не откажи, мил человек, дай, что можешь, хоть с пяток картошек собери. Из беженцев я... А что с ребенком-то у тебя?

-Понос замучил, погибает малыш...

-А ты его отваром из травы медвежье ушко (толокнянка) попои – отойдет.

-Да где ее взять, траву-то эту?

-Погоди, сейчас принесу. Мы у вас на вокзале расположились. Она у меня всегда с собой, с той поры, как отца на ноги поставила. С ним такое же было, что и с твоим мальчонкой.

Вскоре вернулся мужичок этот. Прошел в дом, разделся, стал хозяйничать.

Сначала горсть сухой травы замочил в соленой воде (ложка соли на пол-литра кипяченой воды), минут 30 подождал. Затем отмерил 20 ст. л воды в кастрюльку и поставил кипятить. Когда вода забурлила, положил в нее ст. л. травы, растерев перед этим в руках. На медленном огне отвар кипел до тех пор, пока не испарилась треть жидкости. Оставшуюся остудил немного, чтоб терпимо было, и дал ребенку ч. л, через 2 часа – еще ч. л. Всего 4 ч. л с перерывом в 2 часа между каждой.

Глядь, а малыш-то перестал пищать, заснул. Да и сами лекари с ног уж валились. Утром следующего дня попрощался гость нежданный. Отец же еще дважды повторил лечение, и сынишка поднялся, залепетал опять.

П. Шарабанов, Саратовская обл.

Суровый метод от застарелого радикулита

Пишу я для тех, у кого частенько и всерьез прихватывает спину, да так что ни сесть, ни встать. Кто перепробовал уже кучу всяких снадобий, а результат все заставляет себя ждать.

Так поправить свою спину научил маму ее дедушка. Она тогда в "хирургии" за ним после операции ухаживала. И вот он узнал, что мама вдруг ни ступить, ни наклониться не может. И уговорил попробовать лечь на чугунную стружку. Благо, отец тогда токарем работал и в стружке у нас нужды не было. Надолго помогает. Многие годы потом сильно ее спина не беспокоила.

Чугунную стружку. Где взять? На заводах, в мастерских токарных, у знакомых. На курс лечения не худо бы заготовить не меньше двух килограммов. Берется заранее сшитый мешочек 20-25 см, лучше из очень плотного материала наподобие льна или вафельного хлопчатобумажного полотна. (Синтетика недопустима!)

Насыпаем в эмалированную чашу три мужских пригоршни чугуна или четыре женских. Берем осторожно концентрированную уксусную кислоту – три столовые ложки – выливаем в чугун. Туда же следом наливаем три ст. л воды. Быстренько тщательно перемешиваем, пересыпаем в мешочек и зашиваем его.

К этому времени у вас должно быть приготовлено ложе, иначе и не назовешь.

Диван это будет или кровать, можете и раскладушку приготовить, только следующим образом. Сначала лучше проложить слой ненужных книг или старых журналов, чтобы после этой процедуры не остались ржавые пятна. Потом кладут старые ненужные вещи. Постарайтесь положить все поровнее, потому что лежать вам придется довольно долго. А толстый прокладочный слой снизу необходим, чтобы диван не прогорел.

На это приготовленное место кладем ровненько распластанный мешочек и лучше положить сразу несколько мяконьких прокладок. Легли? А теперь просто заметьте время. Если все сделано правильно, то минут через 10-15 почувствуете сначала легкое, а затем стремительно нарастающее тепло. Вот этот-то момент и есть начало лечения. Не упустите его и начинайте отсчитывать минуты. Сорок минут вам лежать. За это время может понадобиться до двадцати простынок. Приготовьте их заранее, и пусть они лежат рядом. Когда пойдет термопроцесс, искать их поздновато будет. И хорошо, если кто-то будет рядом. Ведь спину свою, чтобы подкладывать под нее очередные простынки, вряд ли поднимите сами. Теперь о степени вашего терпения. Терпите до разумных пределов. Лучше успеть подложить простынку, чем получить термический ожог.

После 40 минут мешочек вытащите и пусть остывает. Но в семье бывает и так: мать отлежит, дочь ложиться на 40 минут. Только, чтобы уже температуру сохранить, наоборот, начинаем убирать простынки. А кто лечится первым, укутает пусть спину и лежит, остывает потихоньку.

На себе и маме моей способ опробован. На втором сеансе легче становится, а к пятой, шестой процедуре и вовсе хорошо. Так мы вместе и лечились. А что же делать, если обеих прихватило?!

Метод этот, конечно, очень сильный. Если ваша спина просто "балуется", лучше протирать ее сначала настойкой смеси сирени, одуванчика и цветов картофеля. А уж если нет другого выхода, то чугун необходим. Кстати, мешочек можно использовать два дня. А уж потом новая стружка требуется.

Но! Есть и противопоказания. Больные серенгомиелией (нечувствительность кожи) просто сгорят до волдырей. Гипертоники пусть подумают. Имеющие грыжи позвоночника, оперированные или нет, пусть с врачом посоветуются. Лечение это подходит скорее типичному острому и застарелому радикулиту. Хотя в старину дедушка ведь не знал истинную причину сильнейших спинных болей, всех лечил. Вот и мы с мамой – она в годах была, а я молода – пролечились хорошо. Ни давления никакого, ничего, одна только радость расставания с болями.

Г. Н. СВИРИДЕНКО

Полки аптечки

Клюква болотная

В косметике используется сок и мякоть плодов клюквы. Рекомендуется для жирной кожи, подсушивает ее.

1. Жирную кожу полезно протирать соком клюквы.

2. Ягоды клюквы размять, выжать сок. Смочить в нем и слегка отжать тонкий слой ваты, салфетку из нескольких слоев марли или стираного полотна и наложить на лицо в виде маски на 15-20 минут. Предварительно лицо следует вымыть водой или очистить лосьоном. После снятия маски кожу протереть сначала влажным, а затем сухим тампоном. Частота процедур – 2-3 раза в неделю. Курс – до 15 масок, затем перерыв на 2-2,5 месяца.

3. Две чайные ложки куриного желтка смешать с 0,5 – 1 чайной ложкой клюквенного сока и 1-2 чайными ложками сметаны. Нанести на 15-20 минут на предварительно очищенную кожу лица. После снятия маски рекомендуется сделать компресс из чая. В неделю делать 2-3 маски. Курс – 12-15 масок. Для любой кожи.

4. После стирки белья или мытья посуды рекомендуется протереть руки ягодами клюквы. Затем в кожу втереть крем для рук.

5. В ногтевую пластинку и кожу вокруг нее рекомендуется регулярно втирать сок клюквы.

А. Семин

Без преувеличения – долгое лечение

Хочу поделиться с читателями рецептом лечения пиелонефрита; так как жалоб по поводу этого заболевания много, а советов мало. Я предлагаю проверенный способ, но предупреждаю, что лечиться потребуется долго – от 3 до 6 месяцев.

Курс лечения складывается так: сначала 10 дней пьют клюквенный морс – по 1 стакану в день. Затем 10 дней пьют минеральную воду ("Смирновская", "Славяновская" и другие), тоже по 1 стакану в день. Далее 10 дней пьют сбор лекарственных трав: листья березы, трава хвоща полевого, листья подорожника, трава тысячелистника. Все травы берут по 1 столовой ложке, заливают 1 литром кипятка, дают настояться минут сорок. Принимают по 1/3 стакана за 30 минут до еды 2 раза в день.

И вот так, чередуя прием морса, минеральной воды и трав, лечатся 3-6 месяцев, до полного излечения.

И. С. Маслов

А я дарею шиповником огрею

Расскажу вам, как я избавился от диареи, которая донимала меня в августе целых 3 дня.

А случилось это после того, как я пообедал в столовой. Было мне очень худо, даже на работу не мог ходить. К врачам, правда, не обращался, лежал дома. Готовил себе настой из полыни и пил помногу, но это ничего не давало.

Потом вдруг вспомнил, что у меня есть книга "Лекарственные травы". В ней нашел, что при болезнях желудочно-кишечного тракта хорошо помогают листья шиповника. Сразу вышел в огород, нарвал листьев, заварил и, дав немного остыть, выпил несколько стаканов. Кишечник моментально успокоился, чему я был рад и удивлен.

И с тех пор я частенько лечусь по тому рецепту листьями шиповника при многих болезнях желудочно-кишечного тракта. Вот и нынче на зиму заготовил этих листьев предостаточно.

И. Г. Пименов

Главную роль сыграла соль

У многих этот рецепт вызывает сомнения, потому что очень простой: соль! Я же болела ангиной всего один раз – после лечения солью болезнь больше не возвращалась. И этим средством, которому меня научил один старичок, лечу детей и внучат.

Моя внучка из-за ангины слегла. Вызвали врача, дважды приезжала скорая. Температура 39 градусов держится и не спадает никак! Горло красное, опухло, мало того, отек плотно его перекрыл – смотреть страшно. Что делать? Кое-как протянули ночь, а утром пошла искать свежее (из-под курицы) яйцо. Добрые люди дали два. И их хватило вылечить внучку.

Яйца хорошо вымыла с мылом, вытерла. На лучинку намотала вату. Яйцо с тупого конца разбила и всыпала в него чайную ложку соли. Дед говорил, лучше мелкую, "Экстру", брать. Я так и сделала. Хорошенько перемешала лучинкой с ваткой (соль быстро оседает) и смазывала внучке гланды каждые 4 часа. Яйцо так в скорлупе и хранила. А на ночь остаток яйца внучка выпила и уснула. Утром это был почти здоровый человек. Но учла, что она до начала лечения болела дня 3-4, ослабла, потому повторили процедуру со вторым яйцом.

А уж на следующий день она объявила себя здоровой. Мы в течение недели старались придерживаться молочной диеты и пищу не солить совсем! Силы восстанавливали медом, фруктами, соками. Хочу сказать, что детям до 5 лет не надо давать пить яйцо, а только смазывать горло.

З. И. Пслторыхина

Чехов сказал: "Пей грушевый отвар!"

Когда-то отдыхала я в Ялте. Конечно же, посмотрела и так называемый домик Чехова. Вечером о своих впечатлениях рассказала хозяйке, у которой квартировала. А она мне: "Так ведь рядом с Антоном Павловичем мать моей свекрови жила, Елизавета Николаевна. Женщина культурная, образованная. И общалась она с Чеховым... ну как я со своей соседкой Зиной! Он, говорят, любил пораньше утром к морю наведаться. А Елизавета Николаевна в это время как раз сад свой обихаживала. Антон Павлович обязательно с ней раскланивался, перекидывался несколькими фразами. И както она пожаловалась Чехову: "Ночь спала плохо и сейчас еще не в себе – видать, мочекаменная болезнь опять докучает". А Чехов спрашивает: "А что – сушеных груш у Вас разве нет?". Ну у кого в Крыму нет сухофруктов?! Только не знала старушка, что в них ее спасение, а то б ночью себе лекарство и приготовила.

Всего-то, оказалось, требовалось стакан сушеных груш да 4 ст. л овсянки. Отварила она все это в литре воды, настояла 3 часа и стала пить по стакану несколько раз в день.

Сколько дней снадобье принимала – точно не знаю. Но камни, видать, растворились. И после того ни разу не побеспокоили. И жила Елизавета Николаевна еще спокойно 18 лет.

Хозяйка сказала, что "Чеховское средство" и ее дочь от той же напасти спасло.

Н. П. Переукова, г. Кострома

Не часто нужна мне паста!

Хочу поделиться с читателями рецептом отбеливания зубов. Смешайте в равном количестве активированный уголь, соль и соду и чистите зубы этой смесью утром и вечером. Очень хороший метод не тратиться на дорогие зубные пасты. И зубы становятся просто белоснежными!

Е. Ухтина

Каждый год поджелудочную чищу

Напишу свой рецепт чистки поджелудочной железы. Я вечером перебираю стакан гречневой крупы, промываю и заливаю пол-литром кефира. Утром съедаю одну половину смеси. Через час завтракаю и больше не ем до обеда. Вечером, после ужина, за час до сна съедаю вторую половину смеси. Этот курс провожу 10 дней. Потом отдых столько же. В это время варю компот из абрикосов, 2 раза в день съедаю по 5 орешков из косточек. Через 10-15 дней после второго курса чувствую себя очень легко, сбрасываю вес, желудок очищается от слизи, лучше работает кишечник. Такое очищение делаю раз в год, даже если поджелудочная железа не болит.

В. П. Завьялов

Не опоздай с покаянием

Началась эта история со смерти матери моей соседки, Анны Константиновны, которая была убежденной воинствующей атеисткой.

Ее жизнь очень типична для женщин прежних десятилетий, избравших партийную карьеру. Взгляды ее ничуть не изменились и после 1991 года, разве что стала она еще агрессивнее. Так продолжалось несколько лет, пока бедняга внезапно не слегла. Доктора констатировали рак в неоперабельной стадии и предупредили Лелю, что жить ее матери осталось от силы 2-3 месяца, а смерть будет крайне мучительной: необходимо запастись деньгами на морфин. Пережив первые приступы горя, Леля вспомнила наказ своей бабушки, маминой мамы. Та до самой своей кончины увещевала дочь перестать "бороться с Господом", к тому же будучи крещеной. И уговаривала ее, и плакала, и грозила вечными муками. Свою внучку Лелю бабушка окрестила тайком, ее-то и попросила перед смертью "вернуть матери разум". Леля тоже не была верующей - жила себе и жила. Но тут впервые в жизни решила попробовать уговорить Анну Константиновну исполнить просьбу матери.

При первых же Лелиных словах Анна Константиновна пришла в ярость. Как только не поливала она "слабонервных идиотов", верящих в то, что будут жить вечно.

Все же одну попытку привести в дом священника за несколько дней до кончины Леля сделала. Реакция была все та же: гнев и ярость. Так и умерла Анна Константиновна с проклятиями на губах, в муках, от которых уже никакой морфин не помогал.

Похоронили ее "товарищи по партии", на могиле поставили обелиск со звездочкой. Леля осталась одна.

А часа в три утра меня разбудил длинный, непрерывный звонок в дверь. На пороге стояла бледная, как привидение, Леля. Сразу после полуночи в ее квартире начался самый настоящий полтергейст. Вначале сами по себе проломились, задрожав, как от землетрясения, кухонные полки. Грохнулась на пол посуда, вылетело дно у навесного шкафчика. Одна за другой, словно воздушные шарики, начали лопаться электролампочки...

Леля не помнила, как вылетела из квартиры, как добежала до моей двери...

В общем-то, ясно было: "шумный дух" бесчинствует в доме, чью душу не принял Бог.

На другой же день Леля заказала в ближайшем храме и заочное отпевание, и 40-дневную заупокойную службу по матери, и освятила жилище. Но...

Почти шесть месяцев непрерывных заупокойных служб в нескольких храмах, одновременно Леля скиталась по знакомым. Лишь к концу этого полугодия ее квартира наконец "успокоилась", тогда и Леля вернулась домой. Вернулась другим человеком, с иным взглядом на мир, людей, веру. Понимая, что мать ей предстоит теперь отмаливать всю оставшуюся жизнь. От тех самых адских мук, которые называются вечными.

Так что же это за муки и почему их на самом деле нельзя понимать как наказание Богом человека в прямом, простом смысле?

Сходное в мире энергетики, или, как называет его религия, в духовном мире, притягивается к сходному. Все качества души, начиная беспрестанно усиливаться, тянут ее в "родную" конкретной душе среду. А поскольку по своей природе родные мы Богу, а не дьяволу, удаление от Творца, от Света Любви для любой, даже самой испорченной души – мука. Та самая адская, вечная мука, о которой и предупреждает религия. За гранью физического бытия нет ни покаяния (нет для него условий, это мир с совсем иными законами), ни возможности избавиться от своих же качеств, они только усиливаются. Именно об этом предупреждает Христианство, призывая нас, пока еще есть такая возможность, пока мы еще живы здесь, осознать свои недостатки, называемые грехами.

Людям, сумевшим сделать на этом пути хотя бы один маленький шаг, не нужно доказывать, как огромна награда уже здесь, на Земле. Даже за самую ничтожную попытку позаботиться о своей будущей вечной жизни. Они это знают прекрасно, потому что каждый испытал на себе, что это такое. И нет ни капли лжи в словах о том, что если человек сделает хотя бы один шаг в сторону Бога, Бог сделает в ответ десяток шагов навстречу своему творению.

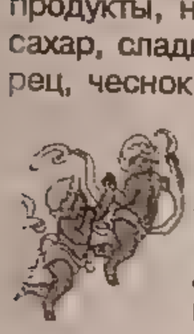
А. МОСКВИНА

Астропитание для здоровья

Астрология показывает нам, какая именно пища может служить лекарством людям разных знаков Зодиака. Нужно лишь не употреблять слишком много этих продуктов, иначе из лекарства они превратятся в яд.

Чтобы ОВНУ чувствовать себя здоровым, ему полезно перейти на растительную пищу. Например, почаще употреблять салат "здоровье", состоящий из патиссонов, моркови, корня сельдерея, томатов, огурцов и белокочанной капусты. Или витаминный салат, состоящий из яблок, томатов, огурцов, цуккини, моркови, зеленого салата и лимона.

Лекарством для ТЕЛЬЦА могут служить блюда-дополнения: соусы, приправы, гарниры. Очень важно, чтобы пища Тельца содержала одновременно противоположные по вкусу продукты, например, соль и сахар, сладкий и острый перец, чеснок и огурцы.

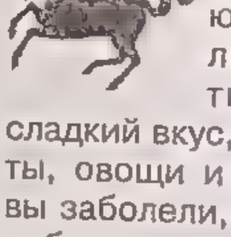


Здоровая пища БЛИЗНЕЦОВ может быть очень вкусной и даже вредной на первый взгляд, так как должна сочетать не сочетаемые по химическому составу продукты. На пользу вам пойдет (в небольших количествах) жареное мясо и рыба вместе с картофелем или кашами. Из специальных книг по питанию можно узнать о том, какие продукты плохо сочетаются друг с другом. (Но вы можете их изредка сочетать), и такие кушанья будут полезными для вас.

РАКУ пойдут на пользу те блюда, в которых участвует лимон или иные продукты с кислым вкусом. Пейте чай с лимоном, ешьте лимонное печенье и пироги с лимонной начинкой, добавляйте в овощные салаты больше лимонного сока.

Лекарством для ЛЬВА может быть консервированная пища, засушенные плоды и блюда из них: (компот), сухари, печенье без повидла и крема, сушеные рыба и мясо.

Лекарство для ДЕВЫ – блюда, приготовленные по малоизвестным, забытым рецептам или включающие в себя продукты, производимые в далеких странах, заморские фрукты и овощи, рыбу, которая водится в океане. Хороши для Девы и рецепты из ведической кулинарии.



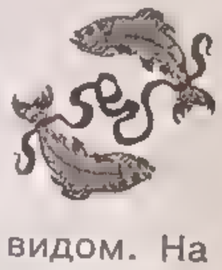
Если вы родились под знаком ВЕСОВ и хотите сохранить свое здоровье - ешьте рыбу в любом виде. На вашем столе должны быть и подводные растения, например, морская капуста.

Здоровье СКОРПИОНУ помогут сохранить специи, особенно острые: острые соусы, салаты с острым перцем и обилием пряностей.

Пищей-лекарством для СТРЕЛЬЦА являются сладости, любые продукты, имеющие сладкий вкус, сладкие фрукты, овощи и напитки. Если вы заболели, съешьте чего-нибудь сладенького, - сразу станет легче.

Поправить здоровье КОЗЕРОГУ помогут легкие закуски, всевозможные овощные и фруктовые салаты. Ваша пища-лекарство должна быть легкой и приготовленной по простому рецепту за короткое время. Любые блюда, требующие более 15 минут на приготовление, не являются лекарством для вас.

Пища-лекарство ВОДОЛЕЯ – сыр, творог, блюда из молочных продуктов, например, молочные соусы, оладьи, любые молочные напитки. Также полезны для вас любые жидкости, которые только способен переработать организм человека, и пища, приготовленная на пару.



Очень полезными для людей, рожденных под знаком РЫБ, являются "королевские блюда", впечатляющие одним видом. На ваше здоровье хорошо действует сам вид пищи, поэтому украшайте свой стол праздничными кушаньями даже в будни.

Елена Мазова

И вообразила я себе белого человека

Однажды на льду подвернула ногу, упала, кое-как добралась до дома. Утром колено распухло, как надутый шар. В больнице определили разрыв связок. Отсосали шприцем кровь, наложили гипсовую лангетку и отправили домой спокойно лежать.

И тут я вспомнила: где-то читала о том, как прикованного к постели можно побыстрее поставить на ноги. Автор методики советовал метрах в 10-15 от себя мысленно вообразить, почему-то покрашенного белой масляной краской с головы до ног человека. А потом делать с ним упражнения, которые вы только умеете делать. Выбора у меня не было.

Вообразила я своего белого человека в гимнастическом зале, сама мысленно встала рядом. Человек медленно и плавно делал упражнения. А я, лежа на кровати с закрытыми глазами, мысленно следовала за ним. Начинала разминку с пальцев ноги: выполняла сжимания, просто шевеления, приподнималась на пальцах. Потом – движения стопой всевозможные и так дошла до бедра. Каждое упражнение повторяла десять раз. Потом все это проделывала второй ногой. Затем точно такая же работа с руками, пусть даже они здоровы. Потом – упражнения на разработку шеи, головы туловища. Сгибы, наклоны, ходьба, бег, прыжки... На все уходило около получаса. Напряжение было, как при действительной зарядке – до пота. Потом даже "отдышивалась". А упражнялась три раза в день.

Прозанималась я дней десять и почувствовала, что лангетку могу снять. Ходить попробовала, но колено еще не сгибалось. В положенный срок пришла на костылях к врачу. Он был удивлен. А я пару недель потом просто ходила, уже без белого человека, а затем и на работу вышла.

На чем основана эта методика? Сам ты можешь раз-два сделать упражнение и бросить заниматься, а тут вроде человек тебе помогает – ты не один. Вот и стараешься.

Думаю, белый человек многим может помочь встать на ноги.

Н. Г. Спиридонова

Простатит тыквы испугался

Сосед мой, Сергей, порой света белого не видел – так его простатит донимал. Чего только не перепробовал, тьму деньжищ на заморские лекарства потратил – а толку никакого. Присоветовала тогда знахарка местная Александра Петровна наипростейшее народное средство, весьма пользительное и очень действенное.

Велела ему из тыквы средних размеров, выбрать все семечки, тут же, пока они мягкие перекрутить их на мясорубке и добавить полстакана меда, но не густого, а жидкого, желательно майского. Все тщательно перемешать, скатать шарики с 3-копеечную монету и принимать по штучке с утра натощак за 40 минут до еды с молитвою Господней. Не запивать водой, а сосать как леденец. Остальные лечебные шарики убрать в холодильник и принимать, пока не кончатся. Сделать 2 недельный перерыв – и опять повторить лечение.

Эффект превзошел все ожидания. Простатита как не бывало, врач только руками развел.

В. Е. Лапина

Квашеная капуста тоже

Пишу Вам по поводу заметки в вашей газете за №18 "Поможем друг другу", где есть вопрос А. М. Васиной: "Моему внуку 13 лет. У него полное отсутствие аппетита..."

Так вот в этом случае можно помочь народным средством:

1. В течение 8 дней пить настой фенхеля (Meum mutellina) от одной до трех чашек (60-70 г) в день – и на аппетит едва ли придется жаловаться.

Настой готовится так: залить стаканом крутого кипятка 1 ст. л семян фенхеля. Настоять 20-30 минут, процедить, выпить в течение дня.

2. Для повышения аппетита еще используют водный настой из мякоти плодов вишни, летом в свежем виде, а зимой – консервированная, в собственном соку без сахара.

3. Также повышает аппетит употребление сырой или квашеной капусты.

Доброго вам здоровья!

С уважением Евгения Алексеевна.

А средство-то в болоте

Пишу Вам в ответ на зов о помощи Е. А. Проскуриной, которая просит совета. как избавиться от крапивницы народными средствами.

Так вот несколько лет тому назад я тоже болел этой пренеприятной болезнью. Высыпающие волдыри изводили меня просто до изнеможения, причем появлялись и исчезали всегда неожиданно в новых и новых местах. И вот в то лето я поехал к матери в Новониколаевку, она заметила, что я постоянно чешусь и ругаюсь про себя на этот невыносимый зуд. Посмотрела и сказала, что за недуг и как его вылечить. А рецепт, как оказалось, очень прост, и лекарство растет на любом болоте – ряска болотная. Берем сушеную в виде порошка ряску и едим по 1 ст. л четыре раза в день перед едой, можно с вареньем или медом, а можно и сырую. Также помогает отвар из ряски: 1 ст. л толченой водоросли на 100 мл кипятка, настоять 10 мин. и сразу выпить. А при сильной крапивнице дневная доза сухой 16 г водоросли, в мокром – 30 г.

В. С. Сомов, г. Балаково

Поможем друг другу

✉ Моя мама уж несколько лет пытается вылечить мастопатию. Милые травники, научите, как с бедой справиться! Есть же народные средства.

М. В. Козлова

✉ У меня узлы на щитовидной железе. А на операцию не хочу. Я за свои 50 лет перенесла их уже 4. Да еще меня мучают варикоз, фиброма матки, глаза слезятся постоянно... Подскажите мне, пожалуйста, рецепты от этих болячек.

С. Т. Полежаева

✉ Я 10 лет болею деформирующим остеоартрозом. На снимке сустава хряща почти нет. Делаю физические упражнения – сустав-то разработал. Но ходить больно. Как мне вылечиться?

В. В. Григорьев

✉ Мне 23 года, и вот почти 2 года у меня увеличена щитовидная железа. Иногда бывает трудно дышать. Под вечер в горле будто ком какой. Из-за этого и спать не могу. Подскажите, пожалуйста, как вылечить щитовидку? Лекарства и таблетки не помогают.

Анна Орлова, Саратовская обл.

✉ Мне 31 год. Два года назад в желчном пузыре обнаружили камень 6 мм. Очень часто бывают приступы, болит поджелудочная железа. Беспокоит весь позвоночник. Назначили мне операцию на январь 2002 г, а может, кто-то знает какие-то травы и рецепты? Помогите моей беде.

М. Л. Смирнова

Почта взаимопомощи

Огромное спасибо за ваши письма и за искреннее желание помочь тем, у кого беда. И в наше нелегкое время, добрых людей очень много. Если вы смогли победить болезнь, если у вас есть родственники или знакомые, которые знают как одолеть "наши болячки", то напишите в редакцию. Письма мы опубликуем обязательно.

Наш адрес: 413864, Балаково-24, а/я 17.

Уважаемые товарищи из редакции "Бальзам на душу". Прошу Вас сообщить мой телефон 4-58-09 (звонить после 17.00) Е. А. Фроловой и Н. Г. Верб[illegible]кой. Я постараюсь им помочь.

Несколько примеров народной медицины для лечения и профилактики алкоголизма.

1. Для отрезвления пьяного достаточно в стакане холодной воды растворить 5 капель нашатырного спирта и дать его выпить.

2. При опьянении принять в два приема 100-120 г меда.

3. Отвыканию от алкоголя способствуют кислые яблоки.

4. Будьте осторожны: если вы выйдете на свежий воздух в холодное время в полупьяном состоянии, то еще сильнее опьянеете. Можно даже потерять сознание.

Изумруд в лечении крут

Помню – пацаном еще был – забегу с улицы в комнату, а мама притихла у стола: свой зеленый камешек внимательно разглядывает. Тут же выбегу – чтоб ей не мешать. Понятно, мать опять просит за брата Андрюшку, чтоб тот выздоровел. А может, за отца – чтоб у того ранения военные зажили быстрее. Как-то объяснила матушка, что камешек этот зеленый – изумруд – ей дала ее бабушка перед моим рождением, и считается он талисманом матерей. За свою жизнь много раз мама к нему обращалась – во время болезни нас, детей, а затем и внуков. Помогало. По крайней мере, все выздоравливали быстро.

А в старости мама сплела для него сеточку и подвесила себе на шею. Сказала, что он таким образом зрение укрепляет. И видимо, укрепил, если и в 69 лет она без очков читала.

В. А. Сеченов

Ларингит – болезнь профессиональная

40 лет я проработала в школе учительницей. Кто хоть раз был в школе, может себе представить, что значит целый день там находиться, и не просто сидеть и смотреть, а преподавать: объяснять материал, исправлять ошибки, делать замечания и т. п. Постоянная нагрузка на голос, голосовые связки, и в результате – ларингит, фарингит, сорванный голос. Вот и хочу поделиться со всеми своим проверенным рецептом, как восстановить голос.

Это средство, кстати, посоветовала мне мама моей ученицы. На 1 литр воды 1 ст. л меда, 1 ст. л растительного масла, 1 ст. л эвкалиптового листа, 3-4 лавровых листика и кусочек прополиса величиной с горошину. На слабом огне все кипятить 20 минут и сделать ингаляцию в течение 20 минут (вдыхать носом, выдыхать ртом). Раствор можно использовать на 5 ингаляций (подогревая его каждый последующий раз). Но если болезнь запущена, лучше приготовить свежий раствор. По своему опыту знаю: средство помогает очень хорошо, чувствуется положительный результат уже после 2-3 ингаляций. После моей экспертизы тот метод стали применять все учителя нашей школы.

Надеюсь, что многим учителям рецепт принесет пользу. Будьте здоровы!

Н. А. Киселева

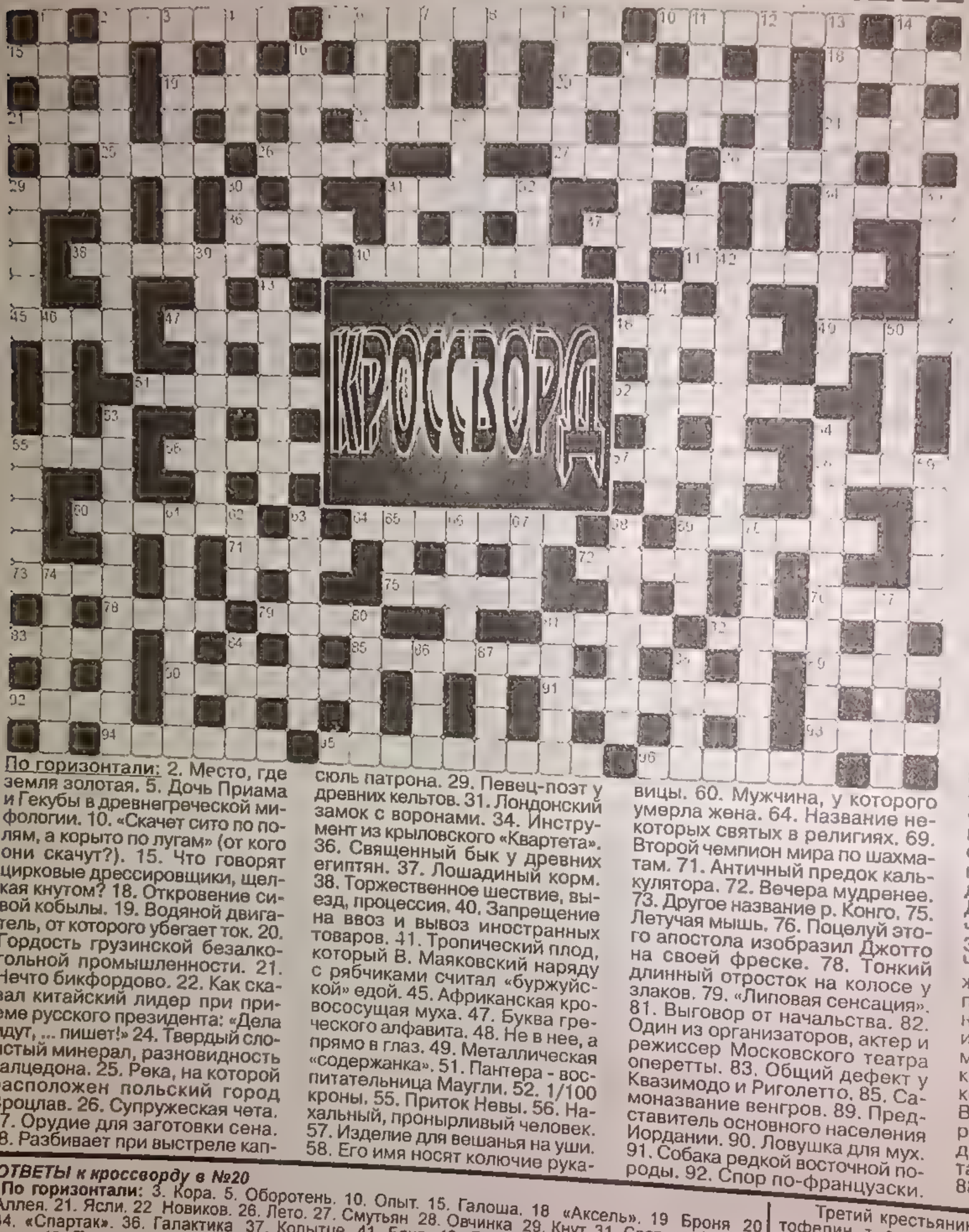
Отряд солдат

Отряд солдат подходит к реке, через которую необходимо переправиться. Но мост сломан, а река глубока. Как быть? Вдруг командир замечает двух мальчиков, которые катаются на лодке недалеко от берега. Но лодка так мала, что на ней может переправиться только один солдат или двое мальчиков – не больше! Однако все солдаты переправились через реку именно на этой лодке. Как это было сделано?

В царстве смекалки

Дележ между двумя

Двое должны разделить поровну 8 ведер кваса, находящегося в восьмиведерном бочонке. Но у них есть еще только два пустых бочонка, в один из которых входит 5 ведер, а в другой – 3 ведра. Спрашивается, как они могут разделить этот квас, пользуясь только этими тремя бочонками?



По горизонтали: 2. Место, где земля золотая. 5. Дочь Приама и Гекубы в древнегреческой мифологии. 10. «Скачет сито по полям, а корыто по лугам» (от кого они скачут?). 15. Что говорят цирковые дрессировщики, щелкая кнутом? 18. Откровение сивой кобылы. 19. Водяной двигатель, от которого убегает ток. 20. Гордость грузинской безалкогольной промышленности. 21. Нечто бикфордово. 22. Как сказал китайский лидер при приеме русского президента: «Дела идут, ... пишет!» 24. Твердый слоистый минерал, разновидность халцедона. 25. Река, на которой расположен польский город Вроцлав. 26. Супружеская чета. 27. Орудие для заготовки сена. 28. Разбивает при выстреле капсюль патрона. 29. Певец-поэт у древних кельтов. 31. Лондонский замок с воронами. 34. Инструмент из крыловского «Квартета». 36. Священный бык у древних египтян. 37. Лошадиный корм. 38. Торжественное шествие, выезд, процессия. 40. Запрещение на ввоз и вывоз иностранных товаров. 41. Тропический плод, который В. Маяковский наряду с рябчиками считал «буржуйской» едой. 45. Африканская кровососущая муха. 47. Буква греческого алфавита. 48. Не в нее, а прямо в глаз. 49. Металлическая «содержанка». 51. Пантера - воспитательница Маугли. 52. 1/100 кроны. 55. Приток Невы. 56. Нахальный, пронырливый человек. 57. Изделие для вешанья на уши. 58. Его имя носят колючие рукавицы. 60. Мужчина, у которого умерла жена. 64. Название некоторых святых в религиях. 69. Второй чемпион мира по шахматам. 71. Античный предок калькулятора. 72. Вечера мудренее. 73. Другое название р. Конго. 75. Летучая мышь. 76. Поцелуй этого апостола изобразил Джотто на своей фреске. 78. Тонкий длинный отросток на колосе у злаков. 79. «Липовая сенсация». 81. Выговор от начальства. 82. Один из организаторов, актер и режиссер Московского театра оперетты. 83. Общий дефект у Квазимодо и Риголетто. 85. Самоназвание венгров. 89. Представитель основного населения Иордании. 90. Ловушка для мух. 91. Собака редкой восточной породы. 92. Спор по-французски. 93. Языческий божок. 94. Соус для хот-догов. 95. Банкир. 96. Преследование на псовой охоте.

По вертикали: 1. Злейший враг прыгуна в высоту. 2. До 1944 года Петергоф. 3. Всемирная компьютерная сеть. 4. Спичечная зажигалка. 6. Быстрое и решительное наступление. 7. Исполин с хоботом. 8. Это озеро в Ярославской области называют Ростовским озером. 9. Охотник за водоплавающими. 11. Один из трех Гайдаров. 12. Камера заключения, в которой не с кем поговорить. 13. Магическое слово, которым прежде лечили лихорадку. 14. То же, что врач (устар.). 16. Нашумевшее изобретение Альфреда Нобеля. 17. Держатель для ручных часов. 23. Результат работы короеда. 29. «Классик» среди спортсменов. 30. Воспитанник привилегированного военного учебного заведения в дореволюционной России. 31. Книжная особь. 32. Бодливой корове бог ... не дает (посл.). 33. Змея, ставшая женским шарфом. 35. Садовая тележка. 39. Раннехристианское сочинение, повествующее о жизни Иисуса Христа. 42. Самая стойкая куколка. 43. Писатель, работающий на эстраде. 44. Склад, доверху набитый вооружением. 46. Труженик гарема. 50. Дитя кариеса. 53. В общественном здании перед ним все раздеваются. 54. Специализация Айболита. 55. Отрицательный ответ на просьбу. 59. «Гарнир» к пиву. 61. Рукотворная «стрекоза». 62. Праздник в ламаизме. 63. Крупная дробь для охотничьего ружья. 65. Железный крюк, употребляемый на судах для подъема тяжестей. 66. Дармовая поливка. 67. Электрически заряженная частица. 68. Золотой ключик домушника. 69. Чем скалывают лед? 70. Русский живописец, у которого любимые птицы - грачи. 74. Привлекательное свойство цветов. 77. Символ императорского Китая. 80. Семья итальянских мастеров смычковых инструментов. 81. Место кормления диких животных. 84. Возглас возницы. 86. «Целомудренное» зодиакальное созвездие. 87. Пласт земной коры, а также этаж в зрительном зале. 88. Балет В. Власова и В. Фере.

ОТВЕТЫ к кроссворду в №20

По горизонтали: 3. Кора. 5. Оборотень. 10. Опыт. 15. Галоша. 18 «Аксель». 19 Броня 20 Аллея. 21. Ясли. 22 Новиков. 26. Лето. 27. Смутьян 28. Овчинка 29. Кнут. 31 Светлов 32 Сват 34. «Спартак». 36. Галактика 37. Колытце. 41 Баул 43. Ябеда 44. Ранет 45 Вина 47 Поклон. 48. Турнир 51 Плес. 52 Аршин. 53. Скука 54 Арба 56. Граната. 58. Караганда 62 Каверза 66. Круг. 69. Куранты. 71. Йорк 73. Антонов 74. Капитан 75. Блуд. 77. Вьетнам. 81 Лоск. 82. Наина. 83. Онучи. 84. Червяк. 85. Иордан 86. Анка 87. Караваджо. 88 Баня

По вертикали: 1. Тайсон. 2. Ноги. 3. «Каламбур». 4. Работа. 6 Баян. 7. Ржев. 8. Трюк. 9. Нрав 11. Пряник. 12. Тараканы 13. Осел. 14 Плетка. 16 Коляда. 17 Плавки 23. Отвал. 24 Исток 25. Ороки. 29. Короб. 30. Тополь. 32. Сациви 33. Труха 35. Табакерка. 38 Пресняков 39 Тайвань. 40. Гротеск. 42. Автол. 46. Набоб. 49 Острог. 50. Банзай. 51. Поляк 55 «Ацтек» 57 Незнайка 59. Ртуть 60. Гвалт. 61. Нитка. 63 Евлампия. 64. Пролив. 65 Драгун 67 Рылеев. 68 Сорняк. 70. Мимика. 72 Руслан 76. Диво. 77. Вата. 78 Енка. 79. Нуга. 80. Морж 81. Лира.

Третий крестьянин оставил для товарищей 8 картофелин, т. е каждому по 4 штуки. Значит, и сам он съел 4 картофелины После этого легко сообразить, что второй крестьянин оставил своим товарищам 12 картофелин, по 6 на каждого, значит, и сам съел 6 штук Отсюда следует, что первый крестьянин оставил товарищам 18 картофелин, по 9 штук на каждого, значит, и сам съел 9 штук.

Итак, хозяйка подала на стол 27 картофелин, и на долю каждого поэтому приходилось по 9 картофелин. Но первый крестьянин всю свою долю съел. Следовательно, из восьми оставшихся картофелин приходится на долю второго 3, а на долю третьего 5 штук

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии РА "Кипрас" Степная-52
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 2300 экз. Объем 1 п.л.
Заказ №
Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О-24, а/я-17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА №2(23)
январь 2002г.
Выходит с марта 2001 года

Бальзам на душу

Родили здорового ребенка? Получите премию!

10 000 рублей будут выплачивать в Тюменской области матерям, родившим здоровых детей. Таким оригинальным способом местная администрация пытается улучшить демографическую ситуацию. К «соискательницам» пособий будут предъявлены серьезные требования: планирование беременности, отсутствие вредных привычек, выполнение всех рекомендаций врача, рождение доношенного ребенка и его грудное вскармливание.

По словам директора департамента здравоохранения администрации области Александра Гонцова, подобная практика существует только в Самарской области, правда, сумма вознаграждения там несколько ниже – 2 000 рублей.

Без творога ослепнешь

ФРАНЦУЗСКИЕ врачи тщательно обследовали 33-летнего парижанина, который на 13-м году строгого вегетарианства потерял зрение.

Ученые пришли к выводу, что причиной слепоты послужила нехватка незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов. Именно это, по мнению председателя Британского вегетарианского общества Джорджа Роджера, стало причиной потери зрения. Он настоятельно советует всем вегетарианцам включить в свой рацион некоторые животные продукты – молоко, творог, яйца и принимать комплексные препараты витаминов и микроэлементов.

Рыбный день – профилактический

УНИКАЛЬНОЕ гастрономическое открытие сделано американскими учеными. Наблюдая с 1957 года за состоянием здоровья 2 тысяч рабочих на предприятиях корпорации Western electric, медики выяснили, что регулярное включение в еженедельный рацион питания рыбы снижает риск смерти от инфаркта на 45 %. Этот вывод был подтвержден еще в нескольких аналогичных, но более коротких по времени исследованиях, проведенных в стране.

Больному мозгу – сливки да масло

УЧЕНЫЕ США считают, что богатая жирами диета помогает людям, страдающим эпилепсией. Исследование, в котором приняли участие 150 больных эпилепсией детей, принесло убедительные доказательства этого неожиданного вывода. Оказалось, что одно только увеличение в их ежедневном рационе сливок, сливочного масла, майонеза и других богатых жирами продуктов способно значительно улучшить состояние здоровья. Если же подобную диету поддерживать несколько лет, то частота приступов может быть снижена вдвое! Ученые надеются, что подобная диета в ряде случаев вполне может стать полноценной заменой медикаментозному лечению.

Подготовил Н. Ровбуть

Сегодня в номере:

Стр.2
*Как избавиться от красного носа?
*Чтобы лучше слышать
*Шишки сосновые от туберкулеза
*Синяки сходят быстрей
*Средство от прыщей
*Диабетическую гангрену вылечили печенью
*От пониженного давления
*Тренируйтесь не храпеть

Стр. 3-4
*Справочник лекарственных средств

Стр. 5
*Как избавиться от стресса с помощью... дневника
*Ангину лечат керосином
*Мазь от ожога, ушиба и синяков
*Против экземы
*Почему вредно дышать через рот?

Стр. 6
*Профилактика против ДЦП, что должен уметь делать ребенок, начиная с 1 месяца

Стр. 7
*Какие права у пациента
*Ишемическая болезнь боится боярышника
*Отваром свеклы вывела камни
*Алоэ уничтожает морщины

ТАКОЕ МОЖНО ИСПЫТАТЬ ТОЛЬКО РАЗ В ГОДУ

В прошлом году мы праздновали важное событие как раз 19 января, и кому-то из нас пришло в голову окунуться в проруби, освещенной Церковным Батюшкой. Была ночь, мы в хорошем подпитии, и я за компанию нырнул. Выскочил на снег, друзья кричат: «Вытирайся скорей!», а я стою и абсолютно не чувствую холода, наоборот, тело приятно горит, и ощущение, будто освободился от чего-то, верующие люди говорят, «от грехов». Может быть. Не знаю. Но то, что я после этого не заболел и даже обрел некоторую физическую крепость – это точно.

В нынешнем году я уже осознанно, на совершенно трезвую голову ехал к полынье, вырубленной в виде креста, и трижды окунулся с головой. Растерся полотенцем, выпил рюмочку водочки и почувствовал себя заново рожденным.

С. ВЛАДИМИРОВ.

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в феврале 2002 г. (европейская часть России):

7 и 8 – возможна магнитная буря;

6, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 24, 25 и 26 ожидаются небольшие геомагнитные возмущения.

ЭТОТ НОС ПОРТИЛ ВСЕ

У МЕНЯ постоянно красный нос, особенно это было заметно зимой. И я ужасно переживала из-за этого. Никакая косметика не помогала скрыть отвратительную красноту. Когда друзья шутили, что мне можно подрабатывать Дедом Морозом, я просто не знала, что делать. Однажды мамина подруга принесла заметку, вырезанную из какого-то журнала. Там было мое спасение.

Каждый вечер я стала накладывать лепешку из тертого сырого картофеля, примерно на 15-20 минут. Еще я сделала лечебную мазь, которой и сейчас пользуюсь. Вот ее состав: смешать по одной части воды и глицерина и три части толченого мела. В мел добавляю воду, потом глицерин. Все тщательно перемешиваю и накладываю готовую мазь на нос. Можно чередовать: один вечер картофельную лепешку, другой – мазь.

Может, кто-то, как и я попал в такую ситуацию, и мои советы помогут.

Е. Пронина

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДРАЧУНА

ЛЮБИТЕЛЬ подраться всегда раскрашен синяками. От сине-черных и фиолетовых пятен, которые возникают при кровоподтеках, хорошо помогает обыкновенная петрушка. А лед, в свою очередь, препятствует опуханию. Соедините их вместе – и вы получите великолепное средство от синяков.

Для этого необходимо всего лишь взбить горсть зелени петрушки вместе с четвертью стакана воды в миксере, пока смесь не приобретет сходство с водоемом, подернутым ряской. Затем вылейте ее в формочку для льда и поместите в морозильник. В случае необходимости заверните получившийся кубик в марлю или тонкую ткань и приложите к месту, где может образоваться синяк. Кубики с зеленью петрушки также помогают и при ожоге.

С. Петренко

ХОЧУ ЗАЩИТИТЬ ТРАДИЦИОННУЮ МЕДИЦИНУ

НАПРИМЕР, прыщи или угри на лице травами нужно лечить месяц. А как его прожить? В паранджа? Я не мою лицо водой из-под крана, если появились прыщики. Если хочется умыться, то кипячу себе кружечку воды. А так покупаю себе в аптеке 95 % раствор левомицетина и кислоты салициловой и обрабатываю кожу. Чуть-чуть подороже, зато одиночные высыпания лечатся за 3-4 дня, а если лицо "разнесло", то за неделю. Маленького тюбика "Акцикловира" хватит вам на 3 года, чтобы забыть о герпесе. Стоит он около 90 рублей. Дороговато, но какой эффект.

Тамара Павловна.

ВМЕСТО ОПЕРАЦИИ МЫВЫБРАЛИ ГОВЯЖЬЮ ПЕЧЕНЬ

МОЯ мама – диабетик с большим стажем. Однажды после купания она обнаружила на большом пальце ноги рану размером с пятирублевую монету, а вокруг нее – множество пузырьков. Врачи сказали: гангрена. Мама не захотела идти в больницу и заявила: "Лучше умру дома, но ногу отрезать не дам". Я перечитала массу книг по нетрадиционной медицине и вычитала, что гангрена лечится свежей говяжьей печенью. Я каждый день ходила на рынок, покупала по 100 г печени (покупать больше было накладно, да и для лечения нужна только свежая печень) и прикладывала ее прямо к открытой ране. Дня три у мамы были сильные боли в ноге, ломота, но уже к концу недели боли утихли, а рана стала затягиваться на глазах. К концу месяца от нее не осталось и следа.

Л. Панина

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СЛЫШАТЬ

Я стала замечать, что у меня на одно ухо снизился слух. Мне всего 46 лет и глохнуть не хочется. Напечатайте какую-нибудь рекомендацию.

М. В. Шашлова

Попробуйте начать делать гимнастику для ушей. Утром, встав с постели, ладонями хорошо потереть уши круговыми движениями по ходу часовой стрелки, плотно прижимая их к голове. После этого ладонями рук прижмите уши к голове и резко отдерните руки. Такие надавливания проводите 10-20 раз за сеанс. После этого вставьте палец в ухо, как можно плотнее закрывая наружный слуховой проход, и резко отдерните палец. При этом происходит вибрация барабанной перепонки, улучшается ее кровоснабжение. Таких пальцевых закрытий и отдергиваний проделывать по 10-15 раз ежедневно.

ШИШКИ СОСНОВЫЕ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА!

МОЯ мама, до войны еще, заболела туберкулезом (тогда чахоткой называли). Врачи лечили, только все бестолку. Болезнь прогрессировала. Одна знакомая подсказала средство, которое многим тогда помогло. Терять было нечего, и мама решила попробовать.

Набрала сосновых шишек, крупных, но еще нерасшедреных. Вымыла их, наложила до половины в глиняную посудину, доверху залила водой и поставила парить в русскую печь до утра. Утром настой процедила в бутыль, а с оставшимися шишками тоже самое еще два раза сделала, затем все настои вместе слила. И стала пить это лекарство 3 раза в день по полстакана, запивая такой же порцией молока. Два года так лечилась. И однажды не захотела больше принимать свое зелье – организм насытился. Доктора больницы очень удивились: туберкулез сам по себе прошел!

М. А. Борисова

От давления мед и масло

СВЕКРОВЬ моя страдала низким давлением. Бывало, с постели подняться не могла – шатало во все стороны. Ей в больнице один товарищ такой совет дал. Положить в консервную банку с крышкой (чтоб можно было держать) по ст. л. меда и топленого коровьего масла. Зажечь фитиль из газеты (газом и электроплитой пользоваться нельзя) и подогреть смесь до жидкого состояния, помешивая. Принимать утром натощак по ст. л. за 10 минут до завтрака. Подогревать снадобье каждый раз. После приема 10 минут полежать. Результаты сами увидите. Свекрови такое лечение быстро помогло.

Н. П. Тенькова

ТРЕНИРУЙТЕСЬ НЕ ХРАПЕТЬ

Я сильно храплю во сне. Иногда даже соседи в стенку по ночам стучат. Я бы рад не храпеть, но как мне заставить себя сделать это? Я слышал про таблетки, которые помогают храпящим. Но я не сторонник «химии». Может, есть другие способы борьбы с храпом? Очень надеюсь на вашу помощь.

Петр Сергеевич

ПЕТР СЕРГЕЕВИЧ! Запаситесь терпением и настройтесь на длительные тренировки своей гортанной мышцы. Это именно из-за ее ослабленного состояния вы издаете по ночам возмущающие покой окружающих звуки.

Вам надо освоить всего два упражнения. Для выполнения первого сконцентрируйте все свое внимание на задней стенке языка. Закройте рот, дышите через нос. Напрягите заднюю стенку языка и с силой оттяните язык к горлу. Повторяйте это упражнение несколько раз в день, делая каждый раз по 15-20 движений языком.

Второе упражнение попроще: напрягая мышцы шеи, ежедневно произносите вслух по 20-25 раз звуки «и», «ы», «у».

Если вы будете действовать достаточно настойчиво и регулярно выполнять эти упражнения, то уже через месяц гортанная мышца заметно окрепнет. Дом наверняка перестанет сотрясаться от вашего храпа. А через какое-то время вы вообще перестанете храпеть.

сердечно; при глаукоме 1-2% раство-
способ применения и доз. Внутрь по 40-45 к
элит; недержание мочи.

елит; недержание мочи.
Способ применения и дозы. Внутрь по 40-45 капель 2 раза в сутки за 30 мин. до еды, предварительно развести в 30 мл воды. Курс лечения 5 месяцев, а затем при необходимости один раз в сутки в течение 3-4 месяцев.
Противопоказания. Надпочечниковая недостаточность.
Форма выпуска. Концентрат для приготовления раствора, во флаконе 85 мл.
Условия хранения. В прохладном месте.
Срок годности 1 год.

АДИУРЕТИН-СД (adiuretin-SD)
Капли в нос.
Синоним: Десмопрессин.
Фармакологическое действие. Синтетический аналог натурального гормона задней доли гипофиза-вазопрессина. Обладает антидиуретическими свойствами. Будучи полипептидом, препарат подвергается разложению ферментами пищеварительного тракта.
Показания к применению. Несахарный диабет.
Способ применения и дозы. Закапывают в нос по 1-4 капли 2-3 раза в день. Число капель регулируют осторожным нажатием на капельницу.
Форма выпуска. Флаконы по 5 мл с капельницей.
Условия хранения. В прохладном темном месте.
Срок годности 2 года.

АДОНИС-БРОМ (Adonis-Brom)
Одна таблетка содержит 0,345 г массы «адонис-бром», содержащей 72,5% калия бромида, экстракта адониса сухого активностью 36,5 ЛЕД в 1 г.
Фармакологическое действие. Успокаивающее.
Показания к применению. Неврозы сердца и легкие формы недостаточности кровообращения.
Способ применения и дозы. По 1 таблетке 3 раза в день.
Форма выпуска. Таблетки, покрытые оболочкой, в упаковке – 25 штук.
Условия хранения. В сухом месте.
Срок годности 2 года.

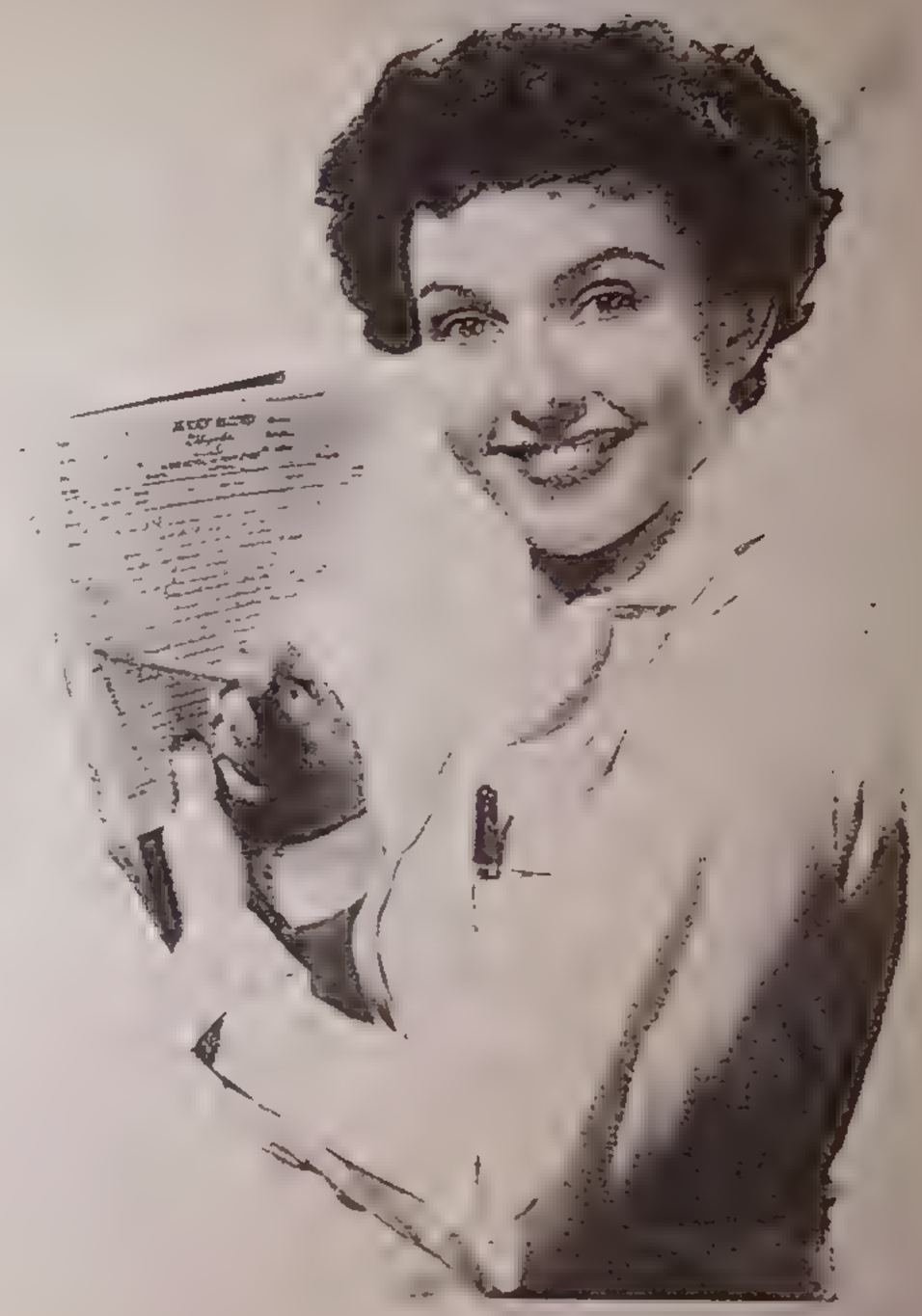
АДРЕНАЛИНА ГИДРОХЛОРИД (Adrenalini hydrochloridum)
Синоним: Эпинефрин.
Фармакологическое действие. Стимулятор альфа- и бета- адренорецепторов.
Показания к применению. Приступы бронхиальной астмы, гипогликемия вследствие передозировки инсулина, острые медикаментозные аллергические реакции, простая открытоугольная глаукома и др.; в качестве сосудосуживающего и противовоспалительного средства в оториноларингологической и офтальмологической практике.
Способ применения и дозы. Подкожно и внутримышечно, иногда внутривенно 0,3-1 мл 0,1% раствора. При острой остановке сердца внутрисердечно; при глаукоме 1-2% раствора в каплях.
Побочное действие. Тахикардия, нарушение ритма сердца, повышение АД; при ишемической болезни сердца возможны приступы стенокардии.
Противопоказания. Артериальная гипертония, выраженный атеросклероз, сахарный диабет, тиреотоксикоз, беременность, закрытоугольная глаукома. Адреналин нельзя применять при наркозе фторотаном (в связи с появлением аритмий).

АДРЕНАЛИНА ГИДРОТАРТРАТ (Adrenalini hydrotartas)
Показания к применению. Те же, что и для адреналина гидрохлорида.
Форма выпуска. Ампулы по 1 мл 0,18% раствора, в упаковке – 10 штук; порошок.
Условия хранения. Список Б. В защищенном от света месте.
Срок годности 2 года.

АДРИАБЛАСТИН (Adriablastinum)
Синоним: Адриамицин, Ирквилан.
Формакологичсекое действие. Антибиотик из группы антрациклинов. Обладает противоопухолевой активностью.
Показания к применению. Лимфосаркомы, лимфогранулематоз, острые лейкозы, рак молочной железы, легкого, злокачественные опухоли яичка, саркома мягких тканей и некоторые костные саркомы, нейробластома и опухоль Вильямса у детей, а также рак щитовидной железы и переходноклеточный рак мочевого пузыря.

АДРОКСОН (adroxonum)
Синонимы: Адреноксил, Хромадрен, Сангостатин.
Фармакологическое действие. Гемостатическое средство.
Показания к применению. Паренхиматозные и капиллярные кровотечения; для профилактики послеоперационных кровотечений и гематом; при кровотечениях различной этиологии.
Способ применения и дозы. Подкожно и внутримышечно по 1 мл 0,025 % раствора 1-4 раза в день; иногда местно для смачивания марлевых тампонов.
Форма выпуска. Ампулы по 1 мл 0,025 % раствора, в упаковке - 10 штук.
Условия хранения. В прохладном, защищенном от света месте.
Срок годности 4 года.

СПРАВОЧНИК



Применение лекарственных препаратов и их форм

АБАКТАЛ (abactalum)
Синонимы: Пефлоксацин, Перти, Пефлацин.
Фармакологическое действие. Антимикробное, активен в отношении грамотрицательных и грамположительных микроорганизмов.
Показания к применению. Урологические, гинекологические инфекции, заболевания верхних дыхательных путей, уха, горла, носа, септицемия, эндокриты, микробные заболевания кожи, слизистых оболочек, менингиты.
Способ применения и дозы. Внутрь и внутривенно. Внутрь по 1 таблетке 2 раза в сутки. Внутривенно капельно (содержимое ампулы разводят 250 мл 5 % глюкозы) в течение 1 ч 2 раза в сутки. При заболевании печени доза 0,008 г/кг массы тела в виде инфузии в течение 1 ч, при желтухе – 1 раз в сутки, при асците – каждые 36 ч, при тяжелой патологии печени – каждые 48 ч. курс 7-10 дней.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к препарату, детям в возрасте до 15 лет, беременность, лактация.
Побочное действие. Диспепсические явления (понос, рвота), головная боль, бессонница, миалгии, артралгии, повышенная фоточувствительности, тромбоцитопения.
Предостережение. Несовместим с УФ-облучением.
Форма выпуска. Таблетки, покрытые оболочкой, по 0,4 г, в упаковке – 10 штук; раствор в ампулах по 5 мл.
Условия хранения. Таблетки и ампулы – в сухом, защищенном от света месте.
Срок годности 3 года.
Поставляется фирмой «Lek», Словения.

АБОМИН (abominum)
Препарат, получаемый из слизистой оболочки желудка телят и ягнят молочного возраста, содержит сумму протеолитических ферментов.
Фармакологическое действие. Обладает протеолитической активностью.
Показания к применению. Заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением переваривающей способности и понижением кислотности желудочного сока (гастриты, гастроэнтериты, энтероколиты и др.)
Способ применения и дозы. Внутрь во время еды по 1 таблетке 3 раза в день в течение 1-2 мес.; при недостаточной эффективности разовую дозу увеличивают до 3 таблеток, а курс лечения продлевают до 3 мес. При острых гастритах, гастроэнтеритах, колитах назначают по 1 таблетке 3 раза в день в течение 2-3 дней.
Побочное действие. В отдельных случаях легкая тошнота, изжога.
Форма выпуска. Таблетки по 50000 ЕД, в упаковке 10 штук.
Условия хранения. В сухом, прохладном, защищенном от света месте.
Срок годности 2 года.

АВИСАН (avisanum)
Содержит сумму веществ, полученных из плодов амми зубной.
Фармакологическое действие. Обладает спазмолитическим свойством. Оказывает расслабляющее влияние на мускулатуру мочеточников.
Показания к применению. Спазм мочеточников, почечная колика.
Способ применения и дозы. Внутрь по 0,05-0,1 г 3-4 раза в день после еды в течение 1-3 недель.
Побочное действие. В отдельных случаях диспепсические явления.
Форма выпуска. Таблетки, покрытые оболочкой, по 0,05 г, в упаковке – 25 штук.
Условия хранения. В сухом, защищенном от света месте.
Срок годности 4 года.

АВОКСИН (avoxin)
Фармакологическое действие. Нетрициклический антидепрессант. Успешно купирует суицидальные идеи после первой недели приема, в том числе у больных пожилого возраста.
Показания к применению. Различные формы и степени депрессивных состояний или же аффективных расстройств, сопровождающихся стойким снижением фона настроения, психомоторными нарушениями и психосоматическими симптомами.
Способ применения и дозы. Начальная суточная доза – 100 мг для однократного приема перед сном. Поддерживающая доза обычно составляет 100 или 200 мг, а в отдельных случаях она может быть увеличена до 300 мг в сутки. Если суточная доза превышает 100 мг, лучше разделить ее на два приема – утром и вечером. Таблетки надо проглатывать целыми, запивая небольшим количеством жидкости Больным с нарушением функции печени рекомендуется снижение начальной дозы препарата при регулярном наблюдении. Авоксин не следует назначать детям, кормящим женщинам. При беременности надо соблюдать все меры предосторожности. В течение курса лечения не следует употреблять спиртные напитки. Терапию ингибиторами МАО (моно-амино-оксидаза) необходимо прекратить за 14 дней до начала приема авоксина. При одновременном назначении авоксина и пропранола нужно снизить дозировку пропранола. Не отмечается взаимодействия авоксина с атенолом и дигоксином.
Побочное действие. Препарат хорошо переносится больными. Могут быть тошнота и рвота, носящие проходящий характер и не требующие отмены терапии. У больных с повышенной чувствительностью возможны сонливость, запоры, беспокойство, анорексия и тремор.
Форма выпуска. Таблетки по 100 мг, в упаковке – 16 штук.
Срок годности 5 лет.

АГИОЛАКС (agiolaxum)
Гранулы, содержащие обогащенные слизистыми веществам семена подорожника блошиного, плоды сенны остролистной и экстракт ромашки со стандартизованным содержанием азуленов.
Фармакологическое действие. Средство многокомпонентного послабляющего влияния на кишечник. набухание семени подорожника ведет к физическому раздражению рецепторов кишечной стенки, не перевариваемые гемицеллюлозы уже в высоких отделах толстой кишки, формируют оптимальную консистенцию содержимого, а гликозиды сенны повышают чувствительность рецепторов кишечника.
Показания к применению. Запор, особенно его хронические формы; регуляция стула во время беременности, после родов, у лежачих больных, привыкание к другим слабительным средствам; опорожнение при искусственном заднем проходе.
Способ применения и дозы. Обычно препарат принимают утром и вечером натощак по 1-2 чайной ложки, не разжевывая, с 1 стаканом холодной воды или чая. После появления эффекта дозу уменьшают до 1 (или 0,5) чайной ложки, при хорошем эффекте принимают 0,5 чайной ложки только по утрам. При недостаточном эффекте интервал между приемами сокращают до 6 часов. Для регуляции стула во время беременности препарат принимают вечером с горячей жидкостью не более 2 чайных ложек.
Противопоказания. Кишечная непроходимость.
Форма выпуска. Упаковка, содержащая 100 или 250 граммов гранул.
Условия хранения. В сухом прохладном месте.
Срок годности 5 лет.

АДДАМЕЛЬ Н (addamel n)
Микроэллементная добавка к препаратам для парентерального питания. В 1 мл раствора содержится: хром, медь, железо, марганец, йод, фтор, молибден, селен, цинк.
Фармакологическое действие. Железо участвует в эритропоэзе, обеспечивая транспорт кислорода в ткани, хром – в жировом и углеводном обмене, медь – в процессах кроветворения и углеводном обмене; йод необходим для синтеза гормонов щитовидной железы; селен обладает цтопротективными свойствами; молибден обладает антианемическим действием, способствуя усвоению железа; цинк необходим для нормального развития костной ткани, участвует в образовании ряда гормонов.
Показания к применению. Парентеральное питание для детей и взрослых.
Способ применения и дозы. Препарат после растворения добавляют к раствору вамина.
Побочное действие. Возможны аллергические реакции.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к компонентам препарата.
Взаимодействие. Совместим с растворами Вамина. Не рекомендуется добавлять к препарату другие инфузионные растворы.
Форма выпуска. Раствор по 1 мл во флаконах, в упаковке 10 штук.
Срок годности указан на упаковке.

АДЕЛЬФАН-ЭЗИДРЕКС (adelphane-esidrex)
Синоним: Тринитон, Тризид.
Фармакологическое действие. Гипотензивный препарат.
Показания к применению. Все формы гипертонической болезни.
Способ применения и дозы. Внутрь по 1 таблетке 2-3 раза в день после еды.
Побочное действие. Боль в эпигастальной области, заложенность носа, брадикардия, сонливость.
Противопоказания. Тяжелая печеночная недостаточность.
Форма выпуска. Таблетки, в упаковке – 100 штук; драже в упаковке – 10 штук.
Условия хранения. В защищенном от света месте.
Срок годности 5 лет.

АДЕНОКОР (adenocor)
Синоним: Аденозин фосфат.
Фармакологическое действие. Влияет на метаболические процессы в миокарде, оказывает антиаритмический эффект.
Показания к применению. Пароксизмальная наджелудочковая тахикардия, дифференциальная диагностика наджелудочковых тахиаритмий, диагностические электрофизиологические исследования.
Способ применения и дозы. В виде болюсного внутривенного введения (в течение 1-5 сек.) в начальной дозе – 3 мг. Если в течение 1-2 мин. вводят еще 12 мг. Более высокие дозы не рекомендуется.
Побочное действие. Головокружение, чувство страха, головная боль, нарушение зрения, боли в области сердца, тахикардия, брадикардия, тошнота, усилие потоотделения, боли в руках, спине, шее, металлический привкус во рту.
Противопоказания. AV блокада II и III степени. В этом случае повторное введение возможно только в первоначально дозе. При беременности назначается только по жизненным показаниям. Не назначается детям.
Взаимодействие. Дипиридамол может усилить

Практическая психология

Это даже снижает риск простудных заболеваний

ОКАЗЫВАЕТСЯ, если разобраться в своих мыслях и чувствах и выразить их словами на бумаге, можно почувствовать себя обновленным и снять с плеч ненужный груз. Возможно, вы уже испытывали чувство психологического очищения (катарсиса) после того, как написали гневное письмо с жалобой на плохое обслуживание или низкое качество купленного вами товара. Или когда писали любовные письма кому-то, в тайне обожаемому вами, но не отправили их.

Ведение дневника – больше чем просто облегчить душу. Психологи считают, что это ценнейшее подспорье для познания самого себя. Ведение дневника помогает освободиться от страхов, тревоги, боязни того, что вы считаете нужным, чтобы понять самого себя и найти решение собственных проблем. Более того, ведение записей позволяет вам решить ваши проблемы без посторонней помощи. Исследования показали, что люди, ежедневно делающие записи в дневниках, постепенно меняли свою жизнь. Например, женщина, над которой в детстве смеялись ее сверстники, изменилась так, что перестала быть застенчивой, испытывать чувство вины за общее раздражение. В конце концов, над ней перестали смеяться.

Так Доктор философии, психолог одного из университетов США Джеймс В. Пеннебэйкер сравнил две группы студентов. Студенты первой группы ежедневно по 20 минут описывали свои чувства и эмоции, возникшие при переходе в новое учебное заведение. Общие темы включали в себя: изолированность, одиночество, тоску по дому, переживания по поводу учебы и дальнейших перспектив и т. д. Вторая группа испытуемых должна была просто описывать свои ежедневные занятия: что сделали, когда встали, планы на день, но без описания эмоций, чувств и мнений.

После 4-5 месяцев студенты, которые писали в дневниках о своих глубочайших переживаниях были оценены как более здоровые. Анализы крови показали, что их иммунитет значительно выше, чем у студентов второй группы.

Как это делается

ЕСЛИ ВЫ решили вести дневник, спланируйте свое время так, чтобы уделять этому занятию минут 20 в день. Сконцентрируйте внимание на том, что вас расстроило или разозлило, особенно на том, о чем вы не можете поведать окружающим. Поначалу это может показаться очень болезненным. Но помните, что кроме вас никто не читает ваших записей. Пишите свободно о любом факте, травмировавшим вас, или о каких-то других проблемах. При этом не думайте о грамматике, орфографии или синтаксисе. Главная цель: выразить сокровенные мысли и переживания, а не создать шедевр литературы. Весьма вероятно, что вы начнете по-новому смотреть на многие вещи, и, как знать, может быть, это даже снимет риск простудных заболеваний.

Про бабу Галю и керосин

Недавно у меня разыгралась ужасная ангина. Пришла врач, выписала кучу рецептов и ушла. А я глянула на них и заплакала, воспитываю двоих ребятишек, каждая копейка на счету. Где же столько лишних денег взять? Послала дочку за соседкой, бабой Галей. Та пришла и руками всплеснула: «Маменьки мои, ты чего ж, моя родная, так себя запустила?» Сбегала домой, принесла в бутылке очищенный керосин, налила в десертную ложку и говорит: «Полощи. Или давай на карандаш бинтик намотаю и будешь протирать свои воспаленные гланды керосином». Я представила, как буду совать в больное горло инородное тело, испугалась и решила предпочесть полоскание.

Залила, значит, в горло сию вонючую жидкость и, как велела баба Галя стала полоскать как можно глубже. Думала вырвет, нет, ничего, нормально, прополоскала и выплюнула. А баба Галя моя смеется: «Вот так и полощи сколько сможешь».

И что вы думаете, уже через три раза у меня начала спадать температура, потихоньку, правда, но ведь начала. А на другой день я уже глотала жидкую кашу, хотя еще вчера не могла сглотнуть даже слюну.

С тех пор лечу ангину только керосином. Спасибо бабе Гале.

Э. П. Рыбкина

К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВОДИТЬ ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ РОТ

Человек окружен воздушной атмосферой, которая имеет положительный заряд. При наличии дефектов носового дыхания поступление положительных зарядов через нос уменьшается или полностью прекращается. Ввиду того, что человек при этом дышит через рот, увеличивается приток положительных зарядов в организм. В результате такого противоестественного дыхания возникают нарушения электрических характеристик организма, включая головной мозг. Это приводит к отклонению от нормы клеточной кислотно-щелочной среды в сторону, обратную естественной. Так незаметно развивается состояние предболезни, переходящее в стойкое хроническое заболевание. Подтверждением этого является плохое состояние здоровья людей независимо от возраста и нарушение умственного развития детей с дефектом носового дыхания.

Г. Малахов

СПАСАЕТ ВСЮ СЕМЬЮ

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ об уникальном народном средстве, которое готовит мой дед (ему сейчас 81 год). Это универсальное средство от многих болезней готовится очень просто. Собирается еловая или сосновая смола. В жестяную консервную баночку кладется 100 г смолы и столько же подсолнечного масла. Ставится на медленный огонь и помешивается палочкой, пока смола не растворится. Не кипятить. При этом вся грязь, которая есть, остается на палочке. После елочное масло сливается в подходящую посуду.

Лучше всего масло употреблять свежим. Перед каждым применением готовить новое.

В детстве, я сильно обварил ногу кипятком. Дед мазал мне ногу маслом в течение 3-4 дней, а уже через неделю я пошел в школу.

Любой ушиб, заноза или царапина – елочное масло справляется замечательно.

Сейчас у меня семья. Сыну 3 года и без шишек, синяков и ободранных коленей, конечно же, не обходится. Жена просто втирает в больные места сына еловое масло и через день-два все в порядке. Спасибо деду за его лекарство.

В. П. Соломин

Куриный помет, конечно не мед...

ЭТО БЫЛО сразу после войны. Страдала наша соседка Дарья экземой: от ступней до колен – сплошная короста. Много средств перепробовала, да только ничего не помогало.

Однажды летом решила тетка Дарья ноги на солнце погреть – а тут во двор какой-то пришлый старичок заглянул. Как она потом говорила, видимо, Господь исцеление послал. «Что ж ты мучаешься, ведь лекарство – вот оно, вокруг тебя бегает! – качает головой старичок. А рядом никого, кроме кур, нет. – Возьми их помет, только жидкий, и в болячки втирай. Всего и делов-то!»

Процедура, конечно, была не из приятных, но Дарья не побрезговала. И что вы думаете – уже через несколько дней помогло!

Я. А. Папанова

Срок годности 2 года.
АВИСАН (avisanum)
Содержит сумму веществ, полученных из водоросли Аскофиллум (ascophyllum) Пентоксифиллин, Пертолин, Пефлацин, Фенилэфрин. Сосудистое действие. Антимикробное, противовоспалительное действие в отношении грамотрицательных и грам-

16 штук.
Срок годности 5 лет.
Тимоген гормонов щитовидной железы, селен содержит стопротективный

ДЦП можно не допустить

Диагноз ПЭП (перинатальная энцефалопатия) в амбулаторной карте ребенка мало у кого вызывает чувство настороженности. Даже врачи часто говорят, что ПЭП есть практически у каждого второго ребенка, и благодаря огромным возможностям организма он сам справится с этими неврологическими нарушениями. Но, увы, далеко не всегда это так.

Ребенку 6 месяцев. Лежа на животе, голову не удерживает, игрушки не хватает, при этом глазами следит за ними! Также следит за всеми, кто попадает в его поле зрения. Улыбается. Гулит. Ножки постоянно вытянуты и напряжены, развести в стороны их невозможно. Очень трудно поменять памперс! Когда мама пытается вложить в руку игрушку, даже очень удобную для захвата и яркую, хорошее настроение резко меняется недовольством, продолжительным плачем. В поликлинике пока ничего особенного не говорят, знакомые матери успокаивают ее словами: «Посмотри, как улыбается, даже смеется! А руки, ноги? Ну не хочется ему пока двигаться, ленится. Подожди!» Вот уже 10 месяцев, а он все лежит, и не играет в игрушки, и не сидит, заваливается в разные стороны и руку подставить не может. На ноги ставишь – не стоит. Ноги вытянуты, как струна. Опирается на мыски и не может сделать шаг. При этом и смеется, и улыбается, как все. И опять находятся знакомые, родственники, которые говорят: «Ничего, пройдет, еще месяц-другой – и все начнет делать одновременно». И мать ждет. И очень часто даже не обращается к врачу. А в дальнейшем происходит следующее: у ребенка нарастает неврологическая симптоматика, тормозящая его моторное развитие, и в один прекрасный день наблюдающий ребенка врач объявляет матери как приговор «У вашего ребенка ДЦП». Время упущено, его не вернешь, конкретного целенаправленного лечения не проводилось. И можно вести разговор только о социально-психологической адаптации ребенка-инвалида.

Между тем это можно предотвратить с помощью постоянной и упорной работы над формированием движений ребенка. Это должно происходить в строго определенной последовательности: а именно: начиная с головы, затем руки, руки – туловище, руки – туловище – ноги, ноги и совместные движения. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах, распложенных ближе к туловищу (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному.

Независимо от возраста ребенка (пусть ему даже 5 лет) в занятиях с ним определяется тот уровень двигательного развития, на котором он остановился. И если, например, ребенок не может принять положение на четвереньках и ползать, то именно с этого необходимо начинать, невзирая на его возраст. Для того чтобы добиться хороших результатов, выполнение рекомендаций должно стать ежедневным и проходить в течение всего дня.

Е. Кочеровская, детский реабилитолог

Психомоторное и эмоциональное развитие ребенка

К концу 1-го месяца здоровый ребенок фиксирует взгляд, у него появляется первая улыбка.

В течение 2-го месяца ребенок начинает, лежа на животе, поднимать голову, поворачивать ее в стороны, улыбается, когда над ним наклоняется взрослый;

В течение 3-го месяца – поворачивается со спины на бок;

В 3-4 месяца начинает «гулить», появляется комплекс «оживления» – на обращение матери или близкого человека ответная реакция: улыбка, звуки и движения рук и ног (ребенок как бы смеется всем телом), подолгу занимается висящими над кроватью игрушками;

В 5 месяцев переворачивается со спины на живот, берет игрушки и подолгу удерживает их в руке, подолгу «гулит», начинает узнавать лица близких;

В 5-7 месяцев ребенок ползает, вначале на животе, потом на четвереньках. Приученный – ест с ложки. Занимается с игрушками. Подолгу лепечет, произносит первые слоги «ма-ма», «ба» и др.;

В 7-8 месяцев самостоятельно садится и сидит, пытается стоять с поддержкой, придерживаясь за перекладину кровати, сам встает, сидит, переступает и опускается;

В 9 месяцев – ходит, придерживаясь за предметы, хорошо ходит при поддержке взрослых за обе руки. Узнает предметы, игрушки, пытается называть их первыми слогами;

В 10-12 месяцев ребенок ходит с поддержкой и без поддержки. Выполняет несложные поручения взрослых («дай», «принеси»). Подолгу занимается игрушками. Некоторые дети к году понимают смысл многих слов, произносят первые слова: «мама», «папа», «деда», «киса» и др.

При определенном воспитании имеет навыки обслуживания себя при кормлении (пьет из чашки, захватывает ложкой еду из тарелки, подносит ко рту).

Должно насторожить	Корректирующие упражнения (И. п. - исходное положение)
Не может удержать голову в вертикальном положении	1. И. п. – лежа на спине. При помощи погремушки, яркой игрушки или щелканья пальцами стимулировать повороты глазами и головой влево - вправо, круговые движения головы по часовой стрелки и против, сгибание и разгибание головы. 2. То же самое, но под плечи положить валик. 3. И. п. – лежа на спине. Ребенок слегка подтянут за плечи: создаются условия для подъема головы. 4. И. п. – лежа на спине. Ноги ребенка прижать своей ладонью в районе коленного сустава. Другой рукой захватить кисть ребенка и потянуть вперед-вверх: стимулируется поворот-подъем головы. 5. И. п. – лежа на животе, голова повернута в одну из сторон. Потряхивание погремушки со стороны затылка ребенка вызвать попытки самостоятельно поворота в сторону звукового раздражителя. 6. И. п. – лежа на животе, голова повернута в одну из сторон. Подложить свою руку под грудь ребенка: вызывается реакция выпрямления головы. 7. И. п. – лежа на спине. На наклонной поверхности (10-30° головой вниз). Руки ребенка в районе локтей прижаты вами. Ваш помощник (не бойтесь привлекать к занятиям папу) манипулирует игрушкой обязательно со словесным сопровождением, привлекает внимание ребенка и стимулирует самостоятельный вывод головы в вертикальное положение.
Отсутствует манипуляционная функция руки (руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, не берет игрушку)	1. Вкладывать в кисть ребенка удобную для захвата игрушку (лучше всего кольцо, при этом большой палец должен располагаться напротив остальных четырех (вкладывать в правую и левую руку). 2. Приподнять ребенка за запястье с отрывом ног от опоры и выполнять маятникообразные, раскачивающие и скручивающие движения в разные стороны.
Ребенок не поворачивается на живот	И. п. – лежа на спине на пеленке. Приподнять пеленку за один край. Создавая дополнительный вращающий момент, помогающий ребенку выполнить поворот.
Ребенку трудно поменять памперс, невозможно развести ноги в стороны	1. Потряхивать ноги ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки 2. То же, но выполнять круговые движения-потряхивания (правая нога – по часовой стрелке, левая – против часовой). 3. Одновременные разведения в стороны согнутых в коленных суставах ног, начиная с малой амплитуды с дальнейшим ее увеличением.
Ребенок не может встать на четвереньки	1. И. п. – лежа грудью у вас на ладони. Вы приподнимаете верхнюю часть тела ребенка под грудь вверх. 2. И. п. – лежа животом на валике. Вы пассивно разгибаете голову ребенка, сгибаете – разводите ноги – тяжесть тела переносится тазовый пояс, руки при этом выполняют поддерживающую функцию.

Необходимо обратить пристальное внимание на следующее:

1. ребенок постоянно манипулирует только одной рукой или ногой, при этом противоположная рука (нога) сильно сжата (спастика), приведена к туловищу, движение в ней незначительное, резкое и малоамплитудное.

2. ребенок не удерживает позу сидя.

3. если поставить ребенка на ноги, то опора идет на мысочки или нет вообще опоры, а ноги согнуты в коленях, «висят в воздухе».

4. у ребенка при попытке попасть собственной рукой в рот происходит отворачивание головы в противоположную сторону.

5. ребенок не любит лежать на животе.

6. при положении стоя, опора только на мыски, к тому же он крестит ноги.

Все это должно насторожить родителей, и им следует принимать срочные и эффективные меры по реабилитации своего ребенка. В противном случае его можно «упустить», и тогда трагедии не миновать.

Приступы сердечные травами излечивал

В одном из прошлых номеров "БД" был задан вопрос о том, как излечиться от ишемии. Отвечает один из наших читателей М. П. Павлов.

Так вот, год назад я сильно сдал – ишемическая болезнь сердца. Мне прописали около десяти лекарств, но от них стала болеть голова. Тут я и решил лечиться травами.

Нашел боярышник и стал пить по три стакана настоя в день. Готовил его так. Заливал 9 полных ст. л. ягод 9 стаканами кипятка, укутывал кастрюлю теплым одеялом и оставлял на сутки. Потом процеживал, отжимал ягоды и хранил настой в холодильнике. Пил настой за полчаса до еды целых три недели. Мне стало значительно лучше, и недельный отдых ничуть не ухудшил состояния.

Потом перешел на другое средство. Смешал по 20 г корня валерианы, травы тысячелистника и мяты перечной, 30 г крапивы двудомной, 10 г ландыша майского. Столовую ложку смеси заливал стаканом кипятка, настаивал, полчаса и процеживал. Пил по три стакана в день в течение трех недель. И хотя таблетки больше не принимал, сердечные приступы не возвращались.

Сейчас я "бывший больной" каждый день пью чай с мятой, зверобоем, мелиссой, листьями черной смородины и малины. И о здоровье своем больше не беспокоюсь – травы в организме наведут порядок.

Какие у пациента права?

В прошлом номере мы устроили «громкую читку» закона Саратовской области (от 14.04.97 г № 21 с изменениями от 12..10.98 г. и 3.04.2000 г.). Надо сказать, для многих людей это было настоящим открытием, и они очень просили продолжить ликбез, что мы и делаем.

Итак, цитирую статью № 4 из раздела «Права пациента». Статья называется:

«Право пациента на соблюдение норм медицинской этики.

«Соблюдение медицинским и обслуживающим персоналом норм медицинской этики включает в себя:

- уважительное и гуманное отношение медицинского и обслуживающего персонала;
- облегчение боли, связанной с заболеванием и (или) медицинским вмешательством доступными и разрешенными способами и средствами;
- индивидуальный подход в процессе оказания медицинской помощи;
- сохранение физической и психической целостности личности пациента, это право не подлежит никаким ограничениям, кроме тех, которые необходимы в интересах пациента для спасения его жизни, а также предусмотренных действующим законодательством;
- информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство;
- охранение в тайне информации о факте обращения за медицинской помощью, о состоянии здоровья, диагнозе и иных сведений, полученных при его обследовании и лечении.

Эти права обеспечиваются медицинским персоналом и руководством медицинского учреждения, в которое обратился пациент, независимо от факта необходимости и ведомственной принадлежности».

Не надо «качать права», как мы это делаем порой, гораздо полезнее знать закон и пользоваться им в необходимых случаях, спокойно и с достоинством.

М. ЕРЕМИНА.

Почта взаимопомощи

Уважаемые читатели, если вы знаете какие-либо средства, помогающие от этих болезней, напишите в редакцию, мы их обязательно опубликуем. Давайте помогать друг другу. Ведь жизнь сейчас такая тяжелая.

Наш адрес: Балаково-24, а/я 17.

Поможем друг другу

Здравствуйте! У моего сына на лопатке бугорок. Врачи сказали, что это жировик и его надо вырезать. Нельзя ли как-то от него избавиться, не прибегая к операции? Спасибо.

Ю. Ф. Гайдукова

Мне 27 лет. У меня из левой почки пошел камень (8 мм) и остановился в мочеточнике. Нужна операция, но хотелось бы ее избежать с помощью народных средств. Посоветуйте, кто знает, что делать.

Н. Яшина.

У меня киста яичника, фибромиома матки, хронический аднексит. Можно ли вылечиться без операции?

Л. Кулик

Мне 32 года. С 27 мучаюсь головными болями, которые наступают внезапно, иногда теряю сознание. Диагноз: мигрень. Можно ли вылечиться народными средствами?

А. Привалов

У папы клещевой энцефалит, уже более 18 лет. регулярные спазмы головного мозга, поражены спинной и головной мозг, нервная система. без уколов обходиться уже не может. Люди добрые, помогите советом, что нам делать?

Н. В. Иванова

Отваром свеклы вывела камни

На мой взгляд, это самый простой и безболезненный метод выведения камней из желчного пузыря. Отвар красной свеклы дробит и выводит даже крупные камни. Готовить его несложно. Я беру обычно 2 небольшие свеклы (800-1000 г), мою, чищу, режу на кусочки, складываю в 5-литровую кастрюлю, заливаю тремя литрами холодной воды, закрываю крышкой и ставлю на огонь. Как только закипит, огонь убавляю, но так, чтобы вода не прекращала кипеть, и варю 5-6 часов до получения густого сиропа (сусла).

Свекла вываривается и становится белого цвета. Отвар сливаю, а свеклу тру на терке и отжимаю через марлю в другую посуду. Затем оба отвара соединяю. Обычно получается 1 литр или чуть больше. Храню отвар в холодильнике, но пью отвар чуть теплым – подогреваю. Принимаю по четверти стакана за 30 минут до еды 3 раза в день, а еще и в промежутках между едой – спустя 1-2 часа после еды. Если камень крупный, лечиться надо не менее месяца.

Адрес: Гришиной Анне Николаевне, 432001, г. Ульяновск, ул. К. Маркса, 41-40.

ВАШЕЙ КОЖЕ ТОЖЕ ПОМОЖЕТ

Алоэ с давних времен применяется в косметологии. Это растение способно разглаживать морщины, ускорять регенерацию клеток кожи, замедлять процесс старения.

Мелко нарезанные кусочки алоэ заверните в фольгу и на 2 недели положите в холодильник. Получившееся желе переложите в стеклянную баночку. Через 2 дня нанесите его на лицо, предварительно смазанное подходящим для вашей кожи кремом, а через 15-20 минут смойте прохладной водой. После трех процедур нанесите только желе, без крема. Затем снова три раза алоэ с кремом, а на четвертый только алоэ. Продолжительность курса масок полтора месяца. Потом можете смело подходить к зеркалу и любоваться результатом.

сканворд

Составитель: Стасишен А.А. (г.Винница)

Дележ верблюдов

Старик, имевший трех сыновей, распорядился, чтобы они после его смерти поделили принадлежащее ему стадо верблюдов так, чтобы старший взял половину всех верблюдов, средний – треть и младший – девятую часть всех верблюдов. Старик умер и оставил 17 верблюдов. Сыновья начали дележ, но оказалось, что число 17 не делится ни на 2, ни на 3, ни на 9. в недоумении, как им быть, братья обратились к мудрецу. Тот приехал к ним на собственном верблюде и разделил по завещанию. Как он это сделал?

В царстве смекалки

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД в № 1(22)

По горизонтали: 3. Афон. 5. Аквамарин. 10. Игла. 15. Карпов. 18. Насест. 19. Улица. 20. Книга. 21. Фирс. 22. Платини. 26. Трап. 27. Стрижка. 28. Лягушка. 29. Матч. 31. Ондатра. 32. Брак. 34. Аргамак. 36. Монастырь. 37. Коврига. 41. Мята. 43. Груша. 44. Егерь. 45. Репа. 47. Пресса. 48. Ерники. 51. Дьяк. 52. Кисть. 53. Устав. 54. Рагу. 56. Перегон. 58. Монорельс. 62. Альфонс. 66. Зять. 69. Снегирь. 71. Топь. 73. Удилище. 74. Котлета. 75. Свет. 77. Сатирик. 81. Веди. 82. Зурна. 83. Ацтек. 84. Прорыв. 85. Капкан. 86. Очки. 87. Вестибюль. 88. Этна.

По вертикали: 1. Калита. 2. Опус. 3. Авантюра. 4. Оружие. 6. Крап. 7. Аура. 8. «Ауди». 9. Инки. 11. Градус. 12. Антиквар. 13. Осот. 14. Эспада. 16. Шишкин. 17. Витязь. 23. Ленин. 24. Транс. 25. Нарды. 29. Модем. 30. Чурбан. 32. Багира. 33. Казна. 35. Маркетинг. 38. Вертикаль. 39. Базальт. 40. Перекур. 42. Ягель. 46. Пирог. 49. Аксель. 50. Гранат. 51. Девиз. 55. Уголь. 57. Ехидство. 59. Нанка. 60. Регби. 61. Ларни. 63. Фонтанка. 64. Пещера. 65. Трость. 67. Январь. 68. Глазок. 70. Клекот. 72. Пиджак. 76. Торг. 77. Саше. 78. Тест. 79. Ромб. 80. Карл. 81. Выпь.

ОТВЕТ НА ЗАДАЧУ ИЗ № 1.

Задача сразу решается, если сообразить, что последнему (шестому) покупателю досталось одно целое яблоко. Значит, пятому досталось 2 яблока, четвертому 4, третьему 8 и т.д. Всего же яблок было 1+2+4+8+16+32=63, т. е. крестьянка принесла на рынок 63 яблока.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.
Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 12000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № Цена договорная.
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17. E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
ФЕВРАЛЬ 2002 г.
№3(24)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Стр. № 2
*Ивовая кора вместо аспирина
*Капуста от магнитных бурь
*Ладан способствует беременности
*Закон о защите прав пациента
Стр. № 3, 4
*Продолжение справочника лекарственных препаратов
Стр. № 5
*Банановая косметика
*Как укрепить сон
*Средство от полипов
*От нее отступает остеохондроз, песок в печени и полиартрит
*Средство для потолстения
Стр. № 6
*Способ лечения зоба
*Как сделать хорошей кровь?
*Ячмень боится света
*Для укрепления сосудов
*Как избавиться от паразитов?
Стр. № 7
*Ноги вылечил силосом
*Керосин от радикулита
*Средство от отравления
Стр. № 8
*Как избавиться от камней в организме?
*Киста яичника отступила

ПОТ С АНТИБИОТИКОМ

КУЛЬТУРОЙ в нас заложено негативное восприятие пота. Мы всеми силами боремся с ним, считая его своим врагом. Однако немецкие ученые обнаружили в человеческом поте антибиотик (дермицидином), который первым дает отпор болезнетворным бактериям. Они утверждают, что данное вещество способствует быстрому заживлению ран и эффективно препятствует размножению некоторых видов бактерий, в том числе вызывающих фолликулит.

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ КОНТРОЛИРУЕТ АППЕТИТ

АМЕРИКАНСКИЙ ВРАЧ и оптик Якоб Либерман разработал технологию лечения цветом. Она носит название "синтроника". Специальные линзы изменяют цвет светового луча при контакте с глазом. Оказалось, что это помогает восстановлению гормонального баланса и нормализации сердечного ритма. Впрочем, подобную терапию вполне можно проводить самостоятельно – просто наденьте цветной экран на настольную лампу. И не забывайте, что красный цвет укрепляет нервную систему, оранжевый – стимулирует работу щитовидной железы, желтый – очищает пищеварительный тракт, фиолетовый – контролирует аппетит, а синий – обладает успокаивающим действием.

ЕШЬТЕ ЧАЩЕ

СКОЛЬКО РАЗ в день нужно есть? Исследователи из Кембриджского университета уверены: пять-шесть приемов пищи в день помогают снизить уровень холестерина в крови. Они изучили режим питания 14 тысяч человек в возрасте от 45 до 75 лет: завтраки, обеды, ужины, перерывы на кофе и чай. У тех из опрошенных, кто ел часто, уровень холестерина был ниже в среднем на 5%, независимо от веса, физической активности или курения. Если эта цифра не показалась вам значительной, учтите: понижение уровня холестерина на 5% снижает вероятность инфаркта на 10%. А это уже впечатляет!

ПРИПУХШИЙ НОС ПРИНИМАЙ ВСЕРЬЕЗ!

"По носу пациента можно безошибочно определить, насколько здоровы его сердце, желудок и другие внутренние органы", – утверждает доктор Роберт Менедльсон, заведующий кафедрой профилактики Иллинойского университета.

Действительно, коллеги доктора, осмотревшие сотни пациентов, отмечают, что припухший кончик носа чаще всего свидетельствует о больном сердце. Если нос чересчур твердый – это сигнал о склеротических изменениях в сосудистой системе. Пятна на коже носа – повод для беспокойства о состоянии почек и селезенки. Ну, а если нос красный, с синими прожилками – это признак не только того, что его обладатель давно дружит с бутылкой, но и что у него проблемы с кровообращением. Если же нос приобрел коричневый оттенок, переходящий в бронзовый, или даже стал синим – ищите нарушения в органах пищеварения и поджелудочной железе.

КАКАО ПОМОГАЕТ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ в составе какао способны уничтожать бактерии, вызывающие язву желудка и двенадцатиперстной кишки, утверждают японские ученые. В проведеннном ими исследовании, люди, страдающие от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, три месяца по три раза в день выпивали по чашке какао. В результате в их организме сократилось количество вредоносных бактерий. Число этих бактерий снизилось и в организмах тел здоровых людей, которые также пили какао.

ПОДГОТОВИЛ Н. РОВБУТЬ

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в феврале 2002 г. (европейская часть России):

7 и 8 – возможна магнитная буря;

6, 9, 12, 13, 16, 17, 24, 25, 26 – ожидаются небольшие геомагнитные возмущения.

Внимание! Заманчивое предложение!

Сели мы как-то всем своим редакционным коллективом и задумались, чего это мы такие отсталые товарищи?! Ничего не можем придумать, чтобы порадовать людей. «Давайте на своих страницах будем хвалить тех, кто присылает интересные истории чудесного исцеления!» - предложила Оксана.

«Отличная мысль, - подхватил Данила, - но какая-то незаконченная. Я предлагаю внести материальный оттенок. Например, наградить 15 победителей бесплатными полугодовыми подписками на газету «Бальзама на душу».

В этот момент заходит Иван Макарович, один из друзей «Бальзама». «Нормально! – с интересом произносит он. – А кого награждать будете, что надо сделать, чтобы победить, и главное - сколько?»

- А сколько лично с вами произошло интересных историй, что вы избавились от какой-нибудь болезни?

Иван Макарович задумался:

- Одна была, я тогда служил на Сахалине...

- Э, стоп! – остановил его Андрей, - это все надо написать на бумаге подробно и принести или прислать по почте. Адрес у нас: ***413864, г. Балаково, п/о № 24, а/я № 17, «Бальзам на душу», на конкурс***. Публиковать будем регулярно, а 31 марта подведем итоги. Так что, дерзайте.

М. ВОЛЖАНИНА.

Ивовая кора вместо аспирина

Меня свалил грипп. Болела спина, раскалывалась голова, "зашкаливал" термометр. Но мы были на даче и никаких лекарств под руками.

Жена сбегала к соседке, попросить аспирин. Через несколько минут она вернулось вместе с соседкой. Только вместо аспирина они принесли с собой ивовые ветки. Сняли они с веток кору и приготовили отвар: 200 г свежей коры залить 0,5 кипятка, довести до кипения, остудить и процедить. Выпил я весь его за один раз. Соседка велела жене и на ночь дать мне отвар. Что она и сделала. А утром я уже встал без температуры, голова не болела.

С того момента прошло два года, а ивовый чай я пью каждый день по 2-3 стакана.

А недавно, в одной из газет я нашел объяснение этому феномену. Оказывается, что внутренняя часть коры ивового дерева содержит салицил, химический аналог аспирина.

Многие люди, живущие в деревнях, до сих пор еще используют кору ивы. Стоит пожевать кусочек веточки, и это поможет избавиться от зубной боли. Чай из этой коры помогает при ревматизме и артрите.

Ивовая кора имеет характерный горький вкус, поэтому ее чаще заваривают в чай, чем жуют в свежем виде. Почему же ивовую кору сравнивают с аспирином? По подсчетам ученых, 10 г коры содержит 1 г салицила, что приблизительно равняется 3 таблеткам аспирина. Отвар ивовой коры, конечно, будет несколько слабее.

Целебные свойства

Ивовая кора имеет репутацию средства, уменьшающего воспаление, понижающего жар, а также ослабляющего боли при простудах и гриппе. Считается, что регулярное употребление ее может предотвратить обморок и сердечные приступы, поскольку препятствует образованию сгустков в кровяном русле. Короче говоря, ивовой коре приписывают те же свойства, которыми обладает аспирин. Тем не менее, в отличие от аспирина, ивовая кора не стандартизирована. Трудно сказать, насколько сильной или слабой будет очередная доза.

Это средство заняло прочное место в летописях народной медицины. И как только вы начнете чихать, то сразу же снимайте с дерева немного ивовой коры и идите домой заваривать чай. И чем бы вы ни заболели, ивовая кора помогает удвоить силы в борьбе с болезнью.

А. СМИРНОВ

Капуста от магнитных бурь

Многие считают, что на их здоровье определенным образом влияют магнитные бури. Свойственно это особенно пожилым людям: их организм отличается большей метеочувствительностью. Чтобы ослабить это влияние, мы порекомендовали бы включить в пищевой рацион сырую капусту. Она укрепляет стенки сосудов: содержащаяся в капусте винная кислота препятствует отложению холестерина и жиров.

Особенно полезно потребление сырой капусты в метеонеблагоприятные дни – о них загодя оповещают телевидение, радио и газеты. Благодаря некоторым соединениям этот овощ «разгружает» печень и органы пищеварения. Помогает он и сердечникам, которые при магнитных бурях засыпают с трудом. Чтобы, не прибегая к лекарствам, избавиться от бессоницы, надо накануне этого дня выпить перед ужином стакан капустного сока.

М. УМАНСКАЯ

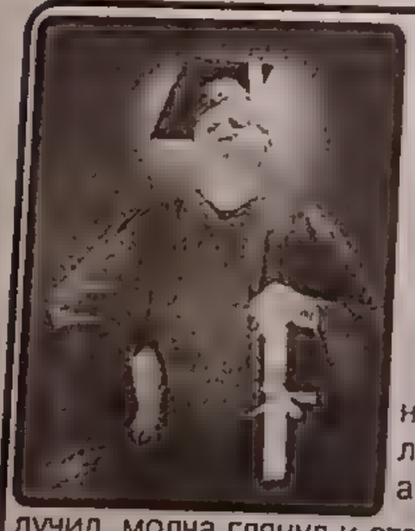
И сынок родился в срок!

В нашем селе жила женщина – молодая, озорная и одинокая. И многие женатые мужчины похаживали к ней. А в те времена, в 50-е годы, аборты были запрещены. Но ей удавалось избавиться от нежелательной беременностью она в баньке попарится, травки попьет – и все в порядке! Но однажды обиженные жены сговорились и решили проучить ее: мол, пусть родит ребенка, будет связана по рукам и ногам, гулять и перестанет. Испекли пирог, а в него положили с 2 горошины растертого в порошок ладана. Да молодуху-то им и попотчевали. А вскоре она снова забеременела. Но на этот раз матка крепко держала плод и никакие травки да баньки ей не помогли. Родила мальчишку и правда угомонилась.

А позже мне самой пришлось проверить действие этой хвойной смолы. После первых родов у меня было два выкидыша. Но муж очень хотел, чтобы у дочурки был еще братик. Новую беременность переносила плохо, лежала на сохранении. И мама принесла мне 2 горошины ладана. Я их съела с хлебом в несколько приемов. Женщины, что лежали со мной в палате, попросили и им принести снадобье. И все пятеро родили малышей в положенный срок! Правда, роды у меня были тяжкие, потеряла много крови. Но муж дождался сына-богатыря!

О. А. ГУЩИНА

Ты скажи, зачем?



Что толку, что вы публикуете закон «О защите прав пациента», если мы все равно не знаем, как им пользоваться. В предыдущем номере было сказано, что человек имеет право на получение медицинской информации, касающейся его лично. Ну, имеет, и что с того? Как я могу использовать эту статью закона в жизни?

СВЕТЛАНА МИРОНОВНА, СТРОИТЕЛЬ.

Уважаемая Светлана Мироновна! Представьте себе, что вы заболели, обратились к врачу, сделали анализ, какой велел врач, он его получил, молча глянул и стал выписывать лечение. Вы сидите рядом, хотите спросить, а что там, в вашем анализе, написано, но не делаете этого, потому что не знаете, есть у вас такое право или нет. А закон четко гласит, что есть, и надо им обязательно пользоваться.

Или другой пункт, о котором в прошлый раз мы тоже говорили, что пациент имеет право на свободный выбор врача и медицинского учреждения. Непривычно звучит, и никому в голову не приходит мысль отказаться от «своего» участкового врача, хотя у него постоянно очереди, он отвратительно лечит и вообще от одного его вида у вас поднимается температура. И вы терпите, хотя, как выясняется, на совершенно законных основаниях можете обратиться к тому доктору, кто вызывает у вас симпатию, о ком хорошо отзываются соседи и кто работает легко, весело и красиво. Отказ от перевода по закону расценивается как отказ от продолжения лечения, а это может быть оспорено в суде.

Допустим, вам в очень вежливой форме сказали, что в этот раз вас примут в порядке исключения, но в следующий раз, уж будьте любезны, пожалуйте на свой участок. В таком случае вы можете написать заявление на имя заведующего поликлиникой, в котором изложите свое законное требование. Причем, не забудьте, что заявления надо писать в двух экземплярах, один отдавать заведующему, а второй оставлять себе, но с обязательной подписью принявшего его и датой.

Так что, Светлана Мироновна, знание законов – полезная штука.

М. ЕФИМОВА.

сокая собственная эффективность и высокая степень резистенции к гидролизу, благодаря чувство жжения на коже, ухудшение течения заболевания у пациентов со светлой кожей или при наличии папул и пустул. Противопоказания. Острые воспалитель-

"АЕВИТ" (aevitum) масляный раствор, в 1 мл которого содержится 0,035 г ретинола ацетата (витамин

Срок годности указан на упаковке.

АИРА КОРНЕВИЩЕ (Rhizoma Calami) Содержит эфирное масло (1,5-2%), горькое

Срок годности указан на упаковке.

АИРА КОРНЕВИЩЕ (Rhizoma Calami)
Содержит эфирное масло (1,5-2%), горькое вещество (акорин), дубильные вещества. Служит сырьем для производства аирного масла.
Фармакологическое действие. Повышающее аппетит и улучшающее пищеварение Показания к применению. При плохом аппетите.
Способ применения и дозы. В виде настоя (10,0:200,0) по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.
Форма выпуска. Резаное корневище, в упаковке по 100 г
Условия хранения. В сухом, прохладном месте.
Срок годности 3 года.

АЙМАЛИН (Ajmalinum).
Синоним: Гилуритмал.
Фармакологическое действие. Противоаритмическое средство.
Показания к применению. Различные нарушения ритма (предсердная и желудочковая экстра-систолия. пароксизмальная тахикардия и др.), аритмии, вызванные дигиталисной интоксикацией и при свежем инфаркте миокарда.
Способ применения и дозы. Внутримышечно 0,05-0,15 г/сут.; для купирования острого приступа тахикардии внутривенно мл 2,5% раствора в 10 мл изотонического раствора натрия хлорида или 5% раствора глюкозы. По устранении аритмии внутрь по 0,1 г 3-4 раза в день.
Побочное действие. Слабость, тошнота, рвота, понижение АД, аллергические реакции; при внутривенном введении — ощущение жара.
Противопоказания. Тяжелые нарушения проводящей системы сердца, выраженная сердечная недостаточность, гипотония, воспалительные изменения миокарда.
Форма выпуска. Таблетки, покрытые оболочкой, по 0,05 г, в упаковке — 20 штук; ампулы по 2 мл 2,5 % раствора, в упаковке 10 штук.
Условия хранения. Список Б.
Срок годности. Ампулы — 1 год; таблетки - 2 года.

АЙРОЛ (Airol)
Синонимы: Весаноид, Ретин-А, Третиноин.
Фармакологическое действие. Активное вещество третиноин—природный метаболит ретинола. Вызывает шелушение кожных покровов, стимулирует нормальную митотическую активность кожи, уменьшает роговой слой, вызывает разрыхление элителия вокруг комедонов, что способствует их опорожнению.
Показания к применению. Вульгарные угри, в том числе с образованием папул, пустул; болезнь Фавра-Ракушо (узелковый кистозный эластоз кожи с комедонами).
Способ применения и дозы. Препарат в виде крема или лосьона наносят на пораженные участки тонким слоем 1-2 раза в сутки. Через 6 часов смывают водой. Курс лечения—6-14 недель.
Побочное действие. Покраснение и умеренное чувство жжения на коже, ухудшение течения заболевания у пациентов со светлой кожей или при наличии папул и пустул.
Противопоказания. Острые воспалительные поражения кожи, ожоги, период беременности.
Предостережение. Препарат не должен попадать на слизистые оболочки глаз и рта. Препарат может уменьшать пигментацию кожи. Обрабатываемые участки кожи следует предохранять от воздействия ультрафиолетовые лучей. При прохождении курса рентгенотерапии препарат усиливает раздражение и покраснение кожи.
Взаимодействие, Не следует одновременно применять с лечебными средствами, вызывающими десквамацию, сухость и раздражение кожи.
Форма выпуска. Крем 0,05% по 20 г в тубах.
Условия хранения. В прохладном месте.
Срок годности 2 года.

АКВАФОР (AQUAFOR)
Синоним: Ксипамид.
Фармакологическое действие. Диуретин, действующий на функцию эпителия почечных канальцев. Увеличивает почечную экскрецию ионов бикарбоната, кальция и магния, вызывает гипотензивный эффект: эффект наступает через час после приема внутрь. Стойкий гипотензивный эффект достигается через 2-3 недели.
Показания к применению. Артериальная гипертония, отечный синдром различного генеза (при хронической сердечной недостаточности, при заболеваниях печени, почек).
Способ применения и дозы. Внутрь, в индивидуальной дозировке. Средняя суточная доза— 10-30 мг, поддерживающая доза— 10 мг/сут. желательно утром после еды, запивая небольшим количеством воды.
Побочное действие. Гипокалиемия, тошнота, рвота, мышечная слабость, изменения ЭКГ, аритмия, сухость во рту, жажда, возможно повышение уровня сахара в крови у больных диабетом, головные боли, нарушение зрения, боли в животе, запор, аллергические реакции.
Противопоказания. Нарушения функции печени, нарушение электролитного баланса, беременность, период лактации, повышенная чувствительность к сульфонамидам и ксипамиду.
Предостережение. Необходим контроль уровней калия и натрия в крови, мочевины креатинина, глюкозы и липидов. Больные во время лечения препаратом должны получать жидкость и пищу с повышенным содержанием калия. С осторожностью следует принимать пациентам, работа которых требует повышенного внимания и быстрой реакции.
Взаимодействие. При одновременном приеме с другими диурстнками и антигипертензивными средствами возможно сни-

"АЕВИТ" (aevitum)
масляный раствор, в 1 мл которого содержится 0,035 г ретинола ацетата (витамин А) и 0,1 г альфа-токоферола ацетата (витамин Е).
показания к применению. При атеросклеротических изменениях сосудов внутримышечно по 1 мл 1 раз в день в ранних стадиях заболевания в течение 20 дней, во II и III стадиях и при трофических нарушениях тканей 30-40 дней; внутрь по 1-2 капсулы 2-3 раза в день. Через 3-6 мес. Курс лечения можно повторить.
Противопоказания. Тиреотоксикоз, холецистит, недостаточность кровообращения III стадии.
Форма выпуска. Ампулы по 1 мл, в упаковке – 10 штук; капсулы по 0,2 г, в упаковке – 25 штук.
Условия хранения. В защищенном от света месте при температуре 5-10°С.
Срок годности 2 года.

АЕКОЛ (aecolum)
Комбинированный препарат, в состав которого входят раствор ретинола ацетата в масле – 1,04 г, токоферола ацетат – 0,18 г, 2 метил-1,4-нафтохинон (витамин K_3) – 0,21 г, каратолин в масле – до 100 мл.
Фармакологическое действие. Нормализует метаболизм пораженной ткани, ускоряет процессы регенерации.
Показания к применению. Ранозаживляющее средство при лечении гнойно-некротических ран, трофических язв, инфицированных ожогов II и III степени, а также после аутодермопластики.
Способ применения и дозы. Наружно в виде масляных повязок. Препарат наносят на пораженные участки кожи, предварительно очищенные от некротических налетов, затем накладывают повязку. Всю процедуру повторяют через день до появления грануляций и эпителизации.
Побочное действие. Возможны местные аллергические реакции.
Форма выпуска. Выпускают в виде маслянистой жидкости во флаконах из оранжевого стекла по 100 мл.
Условия хранения. В прохладном защищенном от света месте.

АЗАКТАМ (azactamum)
Синоним: Азтреонам.
Фармакологическое действие. Синтетический монобактамовый антибиотик, обладающий бактерицидным воздействием на грамотрицательные микроорганизмы, но нейтральный к грамположительным микроорганизмам и анаэробам. Аналогичен аминогликозидам, однако в отличие от них может проявлять активность в анаэробной среде. Препарат воздействует на Pseudomonas aeruginosa, резистентный к пиперацилину, цефоперазону и аминогликозидам. В комбинации с пиперациллином, цефотаксимом или цефоперазином синергистически влияет на Enterobacteriaceae. У азактама высокая собственная эффективность и высокая степень резистенции к гидролизу, вызванному действием беталактамаз.
Показания к применению. Лечение тяжелых осложненных бактериальных инфекций, вне зависимости от локализации процесса в случае мультирезистентности возбудителей инфекции, но при чувствительности их к азстреонаму.
Способ применения и дозы. Внутривенно и внутримышечно. Дозировка и способ введения препарата в организм подбираются в зависимости от степени чувствительности микроорганизма-возбудителя, тяжести инфекции и состояния больного.
Взрослые. Инфекции мочевых путей: 0,5-1 г каждые 8-12 часов. Тяжелые системные инфекции 1,2 г каждые 8-12 часов. Очень тяжелые инфекции: 2 г каждые 6-8 часов. Максимальная рекомендуемая доза: 8 г в сутки. В более низкой дозировке препарат может назначаться больным с почечной недостаточностью, находящимся на гемодиализе, а также при тяжелых нарушениях функции печени. Дозировка уменьшается наполовину, когда клиренс креатинина составляет 10-30 мл/мин. Внутривенное введение препарата рекомендуется, когда больному необходимо одноразовое введение в одноразовой дозе, превышающей 1 г.
Дети. Обычная дозировка для детей старше 1 недели составляет 30 мг/кг каждые 6-8 часов. В случае тяжелых инфекций детям в возрасте 2 лет и старше вводят 50 мг/кг каждые 6-8 часов. Для внутримышечного введения 1 г азактама растворяют не меньше чем в 3 мл воды; для внутривенного введения содержимое флакона разбавляют 6-10 мл воды, сразу взбалтывают. Если весь флакон не расходуется за один раз, его следует хранить в холодильнике не более 24 часов при 4-7°С. азактам нельзя смешивать с другими препаратами или антибиотиками.
Побочное действие. Местные реакции, кожные высыпания, ощущение тошноты и диарея.
Противопоказания. Азактам противопоказан лицам с аллергией на этот препарат; не рекомендован при беременности и в период лактации, так как проникает через плацентарный барьер и выделяется с молоком.
Форма выпуска. Флаконы по 500 мг и по 1 г азстреонама и, соответственно, по 390 или 780 мг L-аргинина.
Срок годности 3 года.

АЗАЛЕПТИН (asaleptinum)
Синонимы: Лепонекс, Клозапин.
Фармакологическое действие. Нейролептик с успокаивающим и антипсихотическим эффектом, не вызывающий экстрапирамидных расстройств, оказывает мышечно-расслабляющее действие, потенцирует действие снотворных и анальгетических средств. Обладает переферическими и

центральными холинолитическими свойствами.

Показания к применению. У взрослых при сотрых и хронических формах шизофрении, маниакальных состояниях, маниакально-депрессивном психозе, психомоторном возбуждении, различных психотических состояниях.

Способ применения и дозы. Внутрь после еды 2-3 раза в день. Разовая доза 0,05-0,2 г, суточная – 0,2-0,4 г, высшая суточная доза 0,6 г. Дозу устанавливают индивидуально, начиная с небольших доз. При легких формах заболевания, а также больным с нарушениями функции почек и сердца, с цереброваскулярными расстройствами назначают более низкие суточные дозы (0,025-0,2 г).

Побочное действие. Возможны мышечная слабость, сонливость, спутанность сознания, сухость во рту, ортостатическая гипотензия, тахикардия, повышение температуры тела, нарушение аккомодации, в некоторых случаях – гиперсаливация. Серьезным осложнением является гранулоцитопения, которая может достигать степени агранулоцитоза. При появлении этих симптомов лечение немедленно прекращают. При лечении требуется систематический контроль за кровью, вначале еженедельно, в дальнейшем – через 3-4 мес.

Противопоказания. Острый алкогольный и другие интоксикационные психозы, спазмофилия, эпилепсия, тяжелые заболевания печени, почек, сердечно-сосудистой системы, заболевания кроветворной системы, глаукома, аденома предстательной железы, атония кишечника, первые 3 мес. Беременности. Во время лечения азалептином недопустимо находиться за рулем транспортного средства или выполнять работу, требующую повышенного внимания и быстрой психической и двигательной реакции.

Форма выпуска. Таблетки по 0,025 г, в упаковке – 50 штук, и по 0,1 г – 50 штук.

Условия хранения. В защищенном от света месте.

Срок годности 2 года.

АЗАТИОПРИН (azathioprinum)

Синоним: Имуран.

Фармакологическое действие. Иммунодепрессант, одновременно оказывает некоторое цитостатическое действие.

Показания к применению. Подавление реакции тканевой несовместимости при пересадке органов, ревматоидный артрит, системная красная волчанка, неспецифический язвенный колит и др.

Способ применения и дозы. Внутрь за 1-7 дней до операции и после в течение 1-2 мес. По 4 мг/кг с последующим уменьшением дозы до 3-2 мг/кг; при других заболеваниях 1-1,5 мг/ кг.

Побочное действие. Тошнота, рвота, потеря аппетита, при применении больших доз токсический гепатит. В процессе лечения необходим гематологический контроль.

Противопоказания. Лейкопения (3х10⁹/л), тяжелые заболевания печени.

Форма выпуска. Таблетки по 0,05 г, в упаковке – 50 штук.

Срок годности 5 лет.

АЗАФЕН (azaphenum)

Синоним: Пипофезин.

Фармакологическое действие. Антидепрессант, дающий седативный эффект.

Показания к применению. Астенодепрессивные и тревожнодепрессивные состояния различной этиологии.

Способ применения и дозы. Внутрь по 0,025 г 4 раза в сутки, нередко суточные терапевтические дозы составляют 0,15-0,2 г.

Побочное действие. В редких случаях головокружение, тошнота, рвота.

Противопоказания. Одновременное применение с ингибиторами моноаминоксидазы.

Форма выпуска. Таблетки по 0,025 г, в упаковке – 250 штук.

Условия хранения. В защищенном от света месте.

Срок годности 5 лет.

АЗИТИДИН (Azitidin)

Синонимы: Цидовудин, Ретровир, Азидотимидин.

Фармакологическое действие. Противовирусное. Активен в отношении вируса иммунодефицита человека (ВИЧ),

Показания к применению. Ранние стадии поражения ВИЧ, СПИД

Способ применения и дозы. Дозы устанавливаются индивидуально с учетом стадии заболевания. Начальная суточная доза для взрослых с мнений тела около 70 кг составляет 1,2 г (6 раз в сутки), Максимальная суточная доза— 1,5 г. Поддерживающая доза— 1 г в сутки в 4-5 приемов. Для детей суточная доза—0,15-0,18 г/м² площади поверхности тела; кратность - 4 раза в сутки.

Побочное действие. Анемия, нейтропения, лейкопения, тошнота, рвота, анорексия, извращение вкуса, боли в животе, диарея, головная боль, головокружение, кожная сыпь, чуд, лихорадки, усиление потоотделения, озноб, боли в мышцах, парестезии, бессоница. сонливость, слабость, вялость, чувство тревоги. депрессия, гриппоподобный синдром, судороги, мозговые нарушения, пигментация ногтей, гепатомегалия, жировая дистрофия печени, повышение уровня билирубина и печеночных трансаминаз.

Противопоказания. Нейтропения, повышенная чувствительность к препарату, период лактации.

Предостережение. Необходимо систематически проводить исследования периферической крови. 11ри уровне гемоглобина менее 7,5 г/дл и числе нейтрофилов менее 0,75х10⁹ /л лечение следует прекратить.

Препарат следует с осторожностью применять при одновременном применении с препаратом, способными изменять метаболизм в печени, а также с препаратами, которые имеют однонаправленные с азитидином токсические реакции (Интерферон, Винкристин, Винбластин. Доксорубицин).

Форма выпуска. Таблетки по 0,1 г, в упаковке — 50 Штук; раствор для инфузий.

Срок годности указан на упаковке.

АЗЛОЦИЛЛИН (Azlocillinum)

Полусинтетический беталактамный антибиотик группы ацилуреидопенициллинов.

Синоним: Секуропен, Азлин.

Фармакологическое действие. Оказывает бактерицидное действие на большое число патогенных грамотрицательных, индолположительных и грамположительных микроорганизмов. Не устойчив в отношении —лактамаз. Доказан синергизм с аминогликозидными антибиотиками.

Показания к применению. Урогенитальные инфекции, септические состояния разного происхождения, инфекции костей и мягких тканей, респираторные, желчные, желудочно—кишечные инфекции. серозиты, инфицированные обширные участки ожогов и др Для местного промывания в виде дренажа препарат назначают при остеомиелите, плевроэмпиеме, гнойных полостях, свищах,

Способ применения и дозы. Средняя суточная доза для взрослых от И г(по2 г—4 раза) до 15 г (по 5 г —3 раза), при тяжелых инфекциях допускается назначение 20 г в сутки (по 5 г—4 раза). Средняя суточная лоза для новорожденных—по 100 мг/кг массы тела 2 раза. для грудных детей в возрасте до 1 года—по 100 мг/кг Зраза; для детей в возрасте от 1 года до 14лет—по 75 мг/кг Зраза. Продолжительность лечения — не менее 3 дней после нормализации температуры и исчезновения клинических симптомов. Применяют в виде 10% водного раствора, вводя! внутривенно (струйно или капельно). 12

Побочное действие. В редких случаях легкие аллергические реакции, желудочно-кишечные расстройства,

Противопоказания. Сверхчувствительность к пенициллинам и цефалоспоринам

Форма выпуска. Лиофилизированный порошок для приготовления инъекционного раствора во флаконах по 1 г, в упаковке — 10 штук.

Условия хранения. В сухом, холодном и темном помещении.

АЗОНА (Azonum)

Синонимы: Тразодона гидрохлорид, Тразодон, Триттико

Фармакологическое действие. Антидепрессивное, является селективным ингибитором 1101 лощения серотонина, оказывает альфа-адренолитическое действие.

Показание к применению. Различные формы депрессии (эндогенная, реактивная и др.).

Способ применения и дозы. Внутрь по 0,150, 2 г в день. Поддерживающая доза—0,15 г. При серьезных формах депрессии доза может быть увеличена до 0,6 г,

Противопоказания. Нс рекомендуется применять во время беременности и в период лактации

Предостережение. Не совместим с ингибиторами МАО; усиливает действие алкоголя,

Побочное действие. Сонливость, усталость, боль в желудке, головокружение, гипотония, диарея, сухость во рту.

Форма выпуска. Капсулы по 0,025: 0,05,0,1 г в упаковке—30 и 100 шт.

Условия хранения. Список Б. В сухом, темном месте.

Срок годности 5 лет,

АЗОТА ЗАКИСЬ (*Nitrogenium oxydulatum*)

Фармакологическое действие. Наркотическое средство.

Показания к применению. Для газового наркоза при хирургических вмешательствах; для обезболивания родов и длительного послеоперационного обезболивания.

Способ применения и дозы. В смеси с кислородом (70-80% закиси азота и 20-30% кислорода) с помощью специальных аппаратов для наркоза.

Побочное действие. Тошнота и рвота после наркоза.

Противопоказания. Необходима осторожность при выраженной гипоксии и нарушении диффузии газов в легких.

Форма выпуска. В металлических баллонах по 10л.

Условия хранения. При комнатной температуре, в закрытом помещении, вдали от источников тепла.

Срок годности не ограничен.

АЗРОЛ (Azrol)

Синонимы: Сальметерол, Сальметер, Серевент.

Фармакологическое действие. Бронхолитическое. Расслабляет гладкую мускулатуру бронхов и уменьшает их реактивность. Бронхорасширяющее действие проявляется через 5-10 мин. после однократного введения и сохраняется около 12 час.

Показания к применению. Бронхиальная астма, хронический бронхит с бронхообструктивным синдромом.

Способ применения и дозы. Ингаляционно с помощью дозированного аэрозоля. Разовая доза — 50 мкг 2 раза в сутки только взрослым.

Побочное действие. Головная боль, тахикардия, гипокалиемия, тремор, парадоксальный бронхоспазм.

Противопоказания. Повышенная чувствительность к препарату. В детской практике.

Предостережение. С осторожностью назначают при тиреотоксикозе, в период беременности и лактации, Не следует назначать одновременно с бета-адреноблокаторами,

Форма выпуска. Флакон с дозированным аэрозолем по 25 мкг.

Условия хранения. В сухом прохладном месте.

Лови момент

Банан райский

В косметике используется мякоть банана для масок.

*** Банан очистить, размять вилкой, кашицу нанести тонким слоем на лицо на 15-20 минут. Маска рекомендуется для сухой кожи: увлажняет, разглаживает и смягчает ее.

*** Одну столовую ложку (с верхом) кашицы банана смешать с желтком куриного яйца, сметаной и медом. Смесь нанести на лицо на 15-20 минут. Для сухой увядающей кожи. Курс – 20 процедур (2-3 раза в неделю).

*** Зрелый банан размять вилкой, в кашицу добавить сливки и при помешивании – картофельную муку до густоты сметаны. Перед наложением маски веки смазать питательным кремом. Приготовленную массу нанести на кожу тонким слоем, по мере его высыхания положить второй слой, особенно в места, где имеются морщины. Сверху лицо прикрыть марлей или тонким слоем ваты. Маску держать 30-40 минут, затем снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Рекомендуется для сухой кожи. Применяется через день. Курс – 10 процедур. Через 1-2 месяца его можно повторить.

*** При жирной коже лица хорошо размятый банан смешать с чайной ложкой лимонного сока. Смесь наложить на лицо на 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Делают это ежедневно или через день. Курс – 20 масок.

Нюхай и заснешь

Поможет снять беспокойство и укрепить спокойный сон точечный массаж.

* Первая точка находится на ширине двух пальцев за каждым ухом в маленькой впадине у основания черепа. Нажмите на нее большими пальцами рук с обеих сторон в течение минуты.

* Согните средний палец, чтобы он коснулся ладони. Нажимайте на эту точку по направлению к среднему пальцу до двух минут.

Средства от природы.

* Вместо снотворного на ночь выпивайте стакан воды комнатной температуры с 1-2 чайными ложками меда.

* Традиционно считается, что помогает уснуть употребление настойки валерианы. Но быстрее и эффективнее она действует, если ее просто понюхать, открыв пузырек и медленно и глубоко вдыхать запах. Так как через нервные окончания носа фитонциды валерианы быстрей достигают мозга.

Врач-терапевт
А. ОРЛОВ

Лечит позвоночник

Я каждое лето на родину езжу – в Костромскую область. А тут прихватило перед отъездом печень. К счастью, встретила давнюю знакомую и поделилась своим горем. А она посоветовала мандрагору попить. Оказывается, у нее так позвоночник болел, что муж на руках носил – сама ходить не могла. А начала травку принимать – и сразу лучше стало.

Нашла я ее и настойку сделала: корень мандрагоры измельчила, залила водкой (1:4) и 2 недели настояла. Потом процедила и пила по ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Так и в отпуск съездила, и ем теперь все, что раньше нельзя было. О печени и забыла.

Потом узнала, что мандрагора и полиартрит, и остеохондроз лечит, хорошо организм чистит. Поэтому-то у меня, наверное, пока ее пила, и песочек из печени выходил. А если перед приемом настойки рассосать кусочек мумие (со спичечную головку) и проглотить ч. л. меда, выздоровление быстрее пойдет.

В. ВЕЙОЛАЙНЕН

Комментирует врач-фитотерапевт Н. С. Ковалева

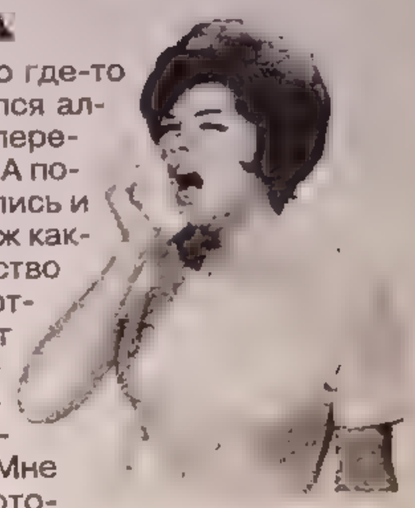
Согласна: корень действительно хорош. Он помогает при эпилепсии, опухоли гипофиза, других тяжелых заболеваниях. Но хочу предупредить: он очень ядовит! Поэтому настойку из него делают в соотношении 1:10 или 1:20. И пьют не ложками, а по 3-4 капли. Ведь даже 10-15 капель могут вызвать расширение зрачков, головокружение, галлюцинации и потерю сознания.

Родинки пропали

При полипах в желудке и кишечнике советую в течение 5 недель ежедневно съедать по веточке свежих горьких ягод калины. Есть их нужно по штучке, чтобы сок в желудок поступал постепенно. Я делал так, и у меня пропали маленькие висячие родинки на шее, указывающие на наличие полипов.

И. ЗАХАРЕНКО

От полипов – чистотел



Все началось с того, что где-то после 45 лет у меня появился аллергический насморк. Он перешел в бронхиальную астму. А потом ко всему этому добавились и полипы в носу. С астмой я уж как-то смирилась: приму лекарство – и чувствую себя "комфортно", как говорят врачи. Но вот постоянный насморк и полипы, не дающие нормально дышать ни днем, ни ночью, - это уж вовсе тяжело. Мне их удалили. Но через некоторое время они появились опять. И вот снова я оказалась в стационаре, в ЛОР-отделении. Разговорилась с соседкой по палате. У нее тоже когда-то были полипы в носу. Стала она искать средство от них. Нашла – лечат полипы в прямой кишке чистотелом. И решила по аналогии полечить чистотелом свой нос. Результат получился хороший.Рассказала она и как настой готовила. Пол-литровую банку засыпала до половины свежей или на четверть сухой травой чистотела и заваривала крутым кипятком. Давала настояться до остывания и процеживала.

Я последовала ее примеру. Начала полоскать нос настоем чистотела 3-4 раза в день и пить по полстакана 3 раза в день с медом за 10-15 минут до еды. После 3-х недель лечения полипов не стало – нос дышал свободно!

И. М. ШКУЛЕВА

И муж опять обожает меня

Я была полноватая – этакая пышечка. Но никогда из-за лишнего веса не страдала, всегда – хвост кавалеров. Вышла замуж по большой любви, муж насмотреться и нарадоваться не мог. Родила сына, но во время беременности вдруг резко начала терять вес. Причину врачи так и не установили, все остальное было хорошо – мальчик родился здоровым, а я во время кормления продолжала худеть. В общем, остались кожа да кости – любая топ-модель позавидовала бы. А муж так просто расхворался на нервной почве: мол, я на топ-модели не собирался жениться, ты мне нужна такая, как была...

Пять лет не могла набрать вес – носила 42-й размер рядом с достойным уважения 56-м размером мужа. Помогло мне пиво. Сейчас у меня нормальный 48-й размер, больше поправляться не хочу.

Перед жирной едой выпейте не меньше стакана пива, лучше темного, а затем после каждого куска запивайте глотком пива – так жирная пища усвоится лучше всего. А с салатами поступайте по-другому – сначала съешьте и только потом запейте этим целебным напитком. Если выпить сначала кружку пива и затем заесть салатом, например, из редиски или огурцов, - это даст послабляющий эффект.

Вот несколько уникальных рецептов женщинам, мечтающим поправиться.

В стакан темного пива добавьте 2 ст. л. сметаны и щепотку соли, хорошенько размешайте и пейте каждый день. Результат не замедлит сказаться, – только за месяц прибавите 3-4 кг.

Растолките 3 грецких ореха, залейте стаканом пива и добавьте щепотку соли. И пейте раз в день. Результаты отменные – прибавка в весе за месяц 2-3 кг. Кстати, именно таким методом можно поднимать больных после тяжелой болезни и стремительной потери в весе. Только вместо соли лучше добавлять ч. л. меда.

О. Е. БАТЛУК

Зоб жабреем изведа

БЫЛА у меня мудрая тетя, Анисья Игнатьевна. Приехала я к ней, она стала спрашивать о здоровье моей младшей сестры. Я ей отвечаю: неважно, мол, на операцию она собралась, зоб удалять. Тетя мне и говорит: "Останови ее, не советуй делать операцию, болезнь травкой можно вылечить, жабреем называется. Я сама ее пью и соседку от операции отговорила, она тоже жабреем лечится". Растет эта травка-медонос в картошке и на зерновых полях. Цветочки желтые, а сушеное сырье колючее. Когда я была маленькой, мы рвали эти цветочки и высасывали мед. Рецепт: если свежая трава, то заварить одну веточку на стакан кипятка, настаивать 15 минут. Если сухая, то столовую ложку на стакан кипятка, настаивать 20 минут. Пить на утренней и вечерней заре, приговаривая: "Жабрей, жабрей, возьми мою жабу. Аминь, аминь, аминь". Пить можно по половине стакана и больше. Прожила моя тетя 92 года без операций. А сестру я не успела остановить: когда вернулась от тети, та уже была прооперирована, но и после операции продолжала болеть.

Н. ФЕДОРОВА

И вновь здоровая кровь

ПЯТНАДЦАТЬ лет назад попала я в больницу с воспалением яичников. Врачи сказали: в крови много лейкоцитов, может появиться злокачественная опухоль. Начали пичкать лекарствами разными, да только пользы от них – чуть.

Как-то разговорилась я с соседками по палате. Одна женщина рассказала о своем племяннике: мол, у него тоже была кровь плохая. Парнишка таял на глазах, а никто ему помочь не мог. Мать ко всем известным докторам обращалась, но те только руками разводили. И однажды в поезде попутчик, увидев умирающего мальчика, посоветовал смешать по 200 г сока свеклы, моркови и черной редьки, поставить в духовку потомиться на 2-3 часа. Важно, чтобы сосуд был плотно закрыт (замазать щели тестом). И в этой посуде смесь должна остыть. Пить сок по ст. ложке трижды в день до еды.

Я тоже решила попить такое снадобье. И чудо свершилось! Меня хоть и прооперировали, зато без тяжелых последствий. Чувствую себя по сей день отлично, да и кровь в порядке.

В. В. ПАЩЕНКО

Без спешки кипятил полешки

КОГДА мой брат, подполковник медслужбы в запасе, приехал погостить, я заметила у него на руках – от запястий и до локтей – красные точки, будто кожу иголкой кололи. И на ногах, ниже коленей, то же самое было. Я спросила Андрюшку, что это, он и объяснил: сосуды слабые. А еще пожаловался на то, что геморрой донимает, спасу нет!

Тогда, никому ничего не сказав, поехала я в деревню к родственникам – за смоляным поленом. Мы их, сколько помню, всегда для растопки использовали. Там же, у родственников, распилила я большую чурку на 10-сантиметровые полешки, расколола топориком на тоненькие палочки и повезла брату. Еду и думаю: врач ведь, вот посмеется!

Но Андрей, к великому моему удивлению, рецепт одобрил, похвалил даже. Стал он кипятить в кастрюльке смолевые палочки и пить эту воду. Довольно долго пил, затем делал месячный перерыв, и снова. Одни и те же палочки несколько раз использовал. В конце концов, пятна на руках без следа исчезли, а о геморрое Андрюшка и думать забыл. Такая вот польза от смоляной водицы!

А. М. ЕЛОХИНА

Лампа горит – ячмень в тени сидит

В ЮНОСТИ стали одолевать меня фурункулы: то в одном месте вскочат, то в другом. Я уж и по врачам ходил, и у друзей совета спрашивал – все рекомендации коту под хвост. А выручило мое увлечение фотографией.

Как-то проявлял пленку в лаборатории, рядом со мной на стуле стоял красный фонарь. За время работы он так прогрел мою болячку на бедре, что на следующий день от нее не осталось и следа. С тех пор ни фурункул, ни ячмень для меня не страшны. Как почувствую, что вот-вот вскочит, накладываю на болячку кусочек тонкой темной ткани и грею ее 25 минут лампочкой в 15 ватт. Уж если совсем горячо становится, делаю перерыв на 10-15 секунд и по новой. После прогревания час из дома не выхожу. Иногда достаточно одного сеанса, чтобы сошла эта напасть.

В. Я. ВЕСЕЛОВ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАРАЗИТОВ?

ПАРАЗИТЫ – вирусы, бактерии, грибки, глисты и прочее – имеются у каждого человека, ведь человек живет в мире, в котором одна жизнь существует за счет другой. Человек живет своей жизнью, а паразит – своей. Между организмом хозяина паразита и самим паразитом существуют особые отношения. Хозяин нужен паразиту для того, чтобы жить. А паразит нужен хозяину для того, чтобы поддерживать иммунитет хозяина на достаточно высоком уровне. Оказывается, это нормальное, естественное состояние жизни. Неестественным оно становится лишь тогда, когда равновесие между иммунитетом и паразитами нарушается. В этом случае возникает болезнь. И если организму своевременно не помочь, то он может погибнуть.

Определить зараженность паразитами можно по внешнему виду человека, по ненормальным признакам его организма: разные угри, прыщи, себорея, грубость кожи, ранняя плешивость, папилломы, отслоение и ломка ногтей и т. д.

Наиболее яркими признаками паразитарной инфекции являются: запоры, понос, газы и вздутия, аллергия, анемия, неврозность, нарушение сна, скрежетание зубами, хроническая усталость.

Мы предлагаем вам программу очищения по методике Н. А. Семеновой, признанного авторитета в очищении организма и изгнании паразитов. Противопаразитарное лечение рекомендуется проводить на фоне общего очищения организма и правильного питания.

Очистительные клизмы — 2 раза в день на протяжение всего периода очистки. Наилучшее время выполнения – с 5 до 7 часов и с 18 до 19 часов. Цель очистительной клизмы — очистить толстый кишечник от грязи, яиц глистов.

Воду для клизмы желательно приготовить заранее. Для одной клизмы необходимо 2 л воды (20—22 °С). Для подкисления воды добавить в нее 1 ст. ложку яблочного уксуса или лимона. Предпочтительнее всего сок клюквы (он убивает трихомонад). Для того чтобы клизма была более эффективна и благоприятно действовала на слизистую, рекомендуется добавить еще 1 ч. ложку поваренной соли.

Клизму делайте как обычно, после подержите воду в себе 1-2 минуты. Этого вполне достаточно, чтобы омыть изнутри кишечник. После клизмы вы несколько раз сходите в туалет. Кишечник будет срабатывать сам. Обычно последний выброс бывает слизистый — выходит грибница, плесень, крупные паразиты.

Настоянную на кремнии целебную воду для клизм можно приготовить заранее. Для этого около 7—8 л воды налейте в эмалированное ведро, а на дно

В СИЛОСЕ ХВОРЬ ОТЦЕПИЛАСЬ

С Николаем мы вместе служили в армии. Как-то зимой при переходе через реку он провалился в прорубь. И после этого нередко жаловался на боль в ногах. Из-за ног ему не дали отслужить срочную службу – уволили в запас.

Встретились мы с Николаем снова только через несколько лет. Он рассказал, что учится в сельскохозяйственном институте, а о болях в ногах и думать забыл. На мой вопрос о том, как ему удалось вылечиться, мой приятель сначала отвечать не захотел. Только после нескольких "рюмок" все же открыл тайну.

– После прихода из армии меня, как худоногого, определили в конюхи. Как-то летней ночью охранял я на пастбище лошадей. А на соседней пожне заложили бурт силоса. В глубине его трава оказалась почти горячей, и решил я погреться. Лежать в теплой траве мне очень понравилось – даже уснул. После первой "дружбы" с буртом почувствовал, что боль в ногах уменьшилась. Эту процедуру я повторял и в другие ночи.

Николай рассказал мне, что потом он стал косить траву и возить в сарай. Там он укладывал ее в копну и трамбовал. Через некоторое время масса начинала греться. В ней он и грел ноги утром и вечером. К осени хромота исчезла, отпала необходимость опираться на палку.

"Врачи признали у меня ревматизм, лечили в больнице и в поликлинике, – продолжил Николай Иванович, - но я сделал вывод, что не хуже лекарств мне помогло тепло цветущего разнотравья".

К. МИХАЙЛОВ

Радикулит? Не беда!

10 ЛЕТ назад маму прихватил радикулит – с кровати встать не могла. А в квартире выше соседка жила, женщина бодрая и веселая. Как-то при встрече я и рассказала ей про мамину беду. И вот что она мне посоветовала. "Я, - говорит, - свой радикулит за 3 дня вылечила. Взяла 250 мл меда, столько же чистого керосина, 2 ст. л. пищевой соды, чуть соли и размешала. Эту смесь толстым слоем нанесла на марлю и приложила к больной пояснице, смазанной постным маслом. Компресс держала до легкого жжения (примерно полчаса-час). Потом, сняв повязку, протерла поясницу растительным маслом, обернулась шерстяной шалью и легла в постель. Через 2 дня процедуру повторила и, как видите, бегаю. Только во время лечения не употребляла ни спиртного, ни острого, ни жирного – нельзя".

В тот же день я сделала все так же. И уже через 2 дня мама лично ходила благодарить соседку за чудесный рецепт.

М. А. ВАСИЛЬЕВА

ЭТОТ ЦВЕТОК И СМЕРТЬ ОТПУГНЕТ

Я КАК-ТО дыню купила. Да что-то в ней не так было. Съела, а через 15 минут упала на пол, в животе будто ножом резали. Ни согнуться, ни даже говорить не могла. Зять скорее отварил мне побольше травки. Дал выпить две чашки подряд. Тут же еще накипятил и снова напоил меня. Через час смогли меня посадить. И опять я выпила отвара целебного. А через два часа подняли меня на кровать. Полежала с полчаса и пошла. И ведь даже поноса не было.

А однажды рыбой так сильно отравилась – с постели встать не могла, лицо аж черным было. Выпила утром литр крепкого отвара да днем столько же. И уже вечером прекрасно себя чувствовала, и стул наладился. Но я еще два дня пила отвар. Да не ложку клала, а целый стакан на стакан воды.

Эту травку нам показала женщина на работе. Двухлетний сынишка ее умирал от дизентерии. Она уж к матери в деревню поехала, чтоб к похоронам приготовить все. А та ей скорей травы этой дала и велела мальчонку почаще поить, даже с сахаром. День ребенка отваром поили, а к вечеру он уж сам маму позвал. Так вот сына и спасла.

Эта травка и пьяницам от рвоты помогает. Мы – ыкак чуть неладное – сразу к ней. И запора от нее не будет.

А травка эта – подмаренник. Бывает он белый и желтый – всем похожи, только цвет разный. И вот белого берем горсть на пол-литра (я и больше заваривала), кипятим 3-5 минут. Отстоится 20 минут, и пейте, сколько хотите. Любую дизентерию остановит, кишечник в порядок приведет. Чем чаще его пить, тем лучше. Он безвредный.

А. Ф. КУРОПАТКИНА

положите черные кремниевые камушки. Настаиваете двое суток (если настаивать около недели, то кремниевая вода становится целебной). Целебные свойства кремниевая вода сохраняет неопределенно долго. А саму ее лучше всего хранить при комнатной температуре в закрытой стеклянной посуде.

1-я дегельминтизация (от круглых и ленточных глистов, простейших паразитов) проводится 3 дня и включает в себя 3 действия:

а) Настой полыни горькой по 100 мл утром и вечером перед едой.

(1 ст. ложку горькой полыни залить 200 мл кипятка, настоять 20-30 минут, процедить).

Действующим началом выступает полынное масло, которое называется «туйон». Осторожно: полынное масло – сильнейший галлюциноген. Оно может вызывать сильное возбуждение вегетативной нервной системы, конвульсии, галлюцинации. У глистов оно парализует нервную систему, и они выходят из организма. Таким образом, достигается масс-ированное воздействие сразу на всю группу круглых и ленточных глистов, а также простейших паразитов.

б) Этот же настой полыни действует и на лямблий, обитающих в печени. Люди, страдающие лямблиями, избавляются от них.

в) В эти же 3 дня необходимо погонять и остриц. Для этого вечером готовят чесночный настой. Измельчают 1-2 зубка чеснока и заливают 200 мл кипятка. Настаивают ночь, а утром следующего дня настой процеживают через марлю и, с помощью резиновой груши, вводят в прямую кишку. Эта мини-клизма проводится до очистительной.

2-я дегельминтизация. Она проводится через пять дней после первой, и длится 5-7 дней. Используются такие средства, которые позволяют избавиться от простейших макропаразитов до самых больших глистов – широкого ленточного червя длиной до 20 метров!

Для этого используются семена тыквы и настой из растений, обладающих мощными фитонцидными свойствами.

Подготовка начинается заранее – вечером. Очищают от кожуры семена тыквы 300 г. Затем приготовляют настой из трав: 1 ч. ложка травы ромашки аптечной, 1 ч. ложка коры дуба, 1 ч. ложка коры крушины, 1 ст. ложка соцветий пижмы.

Травы заливают 0,5 л кипятка и настаивают в термосе всю ночь.

Утром натощак надо съесть 300 г очищенных семян тыквы (очень тщательно пережевывая) и запить 100 г настоя (ромашка, кора дуба, кора крушины, цветы пижмы).

Через 2 часа после этого надо выпить солевое слабительное (30 г английской соли, растворенной в 100 г воды).

Примерно через один час после приема слабительного сделайте очистительную клизму. Далее повторяйте ее по самочувствию еще 2-3 раза.

Цель этого этапа — пролечить организм от разного вида цепней с помощью семян тыквы. Растения с вяжущим вкусом (ромашка, дуб) позволят пролечиться от макропаразитов. Цветы пижмы с их горьким вкусом не переносят как глисты, которые еще остались, так и простейшие паразиты. Кора крушины способствует лучшей работе кишечника и быстрому избавлению от убитых паразитов.

Таким образом, получается сдвоенный удар. Убитых и парализованных паразитов быстро вывести из организма поможет солевое слабительное и клизмы.

(продолжение методики в следующем номере)

КРАСОТА – ПРОПАЛА КИСТА!

Хочу помочь Л. Кулик, которая спрашивала, как вылечить кисту яичника без операции.

Так вот, лет десять тому назад у меня обнаружили кисту правого яичника размером с куриное яйцо. Боли просто невыносимые, высокая температура. Врачи предложили через две недели лечь на операцию, предварительно назначив дважды в день колоть антибиотики.

Домой приехала в стрессовом состоянии, ночью долго не могла уснуть. И вдруг мне вспомнилась моя практика в Ленинградской Военно-медицинской академии. Как-то ночью я дежурила с пожилой медсестрой. И вот, пока было тихо, мы с ней разговорились о народных способах лечения. Женщина рассказала, как бабушка вылечила ей кисту на яичнике глиной с соком лопуха. Детали я забыла, но восприяла духом.

На следующий день накопали мне красной глины. Нарвали молоденьких лопухов (был июль месяц) и пропустили через мясорубку – вышел темно-зеленый сок. Затем я замесила глину с этим соком, получившуюся холодную лепешку завернула в марлю, приложила к больному месту да потеплее укуталась. В день делала три таких процедуры и столько же раз лопушиный сок пила – по сто грамм.

Еще заваривала тысячелистник (столовую ложку на стакан кипятка), час настаивала, процеживала и тоже пила трижды в день, но по четверти стакана.

На восьмой день как-то неожиданно прекратились боли, спала температура. А когда пошла в туалет, и из меня вдруг хлынула зелено-желтая жидкость, стало совсем хорошо. Еще через два дня поехала в больницу, и УЗИ показало: никакой кисты больше нет!

В. Н. Григорьева

Почта взаимопомощи

В этом купоне вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только те, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Саратовской области живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

Поможем друг другу

У моего брата страшное заболевание - облитерация полового члена, а ему 22 года. Он очень расстраивается, ведь он не сможет завести семью.

Врачи сказали, что это заболевание неизлечимо. Возможно есть какие-то народные средства? Помогите, пожалуйста.

Е. М. Любченко

Мне 37 лет, вот уже 1,5 года, как я пребываю в глубокой депрессии. Глаза слезятся и такое сильное утомление на них. Обращался к врачам, - сказали, что невроз, лечился 2 месяца, не помогло. Самое страшное, что я об этом уже постоянно думаю. Посоветуйте, кто знает, что делать?

Сергей К.

Мне 23 года. Перестал ощущать запахи, врачи сделали пробивание пазух носа, но операция не помогла. Можно ли мне помочь?

В. А. Курбатов

Каменюка уйдет без звука!

В № 2 "БД" был опубликован вопрос Н. Яшиной "Мне 27 лет. У меня из левой почки пошел камень (8 мм) и остановился в мочеточнике. Нужна операция, но хотелось бы ее избежать с помощью народных средств. Посоветуйте, кто знает, что делать."

Привели ко мне одного московского художника. У него из почки вышел камень и застрял в мочеточнике. Рентгеновский снимок и ультразвуковое исследование показали: камень величиной с лесной орех. От операции художник отказался, хотя состояние было тяжелое. Дело в том, что он однажды перенес операцию на позвоночнике и чуть ли не год ходил в корсете.

Страх остался навсегда, оказался сильнее боли.

Сначала я категорически сказал: немедленно в больницу! Художник ответил: если только без сознания увезут, а по своей воле – ни за что! Я был в растерянности. В то же время как-то надо было помочь человеку. Договорились, что травы начнет пить сегодня же, но через день-два, если состояние не улучшится, вызовет "Скорую" и – в больницу.

На третьи сутки больной радостно сообщил по телефону: вышли два камешка размером с гречишное зернышко, больше ничего нет. А я в ответ ходи в банку! Стал он вести контроль, а там остаток – до 120-130 мелких камешков, похожих на манную крупу. Стало быть, не только в мочеточнике, но и в почках начался процесс разрушения камней. Их там было битком набито. Искрошенные в песок, они выходили с мочой почти три недели.

Для лечения использовались <u>корни шиповника, листья дурнишника, спорыш, толокнянка.</u> Шиповника уходило много. 6 столовых ложек измельченных корней больной кипятил в трех полных стаканах воды 15 минут и пил по стакану 3 раза в день после еды. Следом, минут через 20, выпивал по 100 мл отвара толокнянки. Ее требовалось 3 столовые ложки на 3 стакана воды, парить на слабом огне приходилось долго, покуда от начального объема не оставалось две трети.

До еды настой травы спорыша: столовая ложка на стакан кипятка, держал под крышкой час и лил по трети стакана. Затем, с интервалом в 5-10 минут, тоже до еды – отвар дурнишника. Готовил его загодя на ночь. Столовую ложку заливал полным стаканом крутого кипятка, варил ровно минуту, снимал с огня и оставлял настаиваться до утра. Пил по полстакана утром и вечером - 2 раза в день.

На исходе третьей недели у больного дурнишник кончился. И сразу выход песка прекратился. Дал я ему еще травы, велел продолжить прием отвара, и опять пошел песочек, меленький, словно кварцевый. Вскоре почки и пузырь очистились полностью. Удивлению врачей, рассматривавших снимки, не было границ.

Сочетания трав могут быть самыми различными. Считается, что спорыш и в одиночку крошит камни в песок. Однако мочегонное действие у него слабоватое. Поэтому большего успеха можно добиться, подключив к нему траву и корни лапчатки гусиной. Причем молочный отвар гораздо лучше водяного. Смешайте по столовой ложке корней и травы, 5 минут прокипятите в двух стаканах молока, дайте остыть до комнатной температуры и пейте в течение дня: утром примерно 150 мл, в обед – 100-120, в полдник – 70-80, остаток - перед ужином.

Растворяют почечные камни и кукурузные рыльца. Залейте 2 чайные ложки стаканом кипятка и пейте по небольшому глотку через каждые три часа.

Выход камней и песка зачастую сопровождаются сильными болями, так что нужно учитывать не только "камнедробильные" свойства растения, но и способность утолять боль. Поэтому, в лечебный комплекс в этих случаях желательно включить <u>водяной перец.</u> 2 столовые ложки высушенной и измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают час, делят настой на три части и пьют за полчаса до еды.

Смягчает отхождение камней <u>настой цветков или отвар корней алтея.</u> Цветков требуется 10-12 штук на стакан кипятка, а корни варят на слабом огне 15 минут из расчета 4 столовые ложки на пол-литра воды. Пьют горячим по полстакана 3-4 раза в день после еды.

Также очень полезны <u>ванны из полыни-чернобыльника:</u> три полные горсти травы вместе с верхушками кипятят в трех литрах воды 5 минут, настаивают в тепле 4 часа, а затем добавляют в умеренно горячую ванну и сидят там до 20 минут. Но такое лечение обязательно сочетают с питьем целебных настоев.

Р. АХМЕДОВ.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17. 00. По графику: 17. 00. Тираж 12000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 82 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
ФЕВРАЛЬ 2002 г.
№4(25)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

Такая ночь хуже ожирения

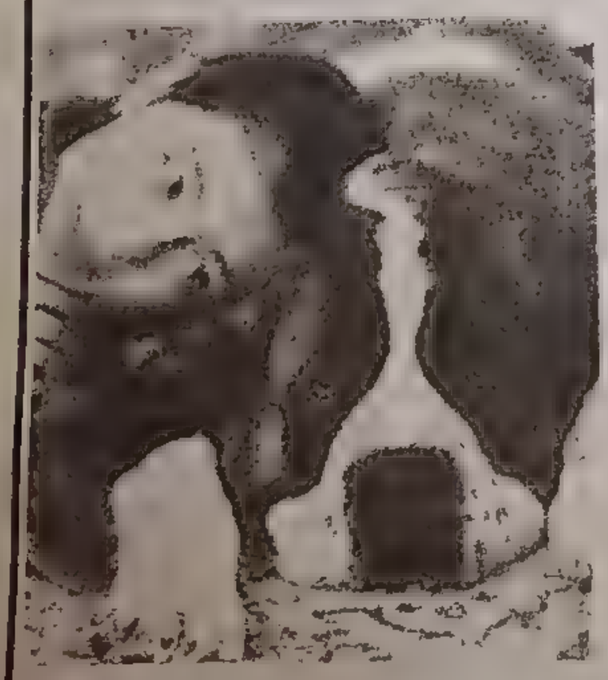
В МААСТРИХТСКОМ университете (Голландия) проведено исследование – как влияют ночные смены на здоровье работников.

Врачи наблюдали за группой из 49 служащих, работающих ночами, и 22 – занятыми в дневные часы. Медики пришли к выводу, что ночные смены вызывают хронический стресс и уже через год приводят к серьезным нарушениям в сердечно-сосудистой системе, необратимым нарушениям сердечного ритма. Причем стресс в результате бессонных ночей оставляет более глубокие следы, чем возраст, служебные и любовные потрясения. По влиянию на общее состояние здоровья ночи без сна ученые приравняли к многолетнему курению и ожирению.

Лысина... от бороды

ДАВНО подмечено, что среди бородачей попадается много лысых. Случайность? Не скажите. Сотрудники московского НИИ общей гигиены установили, что это закономерность. Но принцип: сколько в одном месте убавится, столько же в другом прибавится, – не имеет к этому никакого отношения. Просто борода, согревая лицо, нарушает нормальный теплообмен, от чего волосы и «убегают» с макушки. Кроме того, борода выделяет токсичные вещества: бензол, аммиак, сероводород. Особенно ядовиты эти выделения у курящих мужчин. К тому же, по статистике, продолжительность жизни у бородачей на два года меньше, чем у мужчин, бреющихся регулярно. Так что, сами решайте: расставаться с растительностью или холить и лелеять ее.

Хвостатый доктор



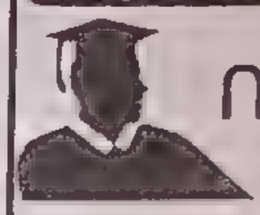
В БОСТОНСКОЙ детской клинике появился новый медперсонал... хвостатый. Пес по имени Касси «занимается» малютками от 2 до 6 лет. Собака настолько спокойная, что гладить, теребить за уши и кататься на ней верхом малышня может сколько душе угодно. Великодушная псина прощает все. А в чем же ее работа спросите вы? Именно в этом – отвлекать и развлекать. Родители говорят, что прежде их дети никогда не получали такого удовольствия от посещения доктора. А одна мама заявила: «Я не могу поверить – моя дочь не вопит и не вырывается! А ведь нам с мужем каждый раз приходилось ее держать, чтобы доктор смог просто ее осмотреть!». Другой пес – Шами – «специализируется» на пациентах от 7 до 11 лет, посещающих стоматолога: меньше паники и возни перед кабинетом. Благодаря животным не травмируется психика детишек, а главное, решается очень серьезная проблема – когда малыши вырастут, их не будут мучить комплексы и страхи перед врачами.

ПОДГОТОВИЛ Н. РОВБУТЬ

сегодня в номере:

Стр. № 2
"Мазь от нарывов"
"Пустырник восстанавливает зрение"
"Как избавиться от ячменя"
"Клевер от склероза сосудов"
"Сводим наросты"
Стр. № 3, 4
"Продолжение справочника лекарственных препаратов"
Стр. № 5
"Средство от отеков"
"Беззубка от рака желудка"
"Глиняная паста"
Стр. № 6, 7
"Как избавиться от паразитов"
"Когда "разговаривает" пузо"
"Освежим воздух"
Стр. 8
"Почта взаимопомощи"
Конкурс

Для пользы дела



Под окном стою я с авоською...

КОГДА я смотрю западные фильмы, всегда удивляюсь, как это у них там все просто с посещением больных в лечебных учреждениях. Родила женщина, и все родственники и друзья буквально толпами валят поздравлять счастливую маму с ребенком. У нас же больница как тюрьма, положили – лежи и не рыпайся. Посетители пришли – общайся через окно знаками. Между тем, в законе «О правах пациента» (от 14.04.97 г. № 21-ЗСО) есть статья № 5 «Право на духовную и моральную поддержку», в которой написано:

«Пациент имеет право на духовную и моральную поддержку со стороны родственников, медицинских работников, священнослужителей различных конфессий и иных лиц по желанию пациента. Это право реализуется путем доступа в медицинское учреждение родственников и иных лиц по желанию пациента, а также священнослужителя с обеспечением условий для отправления религиозных обрядов, если это не нарушает внутренний распорядок медицинского учреждения.

Духовная и моральная поддержка гражданам, признанным в установленном законом порядке недееспособными, и подросткам в возрасте от 15 до 18 лет оказывается с согласия их законных представителей.

Пациент или его представители имеют право на отказ от духовной и моральной поддержки».

Вот так, граждане дорогие, право на встречу с любимыми и дорогими у нас с вами, оказывается, тоже есть, но нам им пользоваться запрещают, тем самым нарушая закон.

М. ЕФИМОВА

Канифоль снимает боль

УЖ ТАК сильно у меня стал нарывать палец, что пришлось обращаться в больницу. Доктор сказал: панариций, надо резать. Но я испугалась, не дала. Так со слезами и ушла.

А дома поделилась своей бедой с соседкой. Та мне сразу остатки какой-то мази притащила да как готовить научила. Я намазала ее толстым слоем на больное место и забинтовала. Действительно полегчало! И я решила заготовить снадобья впрок. Взяла в равных частях мыла хозяйственного, воска пчелиного, сосновой смолы (канифоли), сахара, лука репчатого, масла сливочного и масла растительного (подсолнечного). Поставила на медленный огонь эмалированную мисочку, положила в нее измельченный воск, канифоль, и мыло да помешивала ложкой из нержавейки, пока все не растопилось. Потом уж добавила измельченный лук и все остальное. А чтоб не обуглилось, на водяную баню поставила, помешивать не забывала. Если мазь подгорела, то она испорчена. Готовое снадобье коричневого цвета, мягкое даже после остывания. Хранить его надо в стеклянной посуде в темном месте.

Палец с мазью у меня зажил и без операции. Она быстро гной вытянула, рану заживила. А уж потом что только ею не лечили: и нарыв на груди, и больные ступни ног, даже от грибка и от трещин на пятках помогла избавиться!

Г. М. ГУЛИЙ

Три круга по часовой...

ОДОЛЕЛИ моего сына ячмени: один проходит – два вскакивают. И ни таблетки, ни компрессы, прописанные врачом, не помогали. Месяц мы промучилась. На сына смотреть было страшно: лицо перекосило, оба глаза заплыли. Пришлось мне снова идти в аптеку.

Вот тут-то я и встретила бабушку добросердечную. "Дочка, ты кого это, милая, лечить собираешься?" - спросила она, показав на мои лекарства. Я и рассказала, что никак не могу сына от ячменей избавить. Бабуся положила свою сухонькую руку на мою: "А ты дождись, пока в доме никого, окромя тебя да сына, не будет, возьми спичку за задок, а головкой то поднеси к ячменю да покрути над ним три раза по часовой стрелке. Над каждым ячменем – по 3 круга".

Средневековье какое-то! Но сын заныл: "Мама, пожалуйста, попробуем, ведь целый месяц на улицу не выхожу ..." Я сдалась и сделала все, как старушка научила. И что вы думаете? На следующее утро – ни свет, ни заря слышу: "Мам, мама проснись же!" Глянула я на сына и обомлела – ячменей-то не было! Осталась лишь небольшая припухлость у глаз. Как же так? Столько таблеток съели, все зазря. А тут какая-то спичка... а сын уж теребит: "Давай еще раз спичкой возле глаз поводи, чтоб совсем прошло".

Вот так за считанные дни мы избавились от ячменя раз и навсегда.

Т. В. КУЗНЕЦОВА

Хрен – на седалищный нерв!

-ВОСПАЛЕНИЕ седалищного нерва мне вылечила жена, - похвастался старый приятель. – Уколы и физиопроцедуры не помогали. И вот как-то в очереди к врачу жена (она всегда меня сопровождала) познакомилась с женщиной, которой и рассказала о моей болезни.

- "От хворобы этой я знаю хорошее народное средство", - посочувствовала та и научила, как мою болезнь можно без докторов одолеть.

Средство и правда оказалось прямо-таки чудодейственным. Благодаря ему уже на другой день я почувствовал заметное облегчение. Но для полного выздоровления мне потребовалось три процедуры. А рецепт приготовления лекарства настолько прост, что кажется, проще не бывает. Нужно перемолоть в мясорубке свежий корень хрена, чтобы получилось полстакана, столько же натереть сырой картошки и перемешать со столовой ложкой меда. Жена смазывала мне поясницу растительным маслом, затем на сложенную вдвое марлю намазывала смеси 1,5 см, потом прикладывала полиэтиленовую пленку, а сверху тяжелую подушку. И хорошенько укутывала одеялом. Лежал я так час.

Конечно будет сильно жечь, и даже может показаться, что кожа слезает. Но не бойтесь: кожа только покраснеет. Делайте такие процедуры по вечерам через день. И через день несколько процедур вы забудете о боли.

В. АЛЕКСАНДРОВ

Поправила глаза пустырника трава

У МЕНЯ всегда было плохое зрение: -3, -4. А тут подошла последняя сессия, госэкзамены. Готовилась, не поднимая головы. И зрение стало резко ухудшаться, глаза покраснели, постоянно слезились. Дошло до того, что и в очках уже не могла читать. И тут мне попался рецепт для улучшения зрения: 15 г измельченной травы пустырника залить стаканом крутого кипятка. Настоять 40 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 2-3 раза во второй половине дня.

Очень удивилась, ведь пустырник используют как успокаивающее средство. И все же начала пить настой на протяжении всего дня раз 5 по полстакана.

Еще принимала поливитамины и делала глазные ванны. В таз наливала холодную воду, погружала в нее лицо на полминуты и в воде раз 10 открывала глаза.

Уже через неделю глаза перестали слезиться, дольше не уставали. Но я продолжала лечение, только добавила примочки из василька. И еще через 10 дней могла увидеть даже ценники в магазине. А у окулиста почти целиком сумела разглядеть последнюю строчку. Раньше-то не видела ее в специальных очках!

Е.П. ВАСЕНИНА

Склероз сосудов лечит клевер

ПОГОЖИМ летним днем повстречала я на нашем покосе незнакомку. Женщина собирала цветы клевера. "Лекарство сделаю, - пояснила она. – У меня шум и звон в ушах и голова болит – склероз сосудов головного мозга. Это у нас родовое: и бабушка, и мама, и сестра моя – все этим недугом страдали. Сестра вот рецепт хороший вызнала, сама полечилась и нам посоветовала настойку клевера попить. Надо литровую банку цветов залить пол литром водки и 2 недели настаивать в темном месте, ежедневно встряхивая. Затем процедить и принимать по столовой ложке раз в день, после обеда или перед сном. Настойка клевера и внутричерепное давление понижает. Пить настойку надо 3 месяца, потом 2 недели отдохнуть и снова 3 месяца пить. А через 3 года курс лечения можно повторить".

Л. МЕЛЬНИКОВА

Все наросты сводим просто

У МУЖА моего на виске появился нарост со старый медный пятак. Врачи проверили на онкологию, хотели срезать. Но мы решили полечиться сами, и нам это удалось. Березовые почки положили в баночку, залили 70 процентным спиртом (можно самогонкой, только первачом) так, чтобы спирт был выше почек примерно на 1-1,5 см. Поставили в темное место на 7 дней. Настойка получилась коричневая, липкая. Вот ее-то и бояться всякие наросты. Муж помазал недели 2-3, и все прошло. Еще у нескольких человек видела такие наросты и подсказала, как избавиться от них. У людей тоже получалось.

Н. А. ХАРЬКОВА

снижение АД. При одновременном назначении с гипогликемизирующими и противопадагрическими средствами, адреналином и адреналином эффекты этих препаратов могут уменьшаться. Не

тахикардии, беременность, период лактации. С осторожностью назначают с лекарственными средствами, оказывающими угнетающее влияние на функции ЦНС.

нельзя хранить более 1 месяца.

АКТОВЕГИН
Синоним: Солкосерил.

рожностью назначают препарат больным с сопутствующими легочными заболеваниями, а также больным в возрасте старше 75 лет.
Форма выпуска. 1 флакон содержит 50 мг рекомбинатного тканевого активатора плазминогена тканевого типа в 2333 мг сухого вещества и 1 флакон 50 мл стерильной воды для инекций.
Условия хранения обычные.
Срок годности 2 года.

АКТИФЕРРИН
Фармакологическое действие. Железосодержащий препарат, необходим для жизнедеятельности организма.
Показания к применению. Железодефицитная анемия различной этиологии, состояние после резекции желудка, хронический гастрит с секреторной недостаточностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, снижение сопротивляемости организма.
Способ применения и дозы. Внутрь, взрослым по 1 капсуле 2-3 раза в сутки, поддерживающая терапия 1 капсула в день.
Детям старше 6 лет – 1 капсула в день; детям старше 2 лет – 5 мл сиропа на 12 кг массы тела, для детей дошкольного возраста 5 мл сиропа 1-2 раза в сутки с небольшим количеством воды. Детям первого года жизни в форме капель: из расчета 5 капель на 1 кг массы тела, 2-3 раза в сутки.
Побочное действие. Иногда чувство жжения в эпигастральной области, метеоризм, запоры или диарея.
Противопоказания. Анемия, гемохроматоз, гемосидероз, анемия при свинцовом отравлении, талассемия.
Предостерижение. Сироп и капли необходимо разбавлять водой и обязательно чистить зубы после приема пищи. Нельзя запивать черным чаем или кофе. Кал окрашивается от препарата в черный цвет.
Форма выпуска. Капсулы в упаковке – 20 и 50 штук; сироп 100 мл во флаконе, капли – 30 мл во флаконе.
Условия хранения. В защищенном от света месте.
Срок годности. Флаконы с сиропом и каплями после начала их использования нельзя хранить более 1 месяца.

АКТОВЕГИН
Синоним: Солкосерил.
Фармакологическое действие. Безбелковый экстракт телячьей крови улучшает поглощение кислорода на клеточном уровне, способствует накоплению питательных веществ в клетке, ускоряет процессы, связанные с высоким потреблением энергии при заживлении ран.
Показания к применению. Нарушение церебрального метаболизма и кровообращения (черепно-мозговые травмы), периферического артериального и венозного кровообращения; заболевания артерий, язвы голени; трансплантация кожных покровов, ожоги; осложнения при заживлении ран – инфицированные раны, пролежни; лучевые повреждения кожи и слизистой.
Способ применения и дозы. Актовегин вводится внутривенно, внутриартериально или внутримышечно. В первых двух случаях, в зависимости от тяжести заболевания, начальная доза составляет 10-20 мл. для поддерживающей терапии назначается 2-4 мл ежедневно, либо несколько раз в неделю. При внутримышечном применении медленно вводится не более 5 мл, так как раствор обладает гипертоническими свойствами. актовегин не следует применять вместе с другими инфузионными растворами, кроме изотонического физиологического раствора и 5 % раствора глюкозы. инфузионный раствор имеет легкий желтоватый оттенок, что не влияет на действие препарата и на его переносимость.
Побочное действие. у отдельных пациентов могут быть аллергические реакции (крапивница, неожиданное ощущение жара, повышение температуры, шок).
Противопоказания. Аллергия.
Форма выпуска. Ампулы, в упаковке - 5 штук, желе 20 %, мазь 5 %.
Условия хранения. При температуре не выше 25°С, в темном месте, недоступном детям.
Срок годности 5 лет.

снижение АД. При одновременном назначении с гипогликемизирующими и противоподагрическими средствами, норадреналином и адреналином эффекты этих препаратов могут уменьшаться. Нервно-мышечная блокада может усиливаться при одновременном применении препарата и недополяризующих миорелаксантов
Форма выпуска. Таблетки по 10 мг и 40 мг в упаковке 20, 50 и 100 штук.
Условия хранения. Обычные при температуре не выше 25°С.
Срок годности 5 лет.

АКИНЕТОН (Akineton).
Активное вещество: Биперидена гидрохлорид,
Синоним: Бипериден.
Фармакологическое действие. Противопаркинсоническое средство, Обладает центральным холиноблокирующим действием, снижает регидность и тремор при болезни Паркинсона, устраняет экстрапирамидные нарушения, вызванные нейролептиками,
Способ применения и дозы. Пероральный прием: начинают с приема 1 мг 2 раза в сутки, постепенно увеличивают суточную дозу на 2 мг; при приеме таблеток суточную дозу делят на 2-4 приема, Детям 3-15 лет назначают 1-2 мг 1-3 раза в день. Парентеральное введение: может вводиться внутримышечно и внутривенно струйно, разовая доза 2,5-5 мг (1-2 мл), при необходимости можно повторить через 30 мин. Суточная доза 10-20 мг. Для детей до 1 года—доза 1 мг, до 6 лет—2 мг, до 10 лет— 3 мг, при необходимости можно повторно ввести в той же дозе через 30 мин.
Побочное действие. Возможны слабость, головокружение, оцепенение, беспокойство, ухудшение памяти, сухость во рту, потоотделение, запоры, тахикардия, брадикардия, кожные аллергические реакции, возможно понижение АД. Редко — затруднение мочеиспускания
Противопоказания, Абсолютные: глаукома, механический стеноз ЖКТ, мегаколон.
Относительные: гипертрофия предстательной железы, склонность развития тахикардии, беременность, период лактации. С осторожностью назначают с лекарственными средствами, оказывающими угнетающее влияние на функции ЦНС.
Форма выпуска. Таблетки 2 мг, в упаковке—20, 50 и 100 штук. Раствор для инъекций (1 мл – 2,5 мг) в ампулах по 2 мл, в упаковке— 5 штук.
Условия хранения. В сухом прохладном месте, недоступном для детей.
Срок годности Таблетки и ампулы — 5 лет.

АККУПРО (ACCUPRO)
Синонимы: Хинаприл, Хинаприла гидрохлорид.
Фармакологическое действие. Гипотензивное, сосудорасширяющее. Выводится с мочой.
Показания к применению. Артериальная гипертония эссенциального генеза.
Способ применения и дозы. Внутрь. Взрослым в дозе от 10 мг до 20 мг в сутки. Максимальная разовая доза — 20 мг, суточная — 40 мг. Для пациентов с нарушением функции почек и старше 65 лет начальная доза—5 мг, поддерживающая— 5-10 мг, максимальная суточная доза—20 мг.
Побочное действие. Артериальная гипотензия, сопровождающаяся тахикардией, головокружением, слабостью, расстройством зрения, кратковременной потерей сознания; ухудшение периферического кровообращения при болезни Рейно; протеинурия, острая почечная недостаточность; сухой кашель, бронхоспазм, сухость во рту, аллергические реакции, головная боль, депрессия, бессонница, шум а ушах: потеря вкусовых ощущений; гипертермия; импотенция.
Противопоказания. Ангионевротический отек, нарушении функции печени и почек, сужение аорты, беременность, период лактации, повышенная чувствительность к препарату, сердечная недостаточность, детский возраст до 14 лет.
Предостережение. Необходим контроль за картиной крови, состоянием функции почек; для пациентов старше 65

лет и наличием сердечной недостаточности следует проявить осторожность, а также избегать применение препарата лицам, работа которых требует повышенного внимания и быстрой реакции.
Взаимодействие. Не совместим с приемом алкоголя, с диуретинами, нейролептиками, снотворными и опиоидными анальгетиками (усиливается гипотензивный эффект). Уменьшается гипотензивный эффект при одновременном применении аспирина и индометацина. При одновременном применении препарата и антибиотиков тетрациклинового ряда уменьшается адсорбция последних.
Форма выпуска. Таблетки по 5 мг, 10 мг и 20 мг в упаковке - 30, 50 и 100 штук
Условия хранения. В помещении, защищенном от света, не выше 25°С.
Срок годности 4 года.

АКСИД (AXID)
Синонимы: Низатидин.
Фармакологическое действие. Блокирует гистаминовые H_2-рецепторы, подавляет продукцию соляной кислоты.
Показания к применению. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазе обострения, острые желудочно-кишечные обострения, острый панкреатит.
Способ применения и дозы. Внутрь по 150мг 2 раза в день: утром и вечером, на ночь—300 мг. Внутривенно 100 мг при разведении в 50 мл, вливать в течение 15 мин 3 раза в сутки. Суточная доза 480 мг. Поддерживающая терапия 150 мг через день в виде капсул.
Побочное действие. Тошнота, нарушения функции печени, сонливость, потоотделение; аллергические реакции; тахикардия, гинекомастия, гиперурикемия.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к препарату, с осторожностью при беременности и лицам пожилого возраста.
Форма выпуска. Капсулы по 150 мг и 300 мг в упаковке — 28 и 56 штук.
Условия хранения. В сухом прохладном месте.
Срок годности 5 лет.

АКТАЛ (ACTAL)
Синоним: Алекситол натрий.
Фармакологическое действие. Антацидный препарат местного действия. Нейтрализует свободную соляную кислоту в желудке, понижает пептическую активность желудочного сока.
Показания к применению. Острый и хронический гастрит с повышенной и нормальной секреторной функцией, дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, изжога.
Способ применения и дозы. Внутрь по 0,36-0, 72 г (1-2 таблетки). Максимальная суточная доза — 16 таблеток. Таблетки следует держать во рту до полного рассасывания.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к препарату Не рекомендуется назначать детям до 12 лет.
Форма выпуска. Таблетки по 0,36 г в упаковке 24 штуки.
Условия хранения. В защищенном от света месте.
Срок годности 5 лет.

АКТИ-5-СИРОП (AKTI-5-SIROP)
5 мл сиропа содержат: диметиламиноэтанола глютамат—50 мг, лизина монохлоридгидрат — 200 мг, кальция глюконоглюкогептонат— 150 мг, фосфорная кислота—0,025 мл, сорбитол — 750 мг, а также сахар — 1,925 г, параоксибензоат метила, параоксибензоат пропила, ароматические вещества, дистиллированная вода.
Фармакологическое действие. Активизирует обмен веществ в тканях, способствует формированию костного скелета и увеличению массы тела.
Показания к применению. Астения у детей, плохой аппетит и задержка роста.
Способ применения и дозы. Внутрь. Детям от 2,5 до 6 лет по 2-3 чайных ложки сиропа в сутки,
старше 6 лет - по 4-6 чайных ложек сиропа в сутки.

Побочное действие. Головная боль, расстройства сна; боли в животе, диарея; кожный зуд.
Противопоказания. Эпилепсия, желчнокаменная болезнь.
Форма выпуска. Сироп по 125 мл во флаконе.
Условия хранения. В прохладном, защищенном от света месте.

АКТИВАНАД-N-ДРАЖЕ (AKTIVANAD-N-DRAGEE)
Комбинированный витаминный препарат. Одно драже содержит: витамин С — 50 мг, В1 — 1 мг, В2 —0,5 мг, РР— 5 мг, а также кофеин— 25 мг.
Фармакологическое действие. Участвует к процессах обмена веществ в нервной системе, в коже и мышечной ткани.
Показания к применению. Напряженная умственная и физическая работа, пониженная работоспособность, пониженная сопротивляемость.
Способ применения и дозы. Внутрь, по 1 драже 3 раза в день, подросткам по 1 драже 2 раза в день. Драже следует рассасывать, запивая жидкостью. Принимать в первой половине дня.
Побочное действие. Потоотделение, тахикардия, аллергические реакции.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к компонентам препарата.
Форма выпуска. Драже, в упаковке—20, 50 и 100 штук.
Условия хранения. В сухом прохладном месте.
Срок годности 2 года.

АКТИВАНАД-N-СОК (AKTIVANAD-N-SIRUP)
В 15 мл сиропа содержится, печеночный экстракт — 253 мг, дрожжевой экстракт —
112,5 мг, экстракт плодов шиповника— 150 мг, кофеин — 53,3 мг.
Фармакологическое действие. Комбинированный витаминный препарат, стимулирует кроветворение, участвует в обмене веществ, оказывает общетонизирующее действие.
Показания к применению. Астенические состояния, кровепотери, переутамление.
Способ применения и дозы. Внутрь, взрослым по 1 ст. ложке 3 раза в день, подросткам по 1 ст. ложке 2 раза в день в первой половине дня.
Побочное действие. Аллергические реакции, возможна тахикардия.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к компонентам препарата.
Форма выпуска. Сироп по 200 и 500 мл во флаконах.
Условия хранения. В прохладном защищенном от света месте.
Срок годности 3 года.

АКТИЛИЗЕ
Фармакологическое действие. Рекомбинатный, человеческий активатор плазминогена, входящий в состав препарата, представляет собой гликопротеин, который при введении остается в крови в неактивной форме до тех пор, пока не свяжется с фибрином. После активации препарат индуцирует переход плазминогена в плазмин и ведет к растворению фибринового сгустка.
Показания к применению. Острый артериальный и венозный тромбоз.
Способ применения и дозы. Для проведения фибринолитической терапии вводят внутривенно в виде болюса в течение 1-2 мин. в дозе 10 мг, затем капельно в течение 3 часов в дозе 90 мг (при этом в течение 60 мин. вводят 50 мг, а оставшиеся 40 мг вводят в течение 2-го и 3-го часов со скоростью 20 мг/ч).
Побочное действие. Тошнота, рвота, повышение температуры, аллергические реакции в виде крапивницы, головные боли, редко – кровотечения, реперфузионные аритмии.
Противопоказания. Геморрагические диатезы, кровотечения, тяжелые цереброваскулярные заболевания, перенесенная операция или травма с давностью менее недели, артериальная гипертония злокачественного течения, бактериальный эндокардит, острый панкреатит, осложненный сахарный диабет, серповидноклеточная анемия, детский возраст, беременность, период лактации, повышенная чувствительность к компонентам препарата. С осто-

От рака желудка сушеная беззубка

СЕЙЧАС очень много книг о лечении онкологических заболеваний, но я еще нигде не встречала способа, которым лечат рак у нас в деревне.

У Алексея Петровича П. признали рак желудка. И мужик-то еще молодой – 45 всего. Направили его в Белгород на операцию. Но уехать не смог – у жены здоровьице слабенькое. Как ее одну, беспомощную, оставишь? Тогда родные решили лечить его сами.

В нашей неглубокой речке все дно усеяно створчатыми плоскими ракушками – беззубками. Их-то и вылавливали ведрами. Мыли, раскрывали ножом, а мякоть выбирали ложкой. Складывали в чистую посудину и снова мыли водой (песка-то много). Пока мякоть выбираешь, руки щиплет, а если ранки есть, то и слабенькая боль появляется. Это так лечащее вещество действует. Затем выкладывали мякоть на решето и давали стечь воде. Сушили в несколько приемов.

Я делала это на больших эмалированных крышках от кастрюль. Ставила их вниз петелькой, получался уклон, и жидкость стекала на противень. Ее тоже выпаривала, смешивала потом с сушеной мякотью. А самих беззубок сушат обычно в русской печке. Но у меня ее нет, поэтому пришлось сушить в газовой духовке без пламени. Разогревала духовку, ставила два противня с крышками и отключала огонь. Время от времени помешивала, отскребая ножом. Жарить мякоть не надо, а именно сушить. Высушенную массу темного цвета пропускала через мясорубку.

Получалась мука горчичного цвета со вкусом сушеной рыбы. Хранила ее в шкафу, в стеклянных баночках под крышкой.

Алексею Петровичу приготовили целый фанерный почтовый ящик снадобья. Принимал он его 3 раза в день по чайной ложке, запивал молоком. Да и в обед с борщом и чесноком заготовку ел. Ящика-то ему надолго хватило. И моллюски ему помогли! После такого лечения он прожил еще 30 лет.

Г. М. ГУРЖИЙ

Не "прижилась" астма

У МОЕЙ подруги сынишка часто простужался. И дошло до того, что при малейшей простуде бронхи стали воспаляться и отекать. Во время кашля было много слизи, появлялась одышка. Решили, что это уже не типичное ОРЗ. И действительно, врач определила начальную стадию бронхиальной астмы. Но таблеток или ингаляторов не назначила: "Попробуйте народным методом полечиться. Он даже астматикам со стажем помогает. 200 г тертого хрена смешайте с соком 2-х лимонов. Давайте мальчику по пол чайной ложки утром и после обеда. Заливать не надо". Так подруга мальчика и лечила, пока ему лучше не стало. А если простужался, этим же хреном прогревала. Натирала кашицу и на спину и грудь выкладывала. Очень хорошо такие горчичники помогают. Со временем мальчишка и кашлять перестал, и простужаться. Сейчас он уже школу заканчивает. И болезнь, между прочим, не "прижилась" – испугалась хрена.

ОЛЬГА ФРОЛОВА

Отеки от меня далеки

НЕСКОЛЬКО лет страдала я отечностью ног. А под вечер и вовсе не могла обувь надеть. Уж в жидкости себя ограничивала – не помогало. Пожаловалась своей свекрови. Она-то и дала необыкновенный совет.

Я садилась в мягкое, удобное кресло и массировала зубной щеткой пятки обеих ног (круговыми движениями, в разные стороны). Через 10 минут повторяла процедуру, только массировала уже всю подошву. Массаж делала раз в день перед сном, и отеки мои значительно уменьшились.

Л. Ф. МИХАЛЕВА

Не усну, обняв жену!

НАВЕРНОЕ, я не слишком нормальный человек. Пять лет жил с женой душа в душу – и в жизни все было хорошо, и в постели лучше некуда. А потом вдруг исчезло желание.

Женщина она страстная, без постели жизнь не представляет, и брак стал разваливаться на глазах. Пришлось срочно что-то предпринимать.

Когда-то вроде читал, что мужик-корень может помочь или левзея. Принялся коллег по работе расспрашивать, где их достать можно. Те только плечами пожимают. Романыч советом выручил: "Зачем тебе эти травы чужие, неизвестно ведь, что пришлют? Попей просто сок из листьев редьки по ст. ложке три раза в день – никакой левзеи не надо."

Не подвел Романыч – мало помалу у меня с женой все начало налаживаться. Тещу погостить пригласили. Честно говоря, я был ошарашен ее первыми словами: что-то мол, бледный ты какой-то, зятек, уставший – не малокровие ли у тебя? Заставила сдать анализы – точно, анемия. И опять редька спасла! Смешивала мне теща ее сок с соком моркови и свеклы – всего поровну – и поила меня понемногу. Гемоглобин в крови сразу стал повышаться – медленно, но верно. Поблагодарил я тещу от всей души. Впрочем, когда она домой засобиралась, возражать не стал.

М. ВАДИМОВ

Помочь готовая кора дубовая

ОТ ГЕМОРРОЯ я избавилась при помощи дубовой коры. Было мне тогда 32 года, жили в деревне. И вот то ли от поднятия тяжестей, то ли от трудных родов приключился сильный геморрой. Шишки выходили размером с голубиное яйцо. Стала я тогда делать отвар дубовой коры. Наливала литр воды, мелко резала туда коры и кипятила 10 минут. Когда жидкость остывала, процеживала и делала клизмы три раза в день. После ложилась лицом вниз на 15 минут (пятна от дубовой коры не отстирываются, нужно подкладывать тряпочку). Уже через три дня почувствовала себя лучше, а через неделю шишек не стало.

Р. ГОРДЕЕВА

Глиняная паста

ЭТОТ рецепт вычитала моя свекровь в какой-то из книг и решила применить его от функциональных расстройств. У нее после приема многочисленных лекарств при лечении гипертонических кризов очень ослаблен желудок – постоянное несварение, и оказалось, что рецепт действительно замечательный. А я этим рецептом лечила метеоризм кишечника, и тоже помогло. Кроме того, перестали беспокоить головные боли, которые меня просто измучили. Вот этот рецепт:

100 г очищенных грецких или кедровых орешков пропустить через мясорубку, также пропустить через мясорубку один средний лимон вместе с косточками и цедрой. В полученную массу добавить 30 г очищенной глины и мед по вкусу. Паста готова. Она может храниться в холодильнике достаточно долгое время. Пить по столовой ложке 2 раза в день перед едой. Глина способствует адсорбированию шлаков, остальные компоненты вызывают аппетит и питают организм.

О. Е. ГОРЕЛЕНКО

...ет и наличием сердечной недоста-
... следует проявить осторож-
... а также избегать применение
... работа которых тре-

...ном месте.
Срок годности 5 лет.

АКТАЛ (ACTAL)
Синоним: Алекситол натрий.

Побочное действие. Головная боль, расстройства сна; боли в животе, диарея; кожный зуд.
Противопоказания. Эпилепсия, желчнокаменная болезнь.

...кие состояния, кровепотери, переутомление.
Способ применения и дозы. Внутрь, взрослым по 1 ст. ложке 3 раза в день, подрос-

Будут пятки в порядке!

ПОЕХАЛИ мы с коллегой в мае на совещание. Оделись обе, как невесты, только вместо туфелек на каблуках товарка моя в ботинки залезла.

Сидим в зале. Ее вызвали к президиуму, награду вручили. Я уж хотела поздравить подругу, вдруг вижу: у нее в глазах слезы стоят, пот ручьем течет. Ну, думаю, разволновалась от радости. Но только вышли из зала, как она потащила меня за угол. Скидывает обувку – батюшки! – да у нее на ступнях живого места не осталось, все пузырями покрылось! На пятках трещины!

Вытащила она из пакета тапки домашние, кое-как на ноги нацепила. "Не знаешь, – спрашивает, – как от этой напасти избавиться? Я уже не один год страдаю, а вылечить никак не могу!"

Вспомнилось мне, как моя бабушка справлялась с такими неприятностями. Напарит пятки и подошвы в горячей соленой луковой шелухе, потом пемзой отшелушит все. Обильно смажет маслом подсолнечным, да еще желтком яичным натрет. Потом носки хлопчатобумажные наденет, а сверху – из овечьей шерсти. Вот и все лечение!

Месяца через два подошла ко мне эта женщина, коробку конфет протянула. И пропела с улыбкой:

-Я на пяточки свои в зеркало любуюсь. Спасибо тебе за рецепт.

Н. Г. МЕЩАНИНОВА

Я забыла про цистит

Я ДОЛГОЕ время мучалась с циститом, пока одна бабушка-целительница не посоветовала мне сходить в лес и собрать хвойной смолы (не сосновой) и каждый день рассасывать маленький кусочек. Процедуры нужно проводить долгое время, правда, есть небольшое неудобство – смола прилипает к зубам, и первое время возникают неприятные ощущения, но к этому можно привыкнуть. Я держала смолу во рту сначала недолго, потом целый день, а то и ночь. Через два месяца я забыла про цистит, ОРЗ, перестал болеть желудок. Обязательно пролечитесь до полного исцеления, а не до прекращения симтомов болезни.

Н. ЕГОРОВА

Гастрит не любит свекольный квас

В ЮНОСТИ у меня был хронический гастрит. А вылечила я его свекольным квасом. 2-3 свеклы средних размеров почистить и залить 3 литрами охлажденной кипяченой воды. Варить с полуоткрытой крышкой 3 часа, пока воды не останется с литр. Затем свеклу нужно вынуть, можно готовить из нее, что хочется, и просто съесть. А отвар остудить до 40° С и слить в литровую банку. Положить в банку небольшой кусок черного хлеба и поставить в теплое, темное место, чтоб температура была не меньше + 25° С. Банку осторожно укрыть шарфом или теплым платком, но крышку на банку не надевать. Квас должен стоять 3 суток, затем его нужно процедить и пить 3 раза в день по стакану до или во время еды 2 недели. Все приступы и боли в желудке останутся позади.

Л. Л. ПОТАПОВА,
пенсионерка

И туберкулез лечит всерьез

50 ЛЕТ назад напророчили врачи мне туберкулез легких – перенес две тяжелые пневмонии, все легкие в рубцах, много других болезней было. Но все недуги свои я пригасил с помощью старинных рецептов травников. О них мне поведал знакомый дед, который пришел с гражданской войны с пробитой штыком шеей и туберкулезом легких. От него отказались врачи, а старушки поставили на ноги. Вот этот рецепт.

Весной как прогреется почва, посадить ряд черной редьки.

Ботва отрезается, "колпачок-крышка" тоже срезается и снимается. Ложкой выскребается середка, кладется чуть меда или сахара (на кончике чайной ложки) и закрывается "колпачком". Редька поливается, и каждое утро и вечер из нее вычерпывается сок. Его пьют по стакану 2-3 раза в день с чайной ложкой меда.

Через 15-20 дней посадите еще ряд редьки, затем еще и еще, чтобы сока хватило до поздней осени.

Зимой пьют отжатый сок редьки с добавлением чайной ложки меда. Через год-два туберкулеза не будет.

И еще старинный рецепт. Взять 1,2 кг свеклы, 1,2 кг моркови, 1,2 кг редьки черной. Все хорошо помыть, не чистить. Отжать сок, смешать, кипятить 2 минуты. Добавить 0,5 кг меда, прокипятить еще 2 минуты. Влить 0,5 л водки, еще прокипятить и пить, остудив, по 50 г трижды в день за двадцать минут до еды. Желаю успеха в лечении.

М. К. ПУЧКОВ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАРАЗИТОВ?

(ПРОДОЛЖЕНИЕ, НАЧАЛО В №3 (24))

3-я дегельминтизация. Чистка печени, которую делают через 1-2 недели после второго этапа. Ввиду того, что печень наиболее «лакомый кусочек» для паразитов, в ней и ее протоках обитает их огромная масса. Наступает время очистить печень, желчные протоки и желчный пузырь посредством желчи. Для этой цели рекомендуется оливковое масло и лимонный сок. Начинайте саму процедуру примерно в 19 часов. Для этого в оливковое масло (200 г) добавьте и размешайте 0,5 ч. ложки молотой гвоздики и подогрейте. Затем выжмите сок лимонов (200 г) в отдельный стакан.

Итак, стоят два стакана: один с маслом, другой с соком. Вы делаете 1-2 глотка масла и запиваете столькими же глотками сока. Через 15-20 минут, если нет тошноты, повторяете. И так, пока не выпьете все масло и сок. Здоровая желчь обладает щелочностью и бактерицидными свойствами. Этого достаточно, чтобы уничтожить ослабевших паразитов, если они еще где-то остались от предыдущих двух этапов дегельминтизации.

Предостережение.

При дегельминтизации происходит ощутимая ранимость слизистой оболочки кишечника. Это связано с тем, что десятки, сотни, тысячи и даже миллионы паразитов разных мастей: от кишечных трихомонад, лямблий, кошачьих двуусток и т. д. до глистов разного "калибра", ранее присосавшихся к слизистым оболочкам кишечника и протокам желез, во время дегельминтизации отпадают от них, оставляя множество мельчайших ранок. В связи с этим чистка печени сразу после второго этапа дегельминтизации не рекомендуется. Надо дать возможность организму восстановить слизистую оболочку кишечника. Обычно на обновление слизистой кишечника требуется 7—14 дней. В течение этого времени необходимо употреблять свежевыжатые соки (особенно морковный), которые с одной стороны способствуют восстановлению слизистой оболочки, а с другой – продолжают воздействие на паразитов. Если нет соков, применяйте отвары трав, лечащих слизистую оболочку пищеварительного тракта: 1 ст. ложку корней сухой крапивы заварить 1 стаканом кипятка и подержать на очень малом огне еще 15 минут, настаивать 30 минут. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Важно.

Трехэтапную методику дегельминтизации нужно повторять. Часть глистов, во время первого курса дегельминтизации, может перейти в сонное, защитное состояние и спустя некоторое время проявить себя уже в активном состоянии. Повторный курс нужно проводить

"Медяки" снимают боль

ПИШУ вам, чтобы помочь тем читателям, у которых, как и у меня, часто болят руки, плечи.

Найдите несколько монет старого, советского образца. Подойдут и пластинки из меди. Монеты надо обязательно прокалить на огне и натереть наждачной бумагой.

Я лечусь следующим образом. Сильно надавливая пальцами на плечо и руку, нахожу самые болезненные места и на них с помощью лейкопластыря закрепляю 3-5 копеечные монеты, хожу с ними постоянно, днем и ночью, пока боль не утихнет. Обычно через 3-4 дня все проходит, и снова могу работать в полную силу.

Целебные свойства старых монет можете попробовать на себе. Не сомневаюсь, что и вам они помогут.

В. ВИТИН

Когда "разговаривает" пузо

ДОЛГО мучился с животом – ни с того ни с сего урчит, как танк. На работе вечно сидел в напряжении и тревоге – ведь не удобно, коллеги, может, слышат. А избавился от напасти за месяц. Попил неделю натощак по стакану свежевыжатого картофельного сока (приятель посоветовал). Потом сделал перерыв на десять дней и снова повторил процедуру. Пузо прекратило «разговаривать»!

А .П. Рязанцев

Освежим воздух

ЧЕМ ТОЛЬКО не пропитан воздух в городских квартирах! Здесь и бензиновые пары, врывающиеся в форточку, и дымные запахи кухни, и далеко не полезные испарения синтетических покрытий, лаков и красок некачественной мебели. И все же главным врагом остается домашняя пыль.

В 12 г пыли живет около 42000 пылевых клещиков. 150 кв. м помещения производят за год 20 кг пыли.

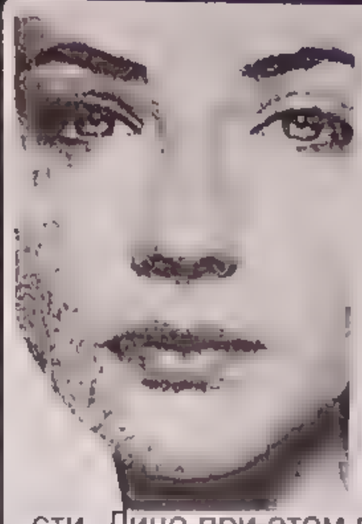
По оценкам экологов, домашний воздух в 4-6 раз «грязнее» и в 8-10 раз токсичнее наружного.

Поэтому следует не забывать о регулярном проветривании, влажной уборке, а также о растениях, которые способствуют чистоте воздуха. В качестве примера можно привести обыкновенный лук. Если выращивать его на подоконнике в горшке или балконном ящике, он будет хорошо дезинфицировать воздух на кухне.

С. ТРОКОВ

Лови момент

Морковь посевная



В косметике используется сок и кашица из корнеплодов моркови (предпочтительнее светлоокрашенной)

1. Очистить 2-3 моркови, натереть на мелкой терке, отжать сок. Им рекомендуется протирать лицо утром и вечером, если на лице много веснушек и их трудно вывести. Лицо при этом приобретает желтоватый оттенок и веснушки становятся менее заметны.

2. Соком моркови дважды в неделю желательно протирать вялую, дряблую и чувствительную кожу. Процедура питает кожу и придает ей свежесть. Полезна как при сухой, так и при жирной коже.

3. Смешать в равном количестве морковный сок и 20 процентный спирт. Лосьоном протирать кожу лица для ее оздоровления.

4. Чтобы придать коже оттенок, похожий на загар, утром и вечером протирайте лицо смесью 2 столовых ложек морковного сока и столовой ложки глицерина.

5. Если добавить в морковный сок несколько капель лимонного получится прекрасное средство для протирания против веснушек.

6. Морковь натереть на мелкой терке, полученную кашицу нанести на лицо и шею, сверху прикрыть марлевой салфеткой. Через 15-20 минут смыть прохладной водой, на кожу нанести питательный крем. Маска подходит для любой кожи, особенно бледной, увядающей, воспаленной, угревой. Питает, увлажняет и освежает кожу, делает ее эластичной, гладкой и нежной.

7. Смешать натертую на мелкой терке морковь средней величины со взбитым белком одного яйца, добавить чайную ложку крахмала или сухого молока. Нанести на лицо на 20 минут, смыть теплой водой. Рекомендуется для нормальной кожи.

8. Натереть на мелкой терке 2 моркови, кашицу смешать с 1-2 ложками крахмала или свежеприготовленного картофельного пюре и одним яичным желтком. Смесь наложить на тщательно очищенную кожу лица на 20 минут ровным слоем. Смыть сначала теплой, затем холодной водой. Пригодна для любой кожи: освежает и разглаживает ее.

9. Для любой кожи лица пригодна питательная витаминная маска из сока моркови, смешанного с толокном или пшеничной мукой до консистенции кашицы. Накладывается, как и в предыдущем рецепте. Придает коже свежесть.

А. Семин

через 18-20 дней после первого. При необходимости через этот же интервал (18-20 дней) проводят 3-й и 4-й курсы. В целом один полный курс изгнания паразитов должен занимать от 40 до 90 дней. Эти сроки вытекают из биологических особенностей стадийного развития паразитов. Например, цикл полного развития острицы — 20-30 дней, аскарид — 70-90 дней, власоглава – 70 дней.

Во время 2 курса 3 этап (чистка печени) дегельминтизации делается сразу за вторым. 1-2 недельный перерыв для восстановления слизистой в данном случае не нужен.

Профилактика.

1. Самым безобидным из всех глистогонных средств для организма человека является прием тыквенных семян. Дети и беременные женщины могут безбоязненно использовать их.

2. Следующее средство — кора дуба (2 ст. ложки коры дуба залить 200 мл кипятка, настаивать 4—6 часов в термосе, процедить и выпить натощак).

3. Для тех, кто имеет проблемы с опорожнением кишечника (запоры, насильственный или неполный стул), хорошо подходит настой из коры крушины с ромашкой (2 ст. ложки коры крушины, 2 ст. ложки ромашки аптечной залить 200 мл кипятка, настоять 4—6 часов в термосе, процедить, выпить натощак).

4. Летом и весной хорошо съедать по нескольку листов зеленого щавеля натощак.

И, конечно же, мойте руки с мылом перед едой. Содержите кожу в чистоте, по возможности ежедневно принимайте душ. Не реже раза в неделю принимайте парную и хорошенько мойтесь с мылом и мочалкой. Содержите в чистоте жилище («Люстра Чижевского» создает чистый воздух, свободный от пыли и бактерий), рабочее место, одежду (особенно нижнее белье), обувь. Чаще проветривайте помещения, в которых живете и работаете, не закрывайте окна от солнца. Многие яйца гельминтов и их личинки погибают от прямых солнечных лучей. Во время полного курса дегельминтизации ежедневно меняйте белье, проглаживайте одежду, пропылесосьте ковры, покрывала, мягкую мебель. Обязательно делайте влажную уборку в комнатах.

Противопоказания и предостережения.

Такая методика очищения от паразитов противопоказана для беременных женщин. Имеется большая вероятность аборта.

Во время дегельминтизации в кишечном просвете, в крови, лимфе и других местах организма гибнут как крупные, так и мелкие паразиты. Живые паразиты при воздействии дегельминтиков повышают свою агрессивность и выделяют яды, отравляющие кровь. В организме резко возрастает содержание токсических веществ. Со стороны организма на это наблюдается ответная реакция. Первым делом повышается температура. С ее помощью яды пережигаются, повышается иммунитет. Могут быть поносы и выбросы шлаков из организма. Может остро проявляться боль в поджелудочной железе. Возникает слабость, болит голова. Поэтому не надо пугаться этих нормальных явлений очистительно-оздоровительного кризиса во время дегельминтизации. Они пройдут.

Г. МАЛАХОВ

Поможем друг другу

Как избавиться или уменьшить сильные боли при наличии на почках кисты (на каждой, показало УЗИ). Заранее благодарна за правильный совет.

С уважением, ФОКИНА.

Мне 17 лет. С 15 у меня на ногах сильно слоятся ногти, слоение твердое. Лечила косметическим средством, не помогает. Посоветуйте, кто знает, что делать.

Д. В. Ртищево

Уважаемые чтитатели!

Кто знает народные средства от щитовидной железы. Напишите пожалуйста в газету.

ИВАНОВА, р-н Озинки

ДВА РЕЦЕПТА ОТ МАСТОПАТИИ

Хочу поделиться с читателями двумя рецептами от мастопатии, которые мне дал врач онкодиспансера. В их положительном и эффективном действии я убедилась на собственном опыте. Применять можно одновременно оба метода.

Рецепт первый: взять по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну столовую ложку кукурузных рылец. Все компоненты перемешать. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин. принимать по одной трети стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения сбором трав – три месяца.

Второй рецепт. Взять внутренние перегородки грецких орехов, залить 100 г 70 % спирта (можно водкой) и настоять в темном месте. На пятый день можно принимать приготовленное лекарство по 15-20 капель в одну четвертую стакана воды 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс – 2 месяца. Не процеживать. Хранить лекарство при комнатной температуре.

Н. П. ЗАВЬЯЛОВА

В этой рубрике вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только то, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Саратовской области живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

Почта взаимопомощи

Не знакомы более головные боли.

ЛЕТ 40 назад я работала в школе учительницей. Выматывалась настолько, что еле-еле до кровати доползала. Политзанятия, педсоветы, совещания, внеклассная работа, а дома подготовка к урокам и бесконечный плач моего малыша. Все это и сказалось на здоровье – у меня начала болеть голова. Боль словно скапливалось в затылке, даже бровью повести невозможно.

Иногда, приехав в отчий дом, я могла просидеть за столом до самого отъезда, подперев голову руками и не сказав ни слова. Провожая нас, бабушка совала мне в сумку какие-то узелки, говорила, что это поможет избавиться от недуга. Я молча кивала, а дома, не глядя, клала их на полку буфета.

Время шло, вот уже и моей дорогой бабушки не стало, а боли по-прежнему преследовали меня. Однажды, при очередном приступе, я вспомнила об этих свертках. Развернула: цветы сирени, черемухи и калины. И записочка: "Все перемешать, заварить и мыть отваром голову".

Не помню первых ощущений, но с тех пор эти цветы "прописались" в моей аптечке. Боль меня больше не беспокоит, даже при высоком давлении (240/120). А снадобье теперь готовлю по своему рецепту: раскладываю на три кучки по 100 г, ломаю слегка (не до пыли!), смешиваю и заливаю тремя литрами кипятка. Настаиваю под крышкой часа два и выливаю (теплым) себе на голову. После вытираюсь хорошенько, надеваю х/б платок, а сверху пуховый. Выпиваю стакан чая с малиной или медом, меняю мокрую косынку на сухую и – в постель до утра. Курс две недели без перерыва. Одним настоем пользуюсь 2-3 раза.

А. С. ПОЖИДАЕВА

Есть шанс выиграть бесплатную полугодовую подписку «Бальзама на душу»!

Для этого нужно вспомнить самую невероятную или просто интересную историю про выздоровление от какой-нибудь болезни с помощью народных средств, составить рассказ и послать его в редакцию «БД» по адресу: 413864, г. Балаково Саратовской области, п/о № 24, абонентский ящик № 17, «Бальзам на душу», на конкурс.

Ждем ваших писем до конца марта, 31-го подводим итоги.

Победителей будет 15, призов, естественно, – столько же!

На конкурс

Сострадание тоже лечит

У меня был очень заботливый, любящий муж. Дочь рано вышла замуж, оставив нас одних, и мы жили друг для друга. Чуть вздохну, он сразу:

- Голова болит? Ляг, полежи.
- Да нет, не болит, просто устала.
- Тем более ляг, отдохни, а я пока чайку заварю...

Но однажды он пришел и сказал, что полюбил другую женщину и уходит к ней навсегда. Моя жизнь на этом закончилась. Болезнь за болезнью, больница за больницей, врачи не могли поставить однозначного диагноза, лечили то от одного, то от другого, а я все чахла и чахла. Наконец направили меня в Москву в какую-то супер-клинику. А там народищу – пропасть. И все такие тяжелые – жуть смотреть.

Закрыла глаза, лежу и думаю: «Ну, все, здесь, видать, и помру». И вдруг слышу: «Дочк, а дочк!» Открываю глаза, рядом на кровати старушка, улыбается смущенно и говорит: «Неудобно мне просить санитарку, она тут сердитая больно, ты не подашь водички, в горле все пересохло». Я встала, налила воды, подала. Только собралась лечь, смотрю, молоденькая девушка, которую несколько часов назад привезли с операции, как-то странно дышит, дотронулась, она вся горит. Пошла искать врача. По пути помогла женщине выпить лекарство, у нее что-то непонятное было с руками.

Когда легла, услышала плач на соседней кровати, опять встала. И так целый день от кровати к кровати ходила и помогала людям. Вечером, когда все утихли, легла и мгновенно заснула, чего со мной не бывало с того момента, как ушел муж.

Глядя, как страдают другие, я стала забывать о своих страданиях, а помогая нуждающимся, поняла, что нужна людям. В общем уезжала из Москвы я совершенно здоровой, и не знаю, что больше мне помогло – столичные медицинские светила или моя «общественная деятельность».

Э. И. ТУЛЬСКОВА.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит", "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 12000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 83 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
март 2002 г.
№5(26)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс: 14864
Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

сегодня в номере:

Стр. №2
*Прием Хаймлика
*Заговор против шишки
*Рецепт для худых
*Лопух против радикулита
Стр. № 3,4
*Продолжение справочника
Стр. № 5
*Рецепты ухода за волосами
*Чудо-бальзам от женских болезней
*Не отказывай себе
*Глиняная терапия
*Рецепт улучшения зрения
*Лечим псориаз
Стр. № 6
*Отвар при катаракте
*Снова про псориаз
*Не засоряйте организм!
*От прыщей
*Спим спокойно
*Как стать здоровым
Стр. № 7
*Запор у грудных детей
*Лови момент
*Растворение камней
*Что важнее ног для женщин?
Стр. № 8
*Вопросы-ответы
*Моча от ожогов

Перед застольем 8 марта

СКАНДИНАВСКИЕ медики дают любителям горячительных напитков простой, но действенный совет. Перед тем как отправиться на очередную вечеринку - выпейте стакан морковного сока. Содержащиеся в нем антиоксиданты надежно защитят слизистую желудка от воздействия алкоголя. Кстати, и утреннее похмелье не покажется тяжелым

Невидимое счастье

ОБЫЧНАЯ мать дотрагивается до лица своего ребенка просто, чтобы приласкать его. Для англичанки Джулии Кимбел этот жест - единственный способ общения с ее тремя детьми. Джулия - слепоглухая: из-за наследственной болезни она потеряла зрение в возрасте 2 лет, а слух - в 20. Но несмотря на это, она отчаянно хотела иметь семью и, ни капли не сомневалась, что ухаживать за детьми окажется ей по силам.

Первую дочку, теперь уже 8-летнюю Айлу, Джулия родила без мужа и выдержала долгую битву с органами социальной опеки, доказывая, что сможет самостоятельно ухаживать за ребенком. Она победила - и это стало переломным моментом ее жизни. Через 2 года дружба с социальным работником, который приходил помогать ей по дому, переросла в любовь, и вскоре у молодоженов родились еще двое: Рики, которому сейчас 6 лет, и Джордан - 4 годами младше. Все дети Кимбелов абсолютно здоровы; с мамой они общаются с помощью языка слепоглухих, когда слова и буквы «пишутся» на ладони или лице. «Даже самая тяжелая болезнь не может быть помехой счастью,» - это говорит и сама Джулия.

Суши препятствует образованию кариеса

ЯПОНСКИЕ исследователи обнаружили, что одна из традиционных приправ к суши, едкий зеленый хрен wasabi обладает способностью препятствовать росту колоний кариесогенной бактерии Streptococcus mutans.

Содержащиеся в приправе изотиоцианаты, которым она обязана резким, острым вкусом и запахом, уже известны своими антиастматическими, антимикробными (поэтому хрен часто подается к сырой рыбе) свойствами, способствуют профилактике раковых заболеваний и препятствуют тромбообразованию. Те же вещества, как показали данные эксперимента ученых исследовательского центра компании Ogawa & Co., Ltd., разрушают механизмы сцепления клеток бактерии.

Как надеются ученые, их открытие станет еще одним шагом к несбыточной мечте миллионов - победе над кариесом.

Лучше спать нагишом

КАК ИЗВЕСТНО, перегрев яичек у сильного пола ведет к ухудшению качества спермы. Разработчики из Франкфурта предлагают мужчинам надевать под нижнее белье специальное устройство, которое с помощью вентилятора подает в промежность охлажденный воздух. По заявлению руководителя коллектива разработчиков, доктора Янга, у добровольцев, принимавших участие в апробировании новинки, значительно увеличилась активность сперматозоидов и даже возросло их количество. Впрочем, оппоненты Янга считают, что любому здоровому мужчине, чтобы сохранить свою репродуктивную функцию, достаточно спать нагишом.

подготовил Н. РОБЗУТЬ

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в марте 2002 г. (европейская часть России):

2 - с 6 до 9, **4** - с 15 до 17, **6** - с 18 до 20, **17** - с 12 до 14, **22** - с 17 до 19, **24** - с 20 до 22, **28** - с 4 до 7 – возможна магнитная буря;
16 и 17 – ожидаются небольшие геомагнитные возмущения.

С праздником!

8 марта – это не просто праздник. Это продолжение традиций. Он не зависит ни от политики, ни от власти. Он просто приходит, как Новый год. Только в этот день все женщины становятся еще красивее и счастливее, а все мужчины – лучше и добрее. Потому что даже самый самый мужчина хочет хотя бы в этот день быть Мужчиной для своей Женщины.

Дорогие женщины! Спасибо вам за доброту и терпение, понимание и ласку! Будьте всегда прекрасны, и пусть счастье придет в Ваши дома и останется в них жить.

Редакция.

Нельзя стучать по спине, если подавился

СПЕЦИАЛИСТЫ утверждают, что только метод Хаймлика, а не удары по спине является средством устранения удушья. Исключение составляют только младенцы в возрасте до 1 года. Педиатр покажет вам, какая процедура применима к детям в возрасте до 1 года.

Многим этот метод известен как метод Хаймлика, названный так по имени врача, который его разработал для устранения непроходимости верхних дыхательных путей, вызванной попаданием в них инородных тел (удушьем).

Обучиться ему довольно легко. Для начала важно научиться распознавать признаки удушья. Например, внезапный обморок можно легко принять за сердечный приступ или инсульт. Удушье можно заподозрить, если пострадавший незадолго до обморока принимал пищу, или вдруг человек во время еды хватается за горло. Если пострадавший в состоянии дышать, кашлять или говорить, это означает, что дыхательные пути не полностью заблокированы. Самое лучшее в этом случае оставить его одного и дать возможность откашляться и вытолкнуть наружу злополучный кусок. Но если пострадавший уже не может кашлять, говорить и дышать, не теряйте времени. После прекращения доступа воздуха в запасе остается 4-6 минут, после чего наступает необратимое поражение головного мозга, а затем – смерть.

Попросите кого-нибудь вызвать скорую. Встаньте сзади пострадавшего и обхватите его руками за талию. Сожмите одну руку в кулак, приложив его большим пальцем к центру живота над пупком, но ниже ребер грудной клетки. Крепко сожмите кулак другой рукой и вдавите в брюшную полость пострадавшего быстрым толчком по направлению вверх. Не заденьте ребра грудной клетки – вы можете сломать кость или повредить внутренние органы. Иногда процедуру приходится повторять по 6-10 раз, что бы добиться полного удаления инородного тела.

Если больной лежит, поверните его лицом вверх и широко раздвиньте его ноги. Положите ладонь на середину его живота чуть выше пупка. Делайте толчкообразные движения, надавливая внутрь и вверх. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не удалите инородный предмет.

Самостоятельное выполнение приема Хаймлика

Помощь можно оказать и самому себе. Если вы испытываете удушье, немедленно скажите об этом окружающим, не дожидаясь обморока или еще чего-нибудь похуже. Затем с силой обопритесь верхней частью живота о какую-нибудь жесткую поверхность, например, спинку стула, край стола или перила крыльца.

А почему нельзя человека, испытывающего удушье, хлопать по спине? Потому что это может привести к смерти. Удары по спине – смертельные удары. Они проталкивают инородное тело в неправильном направлении – еще дальше в дыхательные пути. Нужно применив силу, сдавить легкие и вытеснить из них воздух и тем самым вытолкнуть посторонний предмет наружу.

А. ПУХС

Против шишки - заговор

ВЫРОСЛО у меня что-то твердое на безымянном пальце руки. Не очень-то красиво, да и мешает. Поехала к хирургу. "Болит?" - спрашивает. "Нет", - честно призналась я. "Ну, раз не болит, то придешь, когда заболит"... Так я и ушла от врача ни с чем, вернее, так: с чем пришла, с тем и ушла. Но, вернувшись домой, решила не дожидаться того дня, когда шишка на руке болеть начнет, и принялась лихорадочно перерывать старые тетрадки, в которых еще моя матушка записывала разные народные методы лечения. И представьте себе: мои старания оказались не напрасными.

Мне удалось найти вот какой заговор от опухоли: "Выйду я благословясь, пойду перекрестясь из ворот в ворота на океан-море. На океане-море стоит высокий дуб. Как на том дубу сидит черный ворон, как тот черный ворон держит в когтях шелковую нитку, золотую иголку, как он той шелковой ниткой, золотой иголкой зашивает боль, ломоту, опухоль у рабы Божьей (имя) на утренней заре, при ясном солнышке, темной ночью. Пройди боль, ломота, опухоль у рабы (имя). Аминь!" Этот заговор надо читать три раза подряд рано утром и поздно вечером, водя по опухоли березовой веткой, отломанной от дерева в том месте, где ветка образовывала сук. Я лечилась этим заговором неделю, потом - надоело, да и дела захлестнули с головой, не до шишки мне было. Только спустя две недели вспомнила я про шишку, взглянула на руку и не нашла там своей болячки.

А теперь случай, происшедший с моей дочкой. Заболело у нее горло. Врач антибиотики выписала. Но какой же матери хочется ребенка этими таблетками пичкать. "Давай,- говорю, - на тебе заговор один проверим". Дочка с радостью согласилась. И я, слегка постукивая по дочкиному горлу указательным пальцем, стала нашептывать такие слова: "Иди туда, где тебя ждут, иди туда, где тебя будут ждать. Где несеянное будут жать, где несжатое будут молотить, где из земли хлеб пекут - иди туда, там тебя ждут. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь!" Читала я этот заговор всего лишь три дня - и поправилась дочка. Антибиотики так и не понадобились.

Вот и не верь заговорам!

А. В. БЛИНОВА

Рецепт для худеньких

ВЫСЫЛАЮ рецепт для худеньких, желающих поправиться. Его мне посоветовали в Ленинграде очень хорошие люди, и за 2 недели моя дочь с 42-го размера перешла на 46-й!

В стакане горячего крепко заваренного чая развести 1 чайную ложку сахара или меда, 1 столовую ложку сливочного масла и белок свежего куриного яйца (обязательно свежего и обязательно белок). Тщательно перемешать и выпить утром натощак за 1-2 часа до еды, можно вместо завтрака. Температура чая должна быть такой, чтобы масло растаяло, а белок не сварился. Длительность лечения по вашему усмотрению.

А. НОВОСЕЛОВА

В обнимку с "лопухом"

КАК-ТО РАЗ в самое горячее время сенокоса прихватил меня радикулит. Но, к счастью, знала я о народном средстве, которое вылечивает эту болезнь за 3-4 дня.

А лекарство это - "лопухи", листья репейника, которые растут повсюду и в большом количестве. Мы их просто топчем ногами. В листьях содержится вещество, которое снимает отек нерва и тем самым избавляет от боли.

Взяла я тогда восемь листьев "лопуха" средних размеров, положила их на стол (друг на друга) светлой стороной вниз. Сверху на эту стопку поставила минут на пять большую кастрюлю с кипятком. Под действием тепла и гнета из листьев выделилась бурая жидкость, в которой и заключена целебная сила.

Той стороной, которая была к столу, наложила я лепешку из листа на больное место, сверху - кусок полиэтиленовой пленки - и обвязала шалью пуховой (правда, все процедуры мне муж проводил). Держала этот компресс два часа примерно. Потом меняла использованные листья на свежие.

Уже через пару дней я пошла на сенокос - радикулиту пришлось отступить.

Кстати, собранные в августе и высушенные в тени листья репейника могут помочь от радикулита ничуть не хуже, чем свежие.

М. Н. КОЛОМИЕЦ

АЛАНТОН (Alantonum)
Сумма сесквитерпеновых лактонов
Условия хранения. В сухом помещении
острые и хронические гиперацидные гастриты, эзофагит и другие заболевания, сопровождающиеся повышенной
предотвращает их отложение в тканях.
Показания к применению. Для лечения и профилактики заболеваний, сопровождающихся гиперурикемией и образованием

предотвращает их отложение в тканях.
Показания к применению. Для лечения и профилактики заболеваний, сопровождающихся гиперурикемией и образованием уратных камней (первичная и вторичная подагра, мочекаменная болезнь с образованием конкрементов, содержащих ураты, первичная и вторичная гиперурикемия).
Способ применения и дозы. Внутрь после еды по 0,1 г 3-4 раза в день, суточная доза может быть увеличена до 0.8 г (в 4 приема).
Побочное действие. В начале лечения обострение болезни, иногда диспептические явления, эозинофелия, кожные высыпания, лихорадка.
Противопоказания. Почечная недостаточность с нарушением выделительной функции, беременность.
Форма выпуска. Таблетки по 0,1 г, в упаковке – 50 штук.
Условия хранения. В защищенном от света месте.
Срок годности 5 лет.

АЛЛОХОЛ (Allocholum)
Сотав: желчи животной сухой – 0,08 г, экстракта чеснока сухого – 0,04 г, экстракта крапивы сухого – 0,005 г, угля активированного – 0,025 г, наполнителей достаточное количество
Фармакологическое действие. Желчегонное средство.
Показания к применению. Хронические гепатиты, холангиты, хелециститы, привычный запор.
Способ применения и дозы. Внутрь по 2 таблетки 3 раза в день после еды.
Противопоказания. Язвенная болезнь желудка; острая и подострая дистрофия печени; обтурацетонная желтуха.
Форма выпуска. Таблетки, покрытые оболочкой, по 0,21 г, в упаковке – 10 или 50 штук; для детей по 0,105 г, в упаковке – 10 штук.
Условия хранения. В сухом, защищенном от света месте.
Срок годности 4 года.

АЛМАГЕЛЬ (Almagelum)
Состав: 5 мл препарата содержат 4,57 мл алюминия гидроокиси (гель), 100 мг магния гидроокиси, D-сорбит.
Фармакологическое действие. Антацидное, адсорбирующее, обволакивающее средство.
Показания к применению. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, острые и хронические гиперацидные гастриты, эзофагит и другие заболевания, сопровождающиеся повышенной кислотностью и протеолитической активностью.
Способ применения и дозы. Внутрь по 1-2 чайные ложки 4 раза в день за 30 минут до еды и перед сном.
Побочное действие. В отдельных случаях возможен запор.
Форма выпуска. Флаконы по 170 мл.
Условия хранения. В прохладном месте (замерзание не допускается).
Срок годности 5 лет.

АЛМАГЕЛЬ-А
Применяют при тех же заболеваниях, что и алмагель, в случаях, когда они сопровождаются болью, тошнотой и рвотой.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к анестезину.
Форма выпуска. Флаконы по 170 мл.
Условия хранения. В прохладном месте (замерзание не допускается).
Срок годности 5 лет.

АЛОРОМ (Aloromum)
Линимент, содержащий сок алоэ, экстракт ромашки жидкий, экстракт календулы жидкий, масло касторовое, эмульгатор N1, ментол и масло эвкалиптовое. Однородная густая масса светло-коричневого цвета со специфическим запахом.
Фармакологическое действие. Обладает противовоспалительными свойствами, способствует рассасыванию гематом и репарации тканей, снижает болевые ощущения.
Показания к применению. Используют в комплексной терапии при посттравматических артритах, плекситах, радикулитах, миозитах, миалгиях, полиартритах, тендовагинитах, наружных гематомах, для профилактики пролежней.
Способ применения и дозы. Наносят на кожу тонким слоем 2-3 раза в день, слегка массируя пораженные участки. Курс лечения от 5 до 15 дней. При необходимости курс лечения повторяют через 1-2 недельный перерыв.
Противопоказания. Не рекомендуется наносить на поврежденную кожу.
Условия хранения. В сухом, прохладном месте.
Срок годности 2 года.

АЛАНТОН (Alantonum)
Сумма сесквитерпеновых лактонов селинового типа (алантолактон и изолантолактон), выделенных из корней девясила высокого (Inula Nelenium L).
Фармакологическое действие. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивные гастриты и пилородуодениты.
Способ применения и дозы. Внутрь по 0,1 г 3-4 г в день за 30 минут до еды. Курс лечения 4-6 недель, при не рубцующихся язвах – до 8 недель.
Побочные действия. Усиление изжоги и боли в животе.
Форма выпуска. Таблетки по 0,1 г, в упаковке – 100 штук.
Условия хранения. В прохладном месте.
Срок годности 2 года.

АЛГОМИН (Algomin)
Состав 1 таблетки: пароцетомол – 250 мг, ацетилсалициловая кислота – 250 мг, кофеин-65 мг.
Фармакологические действия. Анальгезирующее, жаропонижающее, противовоспалительное. Кофеин возбуждает сосудодвигательный центр, расширяет сосуды головного мозга, почек и ряда других органов.
Показания к применению. Головная боль, мигрень, невралгия, артралгия, зубная боль, лихорадка различного генеза, в том числе при гриппе.
Способ применения и дозы. Взрослым и детям старше 12 лет – по 2 таблетки каждые 4 часа, детям младше 12 лет – дозу устанавливают индивидуально.
Побочное действие. Боли в эпигастральной области.
Противопоказания. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочно-кишечные кровотечения, беременность, период лактации, ранний детский возраст, повышенная чусвительность к компонентам препарата.
Предостережение. Больным, страдающим бронхиальной астмой, препарат назначают под строгим контролем врача.
Взаимодействие. Препарат усиливает действие средств, уменьшаемых свертываемость крови и агрегацию тробоцитов. Не рекомендуется совместное примение с противодиабетическими и с противоподагрическими средствами.
Форма выпуска. Таблетки в упаковке 100 штук.
Условия хранения. В сухом помещении, при температуре не выше 25° С.
Срок годности 5 лет.
Производится фирмой «MAEVSKA PHARMACEUTICALS», США.

АЛЗОЛОМ (Alzolam)
Синоним: Алпразолам.
Фармакологические действия. Транквелизатор из группы производныхбензодиазепина. Вызывает мышечную релаксацию, обладает противосудорожной активностью, оказывает умеренной снотворное действие, сокращает период засыпания.
Показания к применению. Неврозы, психопатиии, дипрессии, тревожные сосотояния.
Способ применения и дозы. В нутрь, в индивидуальной дозе. Начальная доза 200-500 мкг 3 раза в сутки. Максимальная суточная доза 4 мг. Отменяют препарат постепенно, снижая дозу каждые 3 дня на 500 мкг. При быстрой отмене могут быть судорожные припадки.
Побочное действие. Сонливость, гловокружение, нарушение концентрации внимания, депресиия, голловная боль, бессонница, дезориентация, обморочное состояние, актизия. Иногда раздрожительность, возбуждение, гнев, расстройство сна, галюцинации, нарушение зрения, сухость во тру, запор, тошнота, рвота, деарие, тахикардия, артериальная гипотония, аллергические реакции.
Противопоказания. Острый приступ закрытоугольной глаукомы, легочная недостаточность, нарушение функции печени и почек, возраст до 18 лет, повышенная чувствительность к прапарату.
Предостережение. К препарату возможно привыкание, с осторожностью препарат следует назначать при эпилепсии, нарушении фунции печени и почек, а также пациентам, работа которых требует повышенного внимания и бысрой реакции.
Взаимодействие. Угнетающее действие ЦНС может усиливаться при одновременном применении снотворных, противосудорожных, неролептиков, некоторых антигистаминных препаратов, а так же алкоголя.
Форма выпуска. Таблетки по 250 мкг, 500 мкг в упаковке – 10 штук.
Условия хранения. В сухом прохладном месте.
Срок годности 4 года.
Производится фирмой «SUN

PHARMACEUTICAL», Индия.

АЛКА-ЗЕЛЬТЦЕР (Alka-Seltzer)
Состав одной таблетки: ацетилсалициловая кислота –324 мг; лимонная кислота 965 мг, натрия бикарбонат – 1, 625 г.
Фармакологические действия. Жаропонижающее, анальгезирующее, противовоспалительное, антацидное.
Показания к применению. Головная боль различного генеза (особенно у пациентов с повышенной функцией секретной функцией желудка).
Способ применения и дозы. Внутрь. Взрослым – разовая доза – 1-2 таблетки; суточная – до 8 таблеток; детям старше 3 лет – разовая доза – 0,5-1,5 таблетки, суточная доза – 1-1,4 таблетки.
Побочные действия. Возможны: тошнота, анорексия, боль в эпигастральной области; кожные реакции, бронхоспазм; иногда – тромбоцитопения.
Противопоказания. Диспептические состояния, наркшения функции почек, предраположенность к кровотечениям, бронхиальная астма, беременность.
Предостережение. Препарат следует с остооржностью назначать детям, а также в период лактации.
Взаимодействие. Не следует совмещат с антикоагулянтами, с нестероидными противовосалительными средствами, пероральными антибитическими средствами, с глюкокортикоидами, с фуросемидом, с гипотензивными средствами, а также с противоподагрическими средствами.
Условия хранения. В сухом прохладном месте.
Срок годности 3 года.
Производится фирмой «Bayr», Германия.

АЛЛАПИНИН (Allapininun)
Бромистоводородная соль алкалоида липпаконитина с примесью сопутствующих алкалоидов, получают из растения аконита белоустого (Aconitum leucostromum L.).
Фармакологические действия. Оказывает антиаритмическое действие при предсердных желудочковых нарушениях ритма сердца, обусловленных различными механизмами. Замедляют скорость проведения импульсов по предсердиям и системе Гиса – Пуркинье, не влияя на проведение импульсов по атриовентрикулярному узлу. Влияние на функцию синусового узла выражено незначительно. Препарат не обладает заметным отрицательным инотропным свойством, не вызывает артериальной гипотензии. Оказывает местноанестезирующее и седативное действие.
Показания к применению. Наджелудочковая и желудочковая экстрасистолия, пароксихмы мерцания и трепетания предсердий, пароксизмальная наджелудочковая тахикардия, в том числе синдром Вольфа Паркинсона – Уайта; пароксизмальная желудочковая тахикардия.
Способ применения и дозы. Таблетки, предварительно измельчив, принимают внутрь за 30 минут до еды, запивая теплой водой. Вначале назначают по 0,025 г каждые 8 ч. при отсутствии эффекта дозу увеличивают, назначая по 0,025 каждые 6 ч. Возможно дальнейшее увеличение дозы до 0,05 г на прием каждые 6-8 ч. продолжительность лечения зависит от состояния больного и характера нарушения ритма. может продолжаться до нескольких месяцев. Высшие дозы: разовая – 0,15 г, суточная – 0,3 г
Побочное действие. Возможны головокружение, ощущение тяжести в голове, диплопия. При выраженности этих явлений следует уменьшить дозу препарата. При длительном применении препарата возможна синусовая тахикардия. В этом случае назначают малые дозы бэта-блокаторов.
Противопоказания. Антриовентрикулярная блокада II степени и более высоких степеней, тяжелая печеночная и почечная недостаточность. При атриовентрикулярной блокаде I степени, нарушениях внутрижелудочковой проводимости, синдроме слабости синусового узла, а также при тяжелой недостаточности кровообращения аллапинин следует назначать под более тщательным врачебным контролем, начиная лечение в стационарных условиях, чаще осуществляя электрокардиографический контроль. Беременным аллапинин назначают лишь по жизненным показаниям.
Форма выпуска. В таблетках по 0, 025 г, в упаковке – 30 штук.
Условия хранения. В сухом, прохладном, защищенном от света месте.
Срок годности 2 года.

АЛЛЕРГОДИЛ (Allergodil)
Синоним: Ацеластин.
Фармакологическое действие. Блокатор

гистаминовых H1-рецепторов.
Противоаллергическое действие.
Показания к применению. Сезенные и круглогодичные риниты.
Способ применения и дозы. Интраназально назначают по 1 ингаляции в каждый носовой ход 1-2 раза в сутки.
Побочное действие. Сухость и раздражение полости носа, нарушение вкусовых ощущений, в единичных случаях возможно носовое кровотечение; сухость во рту, нарушение аппетита, рвота, боли в эпигастральной области; кожная сыпь, увеличение массы тела, жажда
Противопоказания. Повышенная чувствительность к компонентам препарата, беременность, период лактации, возраст до 6 лет
Форма выпуска. Назальный спрей во флаконе 10 мл.
Условия хранения. Не ниже 8°С.
Срок годности 3 года

АЛЛИТЕРА (Allithera)
Одна капсула содержит масло чеснока и масло ослинника – 500 мг
Фармакологическое действие. Противовоспалительное и дезагрегационное, гипотензивное, гиполипидемическое. Купирует предменструальный синдром, похмельный синдром (раздражительность, быстрая утомляемость, головная боль), смягчает проявление похмельного синдрома (расстройство сна, перевозбуждение, страх, тремор), повышает естественную сопротивляемость организма.
Показания к применению. Артериальная гипертония, гиперлипидемия 2-го типа, профилактика атеросклероза, предменструальный синдром, похмельный синдром, астенические состояния, снижение ментальной функции у пациентов пожилого возраста, артрит.
Способ применения и дозы. Внутрь. При артериальной гипертонии, гиперлипидемии, профилактики атеросклероза, снижении ментальной функции у пациентов пожилого возраста в первую неделю лечения по 2 капсулы 3 раза в сутки, затем по 1 капсуле 3 раза в сутки. Лечение длительное.
Для купирования проявлений похмельного и предменструального синдрома препарат назначают короткими курсами.
Побочное действие. Тошнота, диарея, головная боль.
Противопоказания. Повышенная чувствительность к компонентам препарата.
Предостережение. Больные , состоящие на учете по поводу хронических заболеваний у невропатолога или психиатра перед началом терапии препаратом должны проконсультироваться у врача.
Взаимодействие. Усиливает гипотензивный эффект антигипертензивных препаратов.
Форма выпуска. Капсулы по 0,5 г в упаковке 30 и 60 штук.
Условия хранения. В прохладном, защищенном от света месте.
Срок годности 2 года.

АЛЛОКСИМ (Alloximum)
Фармакологическое действие. Реактиватор холинэстеразы
Показания к применению. В комбинации с холинолитическими препаратами (атропин и др.) при отравлениях фосфорорганическими соединениями.
Способ применения и дозы. Вводят внутримышечно однократно или повторно в зависимости от тяжести отравления. Содержимое ампулы (0,075 г) растворяют в 1 мл воды для инъекций. При начальных признаках отравления вводят под кожу 2-3 мл 0,1 % раствора атропина сульфата и внутримышечно аллоксим в дозе 0,075 г на 60-80 кг массы тела больного. Если симптомы отравления не исчезают, через 2-3 ч вводят повторно препараты в тех же дозах. При более тяжелых формах отравления вводят внутривенно 3 мл 0,1 % раствора атропина сульфата, через 5-6 мин. внутривенное введение атропина в той же дозе повторяют до полного прекращения явлений бронхоспазма и развития симптомов атопинизации. Одновременно вводят аллоксим в дозе 0,075 г, суточная – 0,2-0,8 г. Суммарная доза составляет 0,4-1,6. Препарат применяют в стационаре или в условиях скорой помощи.
Форма выпуска. В виде лиофилизированного порошка в ампулах по 0,075 г, в упаковке – 10 шт., с приложением растворителя – вода для инъекций в ампулах по 1 мл.
Условия хранения. В защищенном от света месте при температуре не выше 10°С.
Срок годности 2 года.

АЛЛОПУРИНОЛ (Allopurinolum)
Синонимы: Милурит, Алурин.
Фармакологическое действие. Ингибируя ксантиноксидазу, тормозит синтез мочевой кислоты, что способствует уменьшению содержания уратов в сыворотке крови и

Хоть бальзам – хорошо, а урина лучше

БЫЛА У МЕНЯ такая ситуация, когда я стояла под душем и плакала. Мои волосы при мытье отделялись клоками, а ведь до того они всегда у меня были густыми и красивыми.

Помогла мне моя мама. Она в то время занималась уринолечением. И как-то сказала, что от этого лечения у нее стали расти волосы так, как и раньше не росли. Пить мочу я не решилась, а вот компрессы из нее делаю до сих пор. Попробуйте и вы. Только надо быть осторожной, если у вас повышенное артериальное давление. Делаю я так. Свежую, теплую мочу втираю в кожу головы. Немного помáссирую, надеваю пластиковую шапочку для душа и укутываю голову теплым платком или полотенцем. Сижу так минут 30, затем мою голову. Эту процедуру делаю один раз в неделю перед мытьем головы. Пользуюсь шампунем, предназначенным для окрашенных и секущихся волос. И обязательно использую бальзам для волос.

Я от природы брюнетка, но поседела с 30 лет. Поэтому теперь я стала блондинкой – осветляю корни волос раз в месяц. А чтобы цвет был естественным и не производил вызывающего впечатления после окраски, использую оттеночный шампунь «Тоника» (жемчужно-пепельный), он не дает сиреневого оттенка. Через две минуты после мытья шампунь смываю и обязательно использую бальзам, ведь крашенные волосы без него просто не расчесать. Правда, они выпадают у меня и сейчас, но их рост опережает выпадение. Они так густы, что мокнет затылок. Но стричь не хочется, так как знаю, что они меня очень украшают. Седины не видно, а светлый цвет очень молодит. Мне 46, а выгляжу не старше 38.

Конечно, красить волосы или нет – это не самое главное, ведь сначала надо их восстановить. И обязательно подлечите нервную систему – это основа лечения. И тогда не будете вы ни седой, ни лысой.

СВЕТЛАНА

Невероятно, но факи

ДЕСЯТЬ ЛЕТ назад у меня так сильно заболел желудок, что я попала в больницу. Там предложили делать операцию, но я отказалась.

Тогда меня выписали домой под расписку. Я не знала, но догадывалась, что у меня рак. Однако сдаваться не хотела. Прислушалась к своему организму повнимательнее и стала во всем ему потакать, баловать его. Захотелось мне сухариков, я и стала их есть понемногу, но каждый день. Захотелось мороженого, у нас в поселке его в то время не продавали и поехала с дочкой и внуками в Москву дней на десять. Там-то уж я отвела душеньку! Каждый божий день мороженое ела, да и не по одному стаканчику. Дочка сначала молчала, а потом на меня ругаться стала: вредно, мол. Но я ее не слушала, а подчинялась лишь прихотям своего желудка... И вот результат: 10 лет я живу-здравствую со своим страшным диагнозом. Спасибо Москве и мороженому! А еще - себе! За то, что не падаю духом, а продолжаю жить и жизни радоваться. Я очень люблю природу и по два-три часа каждый день весной, летом и осенью гуляю по лесу. Не грибы-ягоды собираю, а просто наслаждаюсь лесной красотой и дышу полной грудью свежим воздухом.

Желаю всем читателям никогда не унывать и радоваться каждому дню, мгновению, каждому человеку и травинке каждой. Будьте здоровы!

Д. М. АНУФРИЕВА

Если у вас псориаз

ХОЧУ поделиться хорошим рецептом лечения псориаза активированным углем. Берется 1 таблетка активированного угля на 1 кг веса – такова суточная доза. Например, если вы весите 68 кг, то надо взять 68 таблеток. Растолочь их в порошок, залить водой, перемешать и выпить в 2-3 приема за 2 часа до еды.

Процедуру проводить 40 дней. При этом соблюдать строгую диету. Не есть острого, жирного, как можно меньше соли, исключить молочные продукты, алкоголь.

Если в аптеках нет активированного угля, то его можно сделать самим.

Для этого надо разжечь костер из сухих веток березы. Когда веточки превратятся в угли (но не в пепел) залить их водой (или засыпать снегом), высушить и сложить в банку с крышкой. Дальше принимайте вместо таблеток. 1 таблетка соответствует кусочку угля величиной примерно с вишню.

Чтобы закрепить результат неплохо провести и голодание.

Е. СЕРГЕЕВА.

Киста не любит кедровых орехов

ЗАБОЛЕЛ у меня низ живота. Врач диагноз поставил – фибромиома матки и киста правого яичника – и в стационар направление выписал. В больнице меня другой доктор посмотрел, сказал, что у меня киста левого яичника, и предложил сделать операцию. Пришла я в свою палату и думаю: "Один гинеколог говорит: "Киста правого яичника", а другой – "Киста левого яичника", а вырежут что-нибудь посередине". В общем, собрала я свои манатки и сбежала из больницы домой..А дома решила "женский" бальзам приготовить и попить. Я про этот бальзам в больнице от пациенток узнала. Пошла в магазин и купила 2 стакана кедровых орехов, залила их (со скорлупкой) 0,5 л водки, дала настояться дней 10 (еле-еле терпения хватило этот срок выдержать) и стала пить по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Выпила весь бальзам и на УЗИ пошла.

Иду к "узисту" с замиранием сердца. Тот долго мой живот просматривал, но ни миомы, ни кисты так и не нашел. Домой я не шла, а летела на крыльях счастья. Вот так чудо-бальзам! Теперь я его всегда делать буду! На всякий случай, для профилактики.

Т. Ф. МАЛИНА

Глиняная терапия

БЫЛ мне 71 год. Болячек куча: сахарный диабет, гипертония, камни в желчном пузыре. Однажды она потеряла сознание и упала, ударившись об угол дивана. Последствия были ужасные: разрыв селезенки и желчного пузыря. Ее доставили в больницу в тяжелом состоянии – и сразу в операционную. Возраст, слабое сердце, повышенный сахар в крови - оперировали под местной анестезией 12 часов. Когда маму выписали домой, врач мне сказал: "Теперь все зависит от вас. Мы больше ничем не можем ей помочь".

Высокое давление, гноящийся огромный шов. Мама просто кричала от боли, говорила, что "внутри все горит огнем". Фельдшер обрабатывала шов магнезией и фурацилином, но ничего не помогало. И тогда я решила лечить маму сама. Набрала в карьере глины, развела ее теплой кипяченой водой и наложила на бинт по всей длине шва. Делала эти процедуры две недели. К приходу врача накладывала повязку. Мама сказала, что стало легче. Еще я поила ее раствором глины: в 3-литровую банку кипяченой воды помещала ложку глины и размешивала. Настал день, когда мы повезли маму к хирургу на осмотр. Врач был удивлен, что шов так быстро затянулся. Глиняный настой мама и сейчас принимает. Инсулин колоть перестали, принимает она таблетки, сахар на уровне 8-9 единиц. Спасибо глине и Господу за то, что поставили маму на ноги.

В. И. БЛИННИКОВА

Чтобы лучше видеть

В СВОИ 69 лет имею зрение - 100%. Предлагаю простой рецепт по улучшению зрения: 1 литр собственной мочи поставить на 10 дней в темное, прохладное место. Каждое утро протирать глаза уриной, а через 5 минут холодной водой.

А результат вы увидите сами.

В. КРАСНОВ

Отвар очанки поможет при катаракте

НЕ ЗНАЮ, как другие, а я с сестрой связи никогда не терял. Раз в неделю обязательно письмо напишу, а то и два – и так на протяжении нескольких десятков лет. И вовсе не из-за так называемого чувства долга, а благодаря любви и привязанности. И она мне тем же отвечала.

Однако недавно чувствую, что-то неладное происходит: письма от сестренки все реже и реже. Недолго думая, взял неделю за свой счет и поехал в деревню. Так и есть: у Надюши катаракту нашли. Лечили чем-то, но зрение все равно продолжало падать. И в конце концов операцию предложили. Я – бегом на телефонную станцию, звоню приятелю-травнику: так, мол, и так, посоветуй, что делать!

Рецепт оказался несложный, по нему сестра и стала лечиться. Четыре столовых ложки с верхом измельченной травы очанки заливала литром кипятка, ждала, пока остынет, процеживала и профильтровывала через ватку. Отваром промывала глаза дважды в день. А еще смачивала в нем салфетки и прикладывала к глазам примерно на полчаса.

И ведь помогло лечение! Теперь мне даже немного стыдно, что в свое время дружка поддразнивал: он, пока другие мальчишки в войнушку играли, травки разные собирал. Надюша, кстати, когда узнала, кто ей помог, только головой покачала: "Смотри-ка, шибко умный стал!"

Н. А. ШУСТРОВ

Сок облепихи от прышей

РАССКАЖУ, как я избавилась от постылых гнойных прыщей, которые меня мучили с ранней юности и почти до 46 лет.

Лоб и виски были в рытвинах, одни прыщики заживали, за ними появлялись другие.И одна знакомая женщина, увидев мои болячки, посоветовала попить облепихового сока. И стала я его пить натощак каждое утро по одной чайной ложке и запивать стаканом охлажденного кипятка. И случилось самое невероятное - мои страдания с прыщами закончились. Исчезли они насовсем, только маленькие ямки на лице напоминают о долгой прежней болезни.

В. ДМИТРИЕВА

Яблоко на ночь – спокойный сон

ЕЩЕ ГИППОКРАТ отмечал целебные качества яблок и рекомендовал их при лечении кишечных заболеваний, хворей сердца и почек. Современные специалисты абсолютно с ним согласны: яблоки удаляют из организма избыточные соль и воду, чем способствуют снижению кровяного давления и... веса. Поэтому людям с высоким давлением полезно каждое утро съедать кисло-сладкое яблоко. Два сочных фрукта ежедневно могут предупредить инфаркт, ибо пектин, содержащийся в яблоках, снижает уровень холестерина в крови. Благодаря высокому содержанию минеральных солей яблоки (сырые и вареные) полезны при ревматизме, заболеваниях печени и почек, при кожных заболеваниях.

Яблоко на ночь способствует спокойному сну.

Яблоко, съеденное перед обедом, помогает очищению кишечника.

Для тех, кто хочет похудеть: раз в неделю устраивайте яблочный день. Из 500 г яблок сварите компот и разделите его на 5-6 порций. Кроме компота пейте только минеральную воду (не менее литра в сутки). Но, как и при других диетах, сначала проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Синяя лампа есть?

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ назад у меня на правой ноге, с внутренней стороны (чуть выше щиколотки), появилось пятнышко, величиной с горошину. Оно жутко зудело и чесалось. Со временем пятно стало разрастаться, а потом такое же появилось на левой ноге, на том же месте, что и на правой. Пятна все увеличивались, а зуд становился сильнее.

Я обратился к дерматологу – тот выписал мазь. Не подействовала. К врачу я ходил три раза. В конце концов мне сказали, что у меня псориаз, и он неизлечим. Я решил бороться с напастью сам: покупал в аптеках разные мази – дорогие и подешевле. Все бесполезно.

И вот, когда я уже почти отчаялся, в голову пришла мысль: а не попробовать ли сжечь болячки ультрафиолетовым лучом? Синяя лампа у меня была, и для начала я подержал ее минут по 20 над каждым пятном. Фокус перемещал то на саму болячку, то на кожу вокруг нее. В итоге "подпалил" и то и другое.

Сделал три сеанса и с нетерпением стал ждать результата. Кожа вся сошла шелухой, выросла новая, и сейчас даже незаметно, где были эти пятна. Искренне надеюсь, что этот мой метод и другим пригодится.

В. ИЛЬИН

Не засоряйте организм!

Существует немало теорий здорового питания, но ясно одно: не следует вводить в организм те вредные вещества, которые потом придется выводить из него по средствам «чисток». Поэтому:

- очищайте от кожуры фрукты и овощи, выращенные и сохраненные с помощью химикатов. Если вы хотите сохранить кожицу, мойте плоды с помощью щетки;
- отдавайте предпочтение плодам, выращенным в вашей местности: они, как правило, содержат меньше вредных компонентов;
- выбирайте сезонные овощи и фрукты: в них больше полезных веществ. Плоды же, выращенные не в сезон, требуют для выращивания, хранения и доставки много пестицидов, удобрений и фунгицидов;
- воздерживайтесь от потребления колбас, продуктов глубокой переработки, копченого мяса, рыбы. В них высок уровень вредных добавок и канцерогенных веществ.

А как стать здоровым?

Хоть и хлопотное это дело – сотворить что-то вроде панацеи от заболеваний печени, почек , желчного пузыря, поджелудочной железы (включая сахарный диабет), желудочно-кишечного тракта (в том числе и язвенных болезней), сердечно-сосудистой системы, для улучшения обмена веществ и повышения иммунитета, все же я советую потратить несколько дней для приготовления этого средства.

ТРЕХЛИТРОВУЮ банку заполните на одну треть геркулесом или размолотой на кофемолке овсяной крупой и залейте тепленькой водичкой, но не до верха, т. к. жидкость должна бродить. Для лучшего брожения хорошо положить кусочек ржаного хлеба или полстакана домашней простакваши. Банку плотно закройте и поставьте в теплое место. Через два дня приступайте к хлопотливому занятию. Перебродившую смесь процедите через дуршлаг в какую-нибудь посудину. (Пусть она постоит в холодильнике.) Гущу небольшими порциями промывайте в дуршлаге над большой кастрюлей. Занятие это прекратите, как только заметите, что вода, вытекающая из-под гущи, стала прозрачной. Теперь гущу можно выбросить, а вот всю воду из большой кастрюли разлейте по стеклянным банкам и закройте их крышками. Отстаиваться эта жидкость будет 12-16 часов.

Что у нас получилось? Два слоя: верхний – жидкость, нижний – плотный белый осадок. Осторожненько, не взбалтывая, слейте жидкость. А осадок и ту первую слитую жидкость (которая в холодильнике) соедеините. Это и есть концентрат овсяного киселя. Возьмите 4 столовые ложки концентрата, разведите в двух стаканах воды, поставьте на огонь, интенсивно помешивая, доведите до кипения и варите примерно 5 минут. В конце варки добавьте 1 столовую ложку нерафинированного масла (любого), щепотку сухого или свежего укропа (можно также петрушки, крапивы, морковной или свекольной ботвы) и соли на кончике ножа (а лучше, конечно же, толченой морской капусты – продается в аптеке).

Если вы будете съедать 200 г овсяного киселя каждое утро с кусочком ржаного хлеба, а потом в течение 3 часов найдете в себе мужество ничего в рот не запихивать – то станете самым здоровым человеком. Что удивительно, после такого вкусного лечения улучшается слух и нормализуется давление. Великую пользу овсяного киселя открыл человечесву кадидат медицинских наук В. К. Изотов. Вирусолог по профессии, он вылечился сам (перенеся 3 операции на почках и имея серьезное заболевание сердца).

М. Р. РАКЦОВА

Лови момент

Овес посевной

В КОСМЕТИКЕ используется зерно овса, из которого приготавливают муку, хлопья (геркулес), толокно, отруби, а также овсяная солома и зародыши овса. Овсяную муку, толокно, хлопья, отруби добавляют в маски из различных фруктов и овощей, лекарственных трав и растительного масла для густоты.

1. По вечерам полезно очищать лицо отваром овсяных хлопьев (без соли): 2 столовые ложки хлопьев прокипятить 5-10 минут в 1 л воды, процедить и остудить. Отвар смягчает обветренную и огрубевшую кожу, особенно хорош для сверхчувствительной кожи. Придает ей гладкость и бархатистость, разглаживает и предупреждает появление морщин.

2. Хороший очищающий эффект при угревой болезни достигается легким массажем кожи овсяными отрубями: столовую ложку отрубей размешать с водой (при нормальной коже), молоком (при сухой коже) или 3-процентной перекисью водорода (при жирной коже) до образования кашицы, которой несколько минут протирать места скопления камедонов Затем лицо умыть теплой водой, сполоснуть прохладной и протереть лосьоном. При выраженном чувстве стягивания кожи чистку можно закончить, наложив через 30-60 минут питательный крем. Процедура делается ежедневно или через день для получения нужного эффекта. По мере надобности можно повторить (обычно раз в 7-10 дней). *А. СЕМИН*

Камни растворяем сами

ДВА ГОДА назад меня прихватили сильные боли в левом боку. С 5 часов до 8 часов утра я не мог сползти с дивана, чтобы соседей позвать (дома находился один). На "скорой" увезли в больницу и после УЗИ обнаружили в левой почке камень 12х5 мм. Капельницы, уколы, таблетки – ничего не помогало. Боли прекратились, но камень не выходил. Как раз на Новый год меня выписали из больницы домой. Предупредили, что при появлении болей придется сразу оперировать. Мне под нож не хотелось, и я стал просматривать газеты по народной медицине. Нашел один рецепт: 8-10 плодов шиповника измельчить, поместить в термос, залить стаканом кипятка и оставить на 8 часов. Принимал настой по 0,5 стакана за 20 минут до еды 3-4 раза в день.

Так я три недели лечился. Но окончательно мне помог другой рецепт – отвар из корней шиповника. 2 столовые ложки измельченных корней залить 1 стаканом кипятка и прокипятить на медленном огне 10-15 минут. Настоять, укутав полотенце, остудить, процедить и принимать по половине стакана 4 раза в день. Этот отвар растворяет камни любой природы в желчном пузыре, в мочевом пузыре и в почечных лоханках. Камень вышел у меня в виде песка совершенно безболезненно. Сейчас я для профилактики пью этот отвар. *Г. К. ПОЛТАВСКИЙ*

Что важнее ног для женщин?

Вид сзади

ЧТОБЫ всесторонне оценить состояние своей шеи, возьмите трехстворчатое зеркало, откройте шею до самых плеч, волосы заколите высоко на затылке и внимательно присмотритесь к себе. Если ваша шея сзади выглядит несколько массивной. Необходимо немедленно приниматься за дело. Намочите полотенце в холодной воде и энергично хлопайте им по основанию шеи. Затем смажьте кончики пальцев жирным кремом в течение 5 минут разминайте область загривка.

Принимая ванну или душ, сделайте следующий массаж: ополосните шею самой горячей водой, какую сможете выдержать, покройте ее обильной пеной нейтрального мыла. Возьмите две мягкие щетки и массируйте кожу от груди до подбородка, а сзади – от плеч до затылка. Смойте мыло теплой водой, а потом ополосните шею холодной. Кожа сразу порозовеет и посвежеет. Однако массаж следует продолжить: на кончики пальцев нанесите немного питательного крема и медленно постукивайте пальцами по шее сверху вниз и снизу вверх, пока он не впитается. Вам не придется удалять излишки крема, потому что неизбалованная кожа шеи впитывает увлажняющие и питательные вещества очень быстро

Предотвратить увядание нежной кожи шеи помогут компрессы из отвара трав. Возьмите горсть свежей петрушки, щавеля, розмарина и залейте 1\4 кипящего молока

Через 5-10 минут разложите пропитавшиеся молоком травы на широком куске плотной ткни, привяжите компресс к шеи и оставьте на 15-20 минут

Вариант: возьмите кусок дрожжового теста, раскатайте его и оберните вокруг шеи на 10-15 минут. Затем смажьте кожу разбавленным лимонным соком.

В течение дня, как только предста вится возможность, поворачивайте го лову из стороны в сторону и вытяги ваите шею

Не читайте, не пишите и не шейте с опущенной головой. Если вы себя поймаете на этом, попробуйте в течение минуты поднимать и наклонять голову. Это укрепляет мышцы и придает свежесть шее.

Скорая помощь

ЗАПОР у грудных детей встречается часто, особенно при неправильном вскармливании и нарушении питьевого режима. Не следует допускать отсутствие стула более суток. Если это произошло, нужно сделать легкий массаж живота (поглаживание по ходу часовой стрелки), приложить к нему теплую пеленку, перевернуть ребенка на живот на 2-3 минуты. При отсутствии эффекта ставят очистительную клизму. В воду можно добавить поваренную соль из расчета 5-10 г на 100 мл воды. Распространенный в обиходе метод лечения запоров введением в задний проход ребенка кусочка мыла противопоказан, т. к. может привести к образованию эрозий и язв слизистой прямой кишки.

ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО ВОЗМОЖНО!

«Спасибо кедровому маслу!»

КОММЕНТАРИИ СПЕЦИАЛИСТА

Лечение таких детских заболеваний как диатез, дисбактериоз анемия [illegible] тия, представляет довольно трудную задачу [illegible] нарушении питания ребенка, а точнее, в нару[illegible]

Тяжелые роды, искусственное вс[illegible] шевания и в результате к дефициту в [illegible] тов, аминокислот Следствием этого дефицита [illegible] системы, иммунной системы, нарушения обме[illegible] ральных веществ по отдельности как правил[illegible] оптимальным является введение в рацион кл[illegible] здесь средство № 1 - кедровое масло Он[illegible] микроэлементами, но, что особенно важн[illegible] и приятно на вкус Его можно применять у[illegible]

Врач-педиатр 1 категории Фролова И.И.

Стоимость масла 50 мл. 115 руб.

Впервые! Срок хранения 1 год.

Внимание! По указанным адресам продается масло кедрового ореха изготовленное методом холодного прессования на оборудовании из кедра без контакта с металлом, что исключает его окисление и попадание токсичных примесей

Показания к применению кедрового масла

- диатез, невродермит, экзема
- рахит, анемия, гипотрофия
- повышенная возбудимость
- гидроцефальный синдром
- отставание в психофизическом развитии
- нарушение осанки, слабость связочного аппарата
- нарушение зрения, для профилактики близорукости у школьников
- частые простуды, аденоидит, хронический отит,
- гастродуденит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь.

Приобрести масло кедрового орешка можно в отделах «Товары для здоровья» по адресам в г. Балаково: ул. Минская, 10 маг. «Алиса»; ул. Ленина, 78 маг. «Рубин»; Телефон для справок в Балаково: 6-90-40, 2-24-49. В г. Сратове: ул. Чапаева, 86, угол Челюскинцев, маг. «Сергеевский»; ул. Московская, 59, угол Радищева, маг. «Пассаж».

Интернет-магазин www.quazar.ru

Лицензия 42/38 1206 0071 [illegible]

Поможем друг другу

Уже 5 лет у меня хронический остеомиелит тазобедренного сустава. Лечили разными способами, но болезнь не проходит. Подскажите что-нибудь! Буду благодарна за любые советы и рецепты.

Валерия ЕРОХИНА

В № 2 был задан следующий вопрос "Мне 32 года. С 27 мучаюсь головными болями, которые наступают внезапно, иногда теряю сознание. Диагноз: мигрень. Можно ли вылечиться народными средствами?". К сожалению, на этот вопрос никто из читателей не прислал ответа в редакцию. Мы предлагаем вашему вниманию несколько рецептов из копилки "БД".

Мята перечная 1 часть, душица – 1 часть, кипрей – 1 часть. 1 столовую ложку смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5-1 стакану при головных болях.

Мелисса. 15 г травы на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1-2 столовой ложке 5-6 раз в день. Применяется при болях в сердце, сердцебиениях, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, как средство, успокаивающее нервную систему, болезненных месячных.

Душица. 1 столовую ложку сухой травы на 0,5 литра кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 0,5-2 стакана 2-3 раза в день при головной боли. Беременным женщинам нельзя.

Болезнь написана на лбу

У лысых сердце болит в три раза чаще, чем у всех остальных.Недавно зарубежные ученые заявили, что раннее облысение темени у мужчин может свидетельствовать о повышенном риске заболеваний сердечно-сосудистой системы. К своему необычному выводу они пришли, обследовав медицинские карты 22 тысяч мужчин в возрасте от 40 до 84 лет. Полученная таким образом статистика свидетельствует: у лысых кардиологические расстройства встречаются почти в три раза чаще, чем у людей с пышной шевелюрой. Вероятно, причиной такой зависимости является нарушение обмена веществ. Оно приводит к гормональному дисбалансу в организме, который влияет как на выпадение волос, так и на нарушение сердечной деятельности. Кстати, любопытно отметить, что лысеющий лоб или поредевшие виски не предвещают никаких особых сюрпризов со стороны сердца.

В этой рубрике вы можете написать о чем угодно, но печатать мы будем только то, в которых содержится реальная просьба, как избавиться от болезни. Мы надеемся, что в Саратовской области живет много людей, знающих народную медицину. Они подскажут.

Почта взаимопомощи

Мне 38 лет. Беспокоит снижение памяти и ухудшение сна с каждым днем. Может ли в таком возрасте быть атеросклероз и чем можно помочь?

Анна, г. Балаково

Атеросклероз поражает сосуды по всему телу, следовательно, нарушает процесс обмена веществ во всех клетках. Начало его приходится на детский возраст. Это расстройство здоровья является частью процесса старения. Стенки артерий твердеют и становятся менее эластичными. Атеросклероз затрагивает разные артерии, а вызываемое им уменьшение кровотока может привести к повышению кровяного давления, стенокардии, головокружению, болям в ногах при физической нагрузке, головным болям, ухудшению зрения, слуха, памяти, расстройству внимания, мышления, сна, слабоумию, импотенции. В зрелом и пожилом возрасте может происходить полное закрытие тех или иных сосудов с последующей гибелью тканей, получавших питание от данных сосудов. Классические примеры тому: инфаркт миокарда, инсульт или облитерирующий эндартериит нижних конечностей. К сожалению, убрать атеросклеротические бляшки совсем еще никому не удавалось, течение атеросклероза можно только корректировать. Приступая к лечению атеросклероза, еще раз вспомните о том, что плохой сон, шум в ушах, спазмы в сердце, зябкость в ногах и т. п. – симптомы одной болезни. Поэтому не ищите отдельных лекарств для каждого проявления атеросклероза, а лучше всего, достигнув 40-летнего рубежа (а может быть и раньше) проводите непрерывную профилактику атеросклероза. Комплекс подбирается квалифицированным врачом с учетом индивидуальных особенностей пациента и включает диетотерапию, народные и гомеопатические методы лечения. Не допускайте осложнений атеросклероза.

Г. А. Петренко, врач-гомеопат центра медицинской профилактики.
Телефон для справок и консультаций 5-46-71.

Есть шанс выиграть бесплатную полугодовую подписку на газету «Бальзам на душу»!

Для этого нужно вспомнить самую невероятную или просто интересную историю про выздоровление от какой-нибудь болезни с помощью народных средств, составить рассказ и послать его в редакцию «БД» по адресу: 413864, г. Балаково Саратовской области, п/о № 24, абонентский ящик № 17, «Бальзам на душу», на конкурс.

Ждем ваших писем до конца марта, 31-го подводим итоги.

Победителей будет 15, призов, естественно, – столько же!

На конкурс

Пишите все!

Это было много лет назад. Мы жили в деревянном двухэтажном доме несколькими семьями. В большом дворе играла малышня, а женщины летом стирали белье в металлических ваннах. Тащили на себе громадные тазы с кипятком, а потом из ведер добавляли холодную воду. И вот однажды двор огласил душераздирающий крик. Одна из женщин, неся такой таз, споткнулась и опрокинула его на себя. Все с ужасом смотрели на нее, а что делать, не знали, а она металась по двору, как раненная птица.

В этот момент выскочила моя бабушка и закричала: "Медленно писайте, писайте все!" Мы стали писать во всякую посуду, которая попалась под руку. А бабушка сначала обливала ноги женщины мочой, а потом стала мочить тряпки и прикладывать их к обожженым местам. Слава Богу, народу в доме жило много, и мочи оказалось в достаточном количестве. Это и спасло молодую женщину. Между прочим, никаких шрамов на ногах у нее не было.

С тех пор я точно знаю, что первым делом как обжегся, надо мочиться и прикладывать тряпочку с мочой (постоянно освежая ее) к ожогу.

Н. ПРОНИНА.

В номере использованы материалы из книг Г. Малахова "Оздоровительные советы на каждый день", газеты "Ай, болит". "Самоисцеление и долголетие", "Домашний доктор", "Свежий номер", "АиФ, Здоровье", ж-л "Лечебник".

Учредитель Еремин А. Е.
Редактор Листопадов А. А.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 12000 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 24 84 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

ИЮЛЬ 2002 г. №14(35)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.
Правила обретения душевного спокойствия
От чего бывают болезни легких и что надо делать для их профилактики?
Как выбрать "музыку ветра"?
Снимаем сглаз

3 стр.
Как научить ребенка плавать?
Ножные ванны от усталости
Молитва на благословение
Как определить, легко ли вашему ребенку в семье?

4 стр.
Биоритмы у мужчин и женщин разные
Кое-что о фаллоимитаторе
Зачем нужен мужчине женский оргазм?

5 стр.
Средство, снимающее симптомы аллергии
Мак снотворный
Где купить морозник и софору?
Как избавиться от мозолей?
Как победить глистов?

6 стр.
Лечебные свойства драгоценных камней
Как сделать маятник для определения, подходит ли вам этот продукт?

7 стр.
Секреты изготовления банного веника
Лечебные свойства липового цвета, черешни, тысячелистника, малины

8 стр.
Как сделать кристаллическую воду?
Какая часть пенсии передается по наследству?

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

НЕ УТЮГ И НЕ КАСТРЮЛЯ, НО...

В последнее время многие русские люди при встрече стали бросать друг другу "Привет! Как поживаешь?", не дожидаясь, пока знакомый начнет отвечать на вопрос. По типу англо-американского "How are you?". Вроде бы ничего особенного, у нас много чего изменилось в последнее время – жизнь другая, фильмы другие, мы сами давно другие и очень хотим походить на тех, кто говорит по-английски. Но, если остановиться и задуматься, что все в этом мире имеет значение, и сказанное слова –, это не просто формальность, а сгусток энергии, то бездушные "Привет! Как поживаешь?!" уступят место старомодному "Здравствуйте!"

Порфирий Иванов в одном из пунктов своей оздоровительной "Детки" повелел при встрече каждому (знакомому или не знакомому) говорить "Здравствуйте!" Здравствуйте, значит, будьте здоровыми. Желая здравствовать другим, вы получаете от них ответную положительную энергию. Как солнечный свет, отражаясь в зеркале, радует и греет, так доброе слово греет души.

Мы связаны в этом мире, даже когда совершенно не знаем друг друга. Поэтому я говорю вам: здравствуйте, мои дорогие читатели! С этого номера я, Марина Владиславовна Еремина, буду редактировать газету "Бальзам на душу".

Мне 48 лет, в 1976 году я закончила факультет журналистики Ленинградского государственного университета, работала на Алтайском краевом телевидении, на Карельском радио, последние годы возглавляла городскую газету в г. Балаково Саратовской области. У меня есть муж, двое взрослых детей, два внука, 82-летний отец, прошедший войну и сохранивший здоровье и бодрость духа.

Я хочу сделать такую газету, которая была бы полезна людям так же, как утюг или кастрюля.

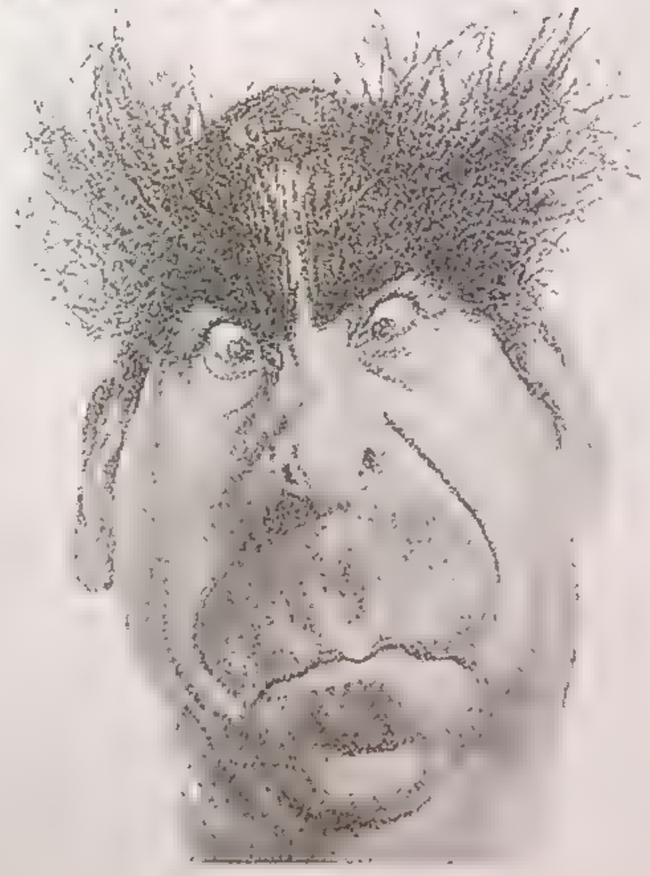
М. ЕРЕМИНА

ОБНИМАЙ БЕРЕЗКУ

Знающие люди утверждают, что друидотерапия (основанная на непродолжительном контакте с определенными деревьями) способна не только подлитать ваш организм биоэнергией, но и оттянуть многие болезни. Для того, чтобы получить заряд бодрости и сил, прислонитесь к дубу, березе или сосне. А вообще-то каждому человеку соответствует свое дерево и лучше всего обниматься с ним. Узнать, свое ли это дерево, как считает В. Травинка, очень легко, достаточно поднести к стволу кусочек фольги и держать на расстоянии 1,5-2 см от него. Если фольга прилипнет к дереву, значит, смело обнимайте. Если будет двигаться – дерево чужое.

А. ЦУРКАНУ

УЛЫБОЧКУ ВНИМАНИЮ!



Подчиненный перед лицом начальствующим должен иметь вид лихой и придурковатый, дабы разумением своим не смущать начальство...

Указ Петра I от 09.12.1709 г.

Неблагоприятные по геофизическим факторам дни в июле 2002 г. (европейская часть России):

2 - с 22 до 24, **10** - с 10 до 13, **18** - с 21 до 24, **20** - с 8 до 10, **23** - с 11 до 13, **27** - с 20 до 22 – возможна магнитная буря;
30 - с 21 до 23 – небольшие геомагнитные возмущения.

Как знать...

1. Если вы каждый день будете съедать по столовой ложке меда, это обеспечит вам суточную концентрацию ионов кальция в крови, а также других микроэлементов и ряда витаминов, необходимых для нормального обмена веществ в организме.

2. Приходя домой, всегда мойте руки. Во-первых, чтобы смыть все микробы, а во-вторых, "прилипшую" к ладоням чужую биоэнергию. Еще лучше вставать под душ. Это отличное средство для снятия стресса.

3. Кальций лучше всего усваивается вместе с витамином Д, поэтому берите на пляж пакетик молока или йогурт, а еще сыр, орехи, апельсины, томатный сок, зелень петрушки, в общем любые продукты, которые содержат много кальция.

4. Парапсихологи утверждают, что черный цвет обладает способностью поглощать отрицательную энергию. Поэтому больным и ослабленным людям рекомендуется заводить черных кошек. Все агрессивные вибрации будут нейтрализованы.

5. Боитесь заразиться СПИДом или еще чем-нибудь в косметическом салоне? Приносите свои инструменты и просите, чтобы использовали именно их.

1. Думайте, ведите себя жизнерадостно, и вы почувствуете себя жизнерадостным. Большинство людей счастливо примерно настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми.

2. Никогда не пытайтесь свести счеты с вашими врагами, потому что этим вы принесете себе гораздо больше вреда, чем им. Давайте ни минуты не думать о тех людях, которые вам неприятны.

3. Вместо того, чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности. Благодарность – это такая черта характера, которую надо воспитывать; поэтому если мы хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны научить их этому.

4. Ведите счет своим удачам, а не неприятностям. В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая цель – осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая цель – умение радоваться достигнутому.

5. Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, а подражание – самоубийство.

6. Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад. Самое важное в жизни состоит не в том, чтобы максимально использовать свои успехи. Каждый дурак способен на это. Действительно важным является умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума; в этом и заключается разница между умным человеком и дураком.

7. Забывайте о своих неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе".

Дубленка

излечила кашель

Два месяца не могла избавиться от кашля. И в поликлинике лечилась, и народными средствами – ничего не помогает. Попросила мужа принести подшивки газет по здоровью и начала методично искать все, что касается моего недуга. И вдруг в вестнике "ЗОЖ" наткнулась на интервью с профессором Иванченко. "Запомните, - говорил он, - большинство хронических болезней сначала возникает в голове – от обид, разочарований, эгоизма, чрезмерной мнительности, раздражительности". (Читала эти строки и кивала головой: и это есть, и это, и это. Я делаю все, чтобы стать горьким хроником!) Оказывается, на любое психологическое воздействие, на любую ситуацию мозг реагирует образованием особых веществ – специфических нейропептидов. Они закрепляются в центрах памяти и воздействуют на соответствующие органы-мишени: почки, печень, сердце и т. д. Если ты попадаешь вновь в подобную ситуацию, то эти самые нейропептиды выделяются уже в большем количестве, и удар по мишеням гораздо мощнее. Этот процесс нарастает, как цепная реакция.

Рак легких, например, чаще всего возникает у людей, глубоко разочарованных в жизни, потерявших ее смысл. Еще древние китайцы говорили: "Печаль поражает легкие". Больше того, астма, хронический бронхит, пневмония, эмфизема, пневмосклероз, наконец, рак легких – это лишь нарастающие стадии подсознательного страха или нежелания жить полной жизнью. Тот, кто "задыхается" от жизни, не может сделать передышку от мыслей и эмоций, у того они буквально "давят" на грудную клетку, не дают дышать полной грудью.

Сначала я обрадовалась: вот она, первопричина моих проблем, надо только поменять мировоззрение, и все наладится. А потом отложила статью и задумалась: как можно изменить себя? В этот момент позвонил телефон, и послышался голос знакомой, с которой мы постоянно ссоримся. Разговаривали полчаса, и ни разу я не возразила ей. Когда возникали желание это сделать, вспоминала только что прочитанное, и сразу пыл пропадал.

Я положила трубку, дочитала до конца интервью, узнала о том, что есть способы создавать нейропептиды, излечивающие болезни, и решила взять их на вооружение. Во-первых, заняться бегом, целебное действие которого обусловлено влиянием эндоморфинов. Они дают приятное ощущение эйфории, мышечной радости. Зимнее плавание – тоже, но это не для меня. Во-вторых, попробую приобщиться к аутотренингу, он тоже способен "обмануть" организм. Но самое главное – я решила перестать ждать "подходящего момента", когда можно будет начать «жить по-человечески». Пошла и купила себе дубленку, о которой давно мечтала, но держала деньги "на черный день".

Самое удивительное, что кашель потихоньку пошел на спад.

М. ВАЛЕРИНА

Лучше Всего 6

Как советует Фен-шуй, я решила купить в квартиру "музыку ветра". Но в магазине растерялась, какие покупать: металлические, деревянные, какого цвета? Оказалось, предпочтение надо отдавать металлу, его звук ослабляет стихию Земли и благотворно действует на здоровье. Лучше всего взять 6 трубочек, т. к. это число относится к энергии металла, цвет должен быть серебряный, золотой или медный. Полые трубочки дают более насыщенный звук, а значит, обладают большей лечебной силой. Вешать "музыку ветра" в этом году советуют в восточной части квартиры и так, чтобы как можно чаще трубочки звенели.

С. ЮТОВА

Молодой, а вежливый

Я не читал правил хорошего тона и часто терялся. Ну, например, человек задел меня в автобусе и сказал "Простите". Вместо того, чтобы ответить "Пожалуйста" или "Ничего не случилось", я тупо смотрел на него. Теперь я обзавелся книгой "Как себя вести" и осваиваю хорошие манеры. Старые люди смотрят на меня с восхищением, а молодежь – с недоумением, молодой, а вежливый. Мне нравится быть вежливым, вроде ничего особенного не делаешь, а как будто одариваешь людей чем-то хорошим.

М. ФЕДОТОВ

Искры из глаз – это реальность

Моя дочь Ирина купила просроченные конфеты. Пошла возвращать. Женщина – продавец, ни слова не говоря, взяла кулек с конфетами, отдала деньги. Но когда Ирина уходила, нечаянно обернувшись, поймала тяжелый взгляд продавщицы. Буквально через несколько шагов дочь почувствовала острую боль в бедре. С трудом дошла до дома и опустилась на кровать.

Я усадила ее на стул и зажженной церковной свечой стала водить вокруг тела девушки, как учила меня моя приятельница. В том месте, на которое указывала Ирина, свеча трещала и дымилась. Спустя несколько минут боль прошла.

Потом в одном журнале я прочитала, что когда человек сердится или очень обижается, у него из глаз выходят энергетические "семена", заряженные разрушительной мыслью или эмоцией. А свеча убивает отрицательную энергию.

Хотя Иринка посмеялась: наверное, все само прошло.

С. ЮДКОВА

А ДОЧЬ ВЕСЕЛО КОМАНДУЕТ

Я работаю продавцом. Приходя домой, ног под собой не чувствую. Раньше просто ложилась и несколько минут держала ноги на спинке дивана, а недавно моя 14-летняя дочь Лена вычитала где-то рецепт и лечит меня каждый раз с помощью ванн. Наливает в тазик теплой воды и добавляет туда или горсть соли, или полстакана яблочного уксуса (мы его много заготавливаем), или настой трав. Настой готовит так: стаканом кипятка заваривает одну столовую ложку сухой травы (ромашки, мяты, розмарина, лаванды, бузины, арники, дубовой коры), 10 минут настаивает, процеживает, а потом выливает в таз с водой. Я опускаю свои натруженные ноги в воду и понимаю, что жизнь прекрасна.

Воду для травяных ванн моя Леночка делает не сильно горячей – 40 градусов - сижу в такой ванне всего15 минут.

Иногда Лена наливает воду в два тазика: в один – горячую, а в другой – холодную. В горячей я держу ноги 5 минут, а в холодной – всего 10 секунд. И все это время моя замечательная доченька стоит с часами и весело командует. Еще здорово помогает от усталости ванночка с обыкновенным черным чаем. С тех пор, как я делаю такие ванны, ноги стали гораздо меньше потеть, и суставы так не ломят, как раньше.

Муж умер два года назад, и я каждый день благодарю Бога за то, что он послал мне такую заботливую дочь. Я не представляю, что бы я делала без нее.

А. МИРОНОВА

Ангела-Хранителя тебе!

Родительское благословение несет ребенку великую охранительную силу. Когда мать осеняет крестным знамением своего малыша, ей следует читать молитву: "Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, благослови, освяти, сохрани силою животворящего Креста Твоего".

Перекрестив перед сном ребенка, скажите так: "Ангела-Хранителя тебе на сон".

Т. СТАРОВ

Оранжевое небо

Моя сестра Вера – психолог. Как-то она зашла к нам в дом поболтать с женой о чем-то женском. Чтобы не мешался, пятилетнего сына Витю жена попросила нарисовать всех, с кем он живет и общается. Парень пыхтел долго. Нарисовал и отдал рисунок Вере. Сестра посмотрела на него и нахмурилась, а потом усадила нас с женой и стала рассказывать интересные вещи.

Оказывается, нашему малышу не хватает внимания, или мы мучаем его какими-то завышенными требованиями. Это она определила по темному фону его рисунка. Если бы был светлый, значит, все в порядке.

Самый обожаемый субъект для нашего Витьки – это кот Кузя. Его он изобразил больше всех по размерам, красиво, ярко и главное – рядом с собой, маленьким и неказистым. Более того, себя и кота отделил от всех жирной чертой, что символизирует его недоверие и отчужденность ко всем остальным. А то, что сам Витек на рисунке такой страшненький, говорит либо о его заниженной самооценке, либо о том, что он испытывает постоянный страх перед взрослыми.

Нас с женой он расставил по разным углам рисунка, что, по мнению сестры, не случайно. Видимо, он замечает какие-то нелады в отношениях родителей. Самым мелким и уродливым на рисунке сына был я. Сестра сказала, это значит, что он меня, мягко говоря, недолюбливает.

Когда она ушла, я места себе не находил. На другой день пришел с работы вовремя, принес сыну конструктор, и мы провозились с ним допоздна. Жена приготовила любимые Витькины пончики и не сделала мне ни одного замечания, хотя я опять забывал снимать тапочки перед тем, как ступить на новый ковер.

Через две недели, возвратившись с купания на речке, я попросил сына нарисовать нашу семью и был несказанно рад увидеть, что он изобразил. Яркое солнце, по голубому небу плыли белые и оранжевые облака, а мы, взявшись за руки, шли по городу: я – самый высокий (как в жизни), жена – чуть поменьше, сын - самый маленький и кот Кузя – пропорционально всем остальным. Сестра сказала, что теперь наш ребенок растет гармоничной личностью.

А. БУРСОВ

Как научить ребенка плавать

Древние греки говорили о невежественном человеке: "Он не умеет ни плавать, ни читать". Плавание - наилучший способ закаливания, великолепное средство обрести красивую осанку, пропорциональное телосложение. Поэтому я решил научить свою 6-летнюю дочь Машеньку плавать. Для этого я нашел специальную брошюру и точно выполнял ее рекомендации. Сначала мы вырабатывали навык безбоязненного нахождения в воде.

Стоя по пояс в воде, Маша выполняла упражнение "Полоскание белья". Вначале движения двумя руками одновременно, затем – по очереди.

В том же исходном положении я заставил ее "вычерчивать" перед собой руками "восьмерки", постепенно увеличивая темп и амплитуду движений.

Трудней всего получилось третье упражнение - присев в воде так, чтобы на поверхности осталась лишь голова, развести прямые руки в стороны и выполнить повороты туловищем в разные стороны. Ребенку было очень страшно это делать, пока мы не взялись за руки и не присели вместе.

В следующий раз, находясь по пояс в воде, Машенька выполняла маховые движения ногами вперед-назад и в стороны. Затем поочередно плавно сгибала ноги и резко выпрямляла их, как бы отталкиваясь от воды.

Я объяснил дочери, что дышать в воде через нос нельзя – легко захлебнуться. Устойчиво расположившись на глубине по грудь, Маша глубоко вдыхала через рот и, опустив лицо под воду, равномерно выдыхала через рот и нос.

Все эти упражнения по 10-15 раз мы выполняли с малышкой постоянно в начале и конце купания.

А еще мы делали так: добредали до того места, где вода Машеньке была по грудь и, сделав глубокий вдох, приседали, сжавшись под водой в комочек и крепко обхватив руками голени. В таком положении человек всплывает словно поплавок. Страшно? Нисколечко! Машке очень понравилось. Мы изображали "поплавок», лежа на спине, откинув голову назад, на животе лицом в воду и разводя в стороны руки и ноги. И каждый раз ребенок визжал от удовольствия, что не тонет.

Дальше мы начали учиться скольжению по воде. Для этого я заводил Машу в реку, где вода была ей по пояс, просил повернуться лицом к берегу. Глубоко вздохнув, она нагибалась, клала руки на воду ладонями вниз, а затем, энергично оттолкнувшись ногами, вытянувшись и опустив лицо в воду, скользила до полной остановки. Во время скольжения я затавлял ее медленно выдыхать через рот и нос. Ей это очень понравилось, и, начав скольжение, она плавно переворачивалась на левый, потом на правый бок, на спину, меняла положение рук – то обе впереди, вдоль туловища, то - одна впереди, другая у туловища.

Ровно через неделю методических, настойчивых упражнений моя малышка поплыла.

Д. Мишин

ИГРУШКА ИЗ СЕКС-ШОПА

Неудобно вроде писать об этом, но, думаю, я не одна такая. Муж давно умер, с любовниками ничего не получается. Поэтому живу совершенно одна. Конечно, можно истязать себя работой и не позволять телу расслабляться. Но я решила купить себе фаллоимитатор и получать нормальное сексуальное удовлетворение. Но, как оказалось, дело это не такое простое.

Я долго готовилась к походу в магазин "Интим", так он у.нас называется, наконец, пересилила себя и пошла. Подошла к витрине, смотрю, всякие там колечки, гели, презервативы, другие принадлежности, абсолютно мне не понятные. Много чего есть, а того, что нужно, нет. Продавцы – два молодых парнишки, очень вежливые и деликатные, покупатели – тоже в основном молодежь. Спросить не у кого. Стою, уставилась в одну точку и ничего придумать не могу.

Вошла пара, негромко о чем-то спросили продавца, он повел их в соседнюю комнату, отгороженную темной портьерой, и я поняла, что ОНО там. Сделала было шаг войти следом, но не смогла. На том и закончился мой бесславный поход в магазин эротических принадлежностей.

Прошло довольно много времени, прежде, чем я рискнула с шутками-прибаутками рассказать о своем фиаско ближайшей подруге. Она посмеялась, а на мой день рождения подарила мне "игрушку" из секс-шопа.

Так что, дорогие женщины, да и мужчины тоже, если вы задумали купить что-нибудь необходимое для сексуальной жизни, попросите это сделать другого человека, если у вас такой имеется. Гораздо проще покупать кому-то, чем себе. И еще, имейте в виду, что товары эти весьма дорогие. Фаллоимитаторы, к примеру, у нас стоят от 500 до 1,5 тысяч рублей.

Ж. Э., г. САРАТОВ

БАБУШКА НАЛАДИЛА СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ

Каждая наша совместная минута была насыщенной и интересной. Муж блаженствовал, а я вдруг почувствовала, что устала. У меня стала кружиться голова, я с трудом вставала утром на работу, мир потускнел. Мой любимый не мог понять, в чем дело. Он устраивал вечеринки, приносил новые кассеты с записями самых модных певцов, но мне становилось все хуже и хуже.

И вот однажды к нам в гости нагрянула моя бабушка. Она прожила у нас три дня и засобиралась домой, хотя приезжала на "пару недель".

- Ты чего, бабуль? – расстроилась я. – Ведь мы еще ни о чем не переговорили.

- Нет, милая, - ласково улыбнулась бабушка, - с вами я уже нарушила свои биологические часы, и организм дает сбои. И тебе настоятельно рекомендую сменить ритм, ведь ты, насколько я знаю, жаворонок. Кстати, я недавно прочитала в одном приличном издании, что вообще **женщины генетически запрограммированы на более длительный сон, чем мужчины.** В среднем разница составляет 1,5 часа.

Бабушка уехала, и в этот вечер я улеглась спать в 10 вечера вместо традиционных 2 ночи. На утро мир снова стал прежним: ярким, упругим и радостным.

Мой любимый – сова, он не смог засыпать вместе со мной, и первое время грустил, когда я отправлялась в спальню одна, но потом привык. И теперь у нас все хорошо.

Т. СОКС

Мы спим в разных комнатах

Мы поженились не по любви. За 10 лет совместной жизни она ни разу не сказала, что любит меня - смеется, зачем зря слова тратить?! Спим в разных комнатах, потому что, во-первых, я храплю, а во-вторых, по ее мнению, это освежающе действует на отношения. И, наконец, у нас разные бюджеты. Я никогда не отдаю ей зарплату, распоряжаюсь своими деньгами, как хочу, и она тоже не отчитывается передо мной за каждую копейку. Со стороны может показаться, что это мало похоже на семью, но мы счастливы. У нас прекрасный секс, мы отлично понимаем друг друга и крайне редко ссоримся.

А. БЕРЕСТОВ

Душа в языке

"Путь к сердцу мужчины лежит через книгу "О вкусной и здоровой пище", - утверждает певец А. Глызин и делится секретами приготовления своего любимого блюда:

3 стакана муки, стакан воды, соль, немного лимонной кислоты, яйцо. Замешать тесто и раскатать небольшую лепешку, на нее положить масло (250 г), предварительно смешанное с мукой (2 ст. ложки). Завернуть тесто конвертиком и на 20 минут убрать в холодильник. Через 20 минут раскатать, только в одном направлении, снова сложить конвертиком и - в холодильник. Эту операцию повторить трижды. Затем тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать из него стаканом круглые лепешки. Каждую лепешку посыпать сахаром и слегка раскатать скалкой, придавая ей форму язычка. Выпекать при температуре 260-280 градусов. Язычки будут еще слаще, если вы в приготовление вложите свою душу.

Спустя 15 лет я узнала настоящее блаженство

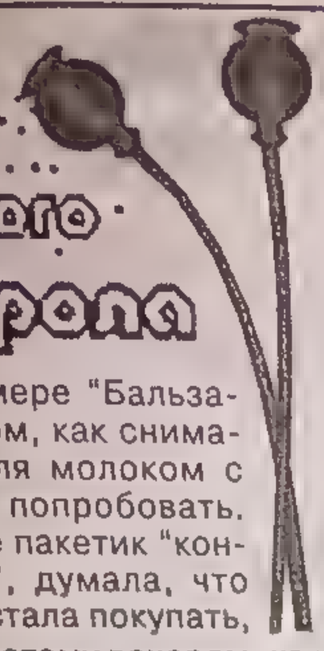
У нас с мужем все было: и понимание, и взаимопомощь, и любовь, не было только одного – секса. Вернее он был, но всякий раз я только "терпела", не испытав ни разу настоящего оргазма. Поначалу муж пытался "разбудить" мою чувственность, но это было трудно. Я росла стеснительным ребенком, и он раскрепощенностью не отличался. В общем, помучился мой любимый, помучился и перестал стараться. "Брал свое" и засыпал. Я поначалу плакала, подружки рассказывали о сказочных ночах, хотелось тоже испытать, но постепенно привыкла, и все было нормально до прошлого года. А в прошлом году у мужа вдруг начались проблемы с потенцией.

Пошел к врачу, там его расспросили, что да как, и объяснили, что страдает он, оказывается, из-за меня. Якобы ученые обнаружили, что влагалище женщины, входящей в половой контакт при недостаточном возбуждении, выделяет вещество под названием нейропептид, которое подавляет выработку мужского полового гормона тестостерона. Раз, другой, третий - ничего страшного, но когда это длится годами, то происходит как бы медленное отравление, которое заканчивается устойчивой импотенцией.

Муж пришел домой ошарашенный, ходил, молчал, думал, а вечером сходил в магазин, принес бутылку шампанского и предложил начать нормальную половую жизнь. "Это как?" – удивилась я. Вот тут он все мне и рассказал. И добавил, что лечение-то ему назначили, только скорей всего толку от него не будет, если...

Я начала работать над собой – украдкой от детей-подростков читала соответствующую литературу, спрашивала подруг и, в конце концов, смешно сказать, в сорок лет после 15 лет семейной жизни я узнала, что такое настоящее физическое блаженство. Наладилось все со здоровьем у мужа. Он вообще летал на крыльях от счастья.

Вместо банального димедрола



В прошлом номере "Бальзама" прочитала о том, как снимают приступы кашля молоком с маком, и решила попробовать. Купила в магазине пакетик "кондитерского мака", думала, что молоко есть и не стала покупать, а оно скислось, поэтому вечером, когда на меня напал приступ кашля, я просто насыпала в чайную ложку маковых зернышек, разжевала их, запила горячим чаем, съела вторую ложку и почувствовала облегчение. Мало того, очень сильно захотелось спать.

В принципе ничего удивительного в этом нет. Это растение в травнике так и называется "Мак снотворный". В медицине он (вернее препараты, сделанные из млечного макового сока - опия) применяется как болеутоляющее и успокаивающее средство.

Муж, глядя на мою странную трапезу, улыбнулся: "Смотри, наркоманкой станешь". А я вспомнила, как в детстве мы с нетерпением ждали, пока созреют и засохнут зеленые коробочки мака, чтобы срывать их, с шумом вытряхивать на ладошку крупинки и с наслаждением поедать. Сейчас на дачах мак не выращивают. А жаль.

П. ДУДКИНА

Мазь действительно чудодейственная, только гормональная

У моей дочери многолетний аллергический дерматит. Пока лечились, изучили все мази. Самой эффективной оказалась мазь синафлана. Моментально снимает зуд, очищает кожу, в общем, чудо, а не мазь. Есть только одно но – наш хронический дерматит она не вылечила. Как только прекращаешь мазать, картина болезни восстанавливается. Пришлось искать народные средств. Но сейчас я не об этом.

У отца варикозное расширение вен и вдобавок застарелая многолетняя аллергия. Одно время у него так сильно распухали ноги, образовались язвочки, невыносимый зуд преследовал его, что он не мог спать. Накладывал капустные листы, мазал всякими болтушками, мазями, все было бесполезно. Я ему говорила: "Попробуй синафлану, отличная вещь". Но он и слушать не хотел, даже не знаю, почему. Наконец я чуть ли не силой заставила применить это средство.

На другой день он позвонил и сказал, что спал всю ночь, как убитый, благодаря "моей синафлане". С тех пор в его аптечке всегда присутствует тюбик этой мази.

А недавно зашла знакомая, лицо все в красных точках, распухшее: "Вот, - говорит, - несчастье какое, аллергия напала в самый неподходящий момент. Через два дня важное совещание, нужно быть в форме, а я, как облезлая курица". "Попробуй синафлану", - посоветовала я. "Это еще что такое?". В общем, повторился отцовский сценарий, с той лишь разницей, что знакомая сразу мне поверила и была счастлива и благодарна. Тем более, что мазь эта очень дешевая.

Когда в газетах пишут о каких-нибудь лекарственных средствах, сразу возникает подозрение, что это проплаченная реклама. Не хотелось бы, чтобы и мое письмо люди восприняли именно так. Народные средства – дело хорошее, но традиционная медицина – не враг.

М. ПАНЬКОВА

Как победить глистов

У моих ребятишек обнаружились глисты острицы. Мелкие, противные паразиты, которые вызывают страшный зуд и раздражение. Испробовали много рецептов, но самым эффективным оказалось обыкновенное подсолнечное масло. Берешь ватку, пропитываешь ее нерафинированным подсолнечным маслом, затыкаешь этим тампоном задний проход ребенка и укладываешь его спать. Утром малыш встает, - помыли попку, надели чистое белье и пошли в садик. Вечером процедура повторяется. Достаточно нескольких таких процедур, чтобы глисты пропали.

А смысл в чем. Острицы ночью выходят и откладывают яйца на коже и белье, а потом опять заползают в кишечник. Запаха подсолнечного масла они не выносят, поэтому выйти и размножиться не могут, там и погибают.

В. СИМАКОВА

Я уже много лет страдаю аллергической астмой, последние годы без ингалятора на улицу не выходила. К тому же у меня обнаружилось воспаление щитовидной железы. Добрые люди посоветовали от этого попить софоры японской. В прошлом году моя сестра была на курорте в Кисловодске и купила там для меня софору. А еще она привезла морозник кавказский, для нормализации обмена веществ, противоопухолевое средство, от остеохондроза, от болей в суставах, в общем, много от чего.

Я начала пить. Сначала никаких особых изменений не почувствовала, а потом как-то раз мы собрались в гости, и муж спрашивает: "А ты ингалятор взяла?" "Нет", - отвечаю, иду, беру, а сама думаю, ведь это не случайно, задыхаюсь я в последнее время гораздо реже.

Жила я спокойно, пока не кончились мои лекарства. А как кончились, отчаиваться не стала: чтобы у нас, в Питере, и не купить какой-то травы?! Мне казалось, это невозможно. Смело отправилась в аптеку, купила, взяла в рот и сразу поняла, что это все, что угодно, только не морозник кавказский и не японская софора.

Видит око, да зуб неймет

Слава Богу, сестра привезла мне маленькую книжечку-аннотацию, где было написано, как принимать эти лечебные травы. Были там и адреса. Я написала и жду теперь, что мне пришлют по почте.

А если человек никогда не пробовал экзотическую траву, а просто узнал, что она помогает, и купил ее в аптеке?! Пишу эти строки для предостережения людей, чтобы они не попались на крючок подделки хотя бы по морознику и софоре, а заодно хочу подсказать эти адреса, может, кто заинтересовался моим лечением.

357400 Ставропольский край, г. Железноводск, ул. Лермонтова, 2 а, санаторий им. Тельмана, корпус "Светлана", комната 318.

357700 г. Кисловодск, ул. Тюленева, 7, Какамуров Ашир Аллиевич.

Будьте здоровы.

Н. СЕРЕГИНА

Я избавился от мозоли

Мозоль меня донимала долго. Дошло до того, что стал ходить в комнатных тапочках на улицу. Пока один добрый человек не посоветовал простое средство. Нужно распарить ногу, опустив ее в горячую воду с содой и мылом. Я клал столовую ложку соды на 10 л воды, натирал на крупной терке хозяйственное мыло (примерно четверть куска или чуть меньше), взбивал воду, пока не появится высокая пена, и ставил туда ногу. Минут 15 держал, потом споласкивал в чистой воде, вытирал и прикладывал на ночь печеный чеснок со сливочным маслом или чеснок, отваренный в молоке. Делал так ровно 15 раз. И мозоль прошла.

Можно натирать мозоли чесночным соком, но у меня уж больно болезненная была страшно жгло.

С. БОЛИКОВ

ЕГО НАЗЫВАЮТ КАМНЕМ МОНАХИНЬ

Известно, что украденные камни проявляют скорее отрицательные свойства; купленные становятся талисманами через много лет, но подлинными талисманами бывают те, что подарены или переданы по наследству.

Также небезразличны камни к полу своего владельца: "женские" счастливы на руке мужчины, "мужские" - на руке женщины. Отличают их так: камни-мужчины ярче блестят и имеют теплые тона и оттенки, камни-женщины блестят не так сильно и имеют холодные цвета.

Чтобы увеличить сродство с камнем, надевают его и, представив себя окутанным невидимым эфиром, пытаются в воображении втягивать его через камень и разливать по телу или же концентрировать в больном органе, потом как бы выдыхают через камень. Делая упражнения по несколько раз в день, постепенно приучают себя "дышать эфиром через камень" без всякого усилия со стороны сознания.

ХРУСТАЛЬ на спящем человеке избавляет его от страшных пугающих снов, носимый в перстне; избавляет его от зябкости и опасности замерзнуть, носимый в ожерелье, а также увеличивает у кормящей женщины количество молока; носимый под бельем с правой стороны живота, улучшает деятельность желчного пузыря.

Лиловый и лилово-красный хрусталь носит название ***АМЕТИСТ***. Его принято дарить любимым. Он хранит от опьянения, им гладят морщины, чтобы они не усугублялись. Аметист делает добрым, разумным, гонит мысли, его кладут под подушку, чтобы видеть счастливые сны. Однако сила аметиста проявляется, если его носят временами, а не постоянно.

КОШАЧИЙ ГЛАЗ (прорастает оливково зелеными иглами), ***СОКОЛИНЫЙ ГЛАЗ*** (более темными сине-зелеными), ***ТИГРОВЫЙ ГЛАЗ*** (иглами ржаво рыжего цвета) – все они обладают свойствами "оберегов". При этом кошачий глаз более всего охраняет в любви, тигровый – в хозяйственной деятельности, соколиный – в борьбе с врагами. Некоторые утверждают, что перстни, украшенные "глазами", при приближении опасности начинают "чувствоваться" на руках, тяжелеют, мешают и тем самым предупреждают о ней владельца.

ХРИЗОПРАЗ, носимый в браслете, считается превосходным средством от дурного глаза, зависти и клеветы.

СЕРДОЛИК считается чрезвычайно счастливым и оздоравливающим камнем, его рекомендуют при базедовой болезни.

САРДЕР играет особую роль при зачатии, поэтому знатоки особенно внимательны к различению мужских (темных) и женских (светлых) камней сардера.

ЧЕРНЫЙ АГАТ защищает от опасности, дает власть над злыми силами, ввергает в печаль.

ПОЛОСАТЫЕ ОНИКСЫ умеряют боль, их кладут для облегчения на воспаленные места и опухоли. Их ношение обостряет слух.

САРДОНИКС – талисман, защищающий от злых и любовных чар. Дает замужество, защищает от неверности и лжи, останавливает кровотечение, ускоряет срастание костей. Родившимся в августе обеспечивает счастливую супружескую жизнь.

ЯШМА-ЯСПИС. Авиценна советовал носить яшму на животе от болезней желудка.

ГАГАТ из древности до наших дней носят как средство от подагры в браслете. Говорят, что он предотвращает судороги.

ОПАЛ. Распространено мнение, что он приносит несчастье. Только те, кто родился в октябре, могут носить его без опаски.

ЖЕМЧУГ также почитается несчастливой драгоценностью, т. к. заключает в себе негативную энергию Луны. Тускнеет и умирает от человеческого пота, поэтому гибнет у тех, кто любит перебирать жемчужины. Однако говорят, что через изменение цвета он приносит владелице здоровье.

КОРАЛЛЫ укрепляют память, врачуют сердце, будучи носимы на шее, избавляют от нервных тиков.

ЯНТАРЬ приносит счастье тем, кто родился под созвездием Льва, остальным его не следует постоянно носить, особенно он зол к Тельцам.

АМАЗОНИТ. Ему свойственно рождать в стариках порывы молодости, улучшать вид кожи и врачевать нервные истощения. Вместе с тем он развивает природную лень

МАЛАХИТ является распространенным детским амулетом. Его вешают на шею.

БИРЮЗА необыкновенно счастливый камень, примиряет все враждебное, отводит гнев сильных, дает достаток. Но приносит несчастье людям, не соблюдающим нравственные заповеди. Особенно она вредна злобным натурам.

ЛАЗУРИТ. На Востоке считают, что он предотвращает приступы радикулита, гонит бессонницу.

ТОПАЗ. Тем, кто родился в ноябре, дает верную дружбу и любовь, а тем, кто родился в мае, - гневность. В древности его называли камнем внутреннего просветления, употребляли как защиту от безумия, бессонницы и злого взгляда. Считается, что его ношение на шее облегчает приступы астмы.

ИЗУМРУД рассеивает меланхолию и дает долголетие. Он активно борется с лживостью, нецеломудрием и неверностью своего владельца. Будучи не в силах противостоять им, раскалывается.

АКВАМАРИН облегчает боль зубов, желудка и печени.

АЛЕКСАНДРИТ регулирует кроветворение, очищает кровь и укрепляет кровеносные сосуды. Перстень с таким камнем перед сном необходимо снимать. Его обычно кладут на ночь в воду и утром отпивают несколько глотков.

В просторечии все красные гранаты называют гранатами, зеленые – оливинами.

Считается, что ***КРАСНЫЕ ГРАНАТЫ*** тяжелые и мало счастливые камни. Главное их качество – рождать сильные страстные желания. Хороши только для Дев и Стрельцов.

ОЛИВИН лечит половое бессилие. Приносит много несчастий Рыбам и очень хорош Львам и Стрельцам.

ГИАЦИНТ или БЛАГОРОДНЫЙ ЦИРКОН препятствует зачатию, содействует аборту, задерживает рост волос на скрытых частях тела.

РУБИН лучше всего проявляет себя для тех, кто родился в конце июля. Он дает защиту от злых сил и чар, укрепляет сердце, возвращает утраченные силы, гонит тоску, дает женщинам плодородие. Однако ему свойственно усиливать природную жестокость.

САПФИР дает силу против всех болезней души и тела, однако его владелец должен быть целомудрен и добр. За это его называют камнем монахинь. Однако сапфир опасен своими пороками. Если в камне есть трещины, пятна, облачка и т. д., то он способен принести очень большие несчастья. Но и даже чистый сапфир может быть источником несчастья, он лишает человека радости любви и веселого общества.

АЛМАЗ – камень, дарующий добродетель, мужество и победу, врачует склероз, предотвращает образование камней. Алмаз, имеющий внутри пятна, считается самым несчастным и роковым камнем.

АНТОЛОГИЯ ГОРОСКОПОВ "ЗВЕЗДЫ И СУДЬБЫ"

А Я НА РЫНОК ХОЖУ ... С ГАЙКОЙ

Самое простое средство для выяснения, подходит эта еда или лекарство для данного человека или нет, это маятник. Я им пользуюсь уже года три, и еще ни разу он меня не подвел. На рынке, куда я обычно хожу, привыкли, а раньше смеялись, мол, вот идиот, делать, что ли ему нечего, кроме как крутить своей гайкой над продуктами?!

Первое время я никак не мог понять, откуда это металлическое кольцо на нитке может знать, что у меня, к примеру, аллергия на апельсины? Между тем подношу его к апельсинам, и оно, как сумасшедшее, начинает качаться вправо-влево, как бы мотая головой: не бери, не ешь. Молоко я люблю и пью его всегда с удовольствием, и маятник над ним качается от меня – ко мне.

Так же я определяю и лекарства. Пускай они всем помогают, а мне могут навредить, потому что каждый человек имеет свои, характерные особенности. В этом я убеждался уже много раз.

Очень рекомендую попробовать смастерить маятник и испытать его на себе. Делается он просто: берете любой грузик весом примерно от 1 до 20 г (гайку, гвоздик, бусинку и т. п.), привязываете к нему ниточку длиной 15-20 см, подносите к продукту и некоторое время держите над ним.

Д. КОБЛИКОВ

Лизни листик языком

Я лежу на полке, а Максимыч лупит меня по спине березовым веником. Млею, вдыхая чудный аромат, и слушаю друга. Он сибиряк, страстный любитель и знаток бани.

- Веник режут только с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших, – учит меня Максимыч. - Срезают боковые побеги с нескольких деревьев в хорошую погоду. Но прежде чем срезать побег, нужно сорвать с ветки лист и лизнуть языком его верхнюю часть.

- Это еще зачем? – удивляюсь я.

- Если она шершавая, значит, не годится. Веник из таких ветвей получится грубый, жесткий. А вот когда лист сверху гладкий, нежный, бархатистый, словно пушком покрытый, – это для веника то, что надо.

- Целая наука!

- А ты как думал?! – Максимыч "поддает" пару. – Баня, брат, это целый институт здоровья. Чувствуешь, как березовый веник прилипает к телу? Он впитывает выступивший пот, снимает боль и успокаивает нервную систему. Дубовый веник тоже хорош для нервной системы. Мало того, дуб снижает давление у гипертоников. А вот веники из пижмы и рябины наоборот повышают. Если ты возьмешь веник из крапивы, то насытишь себя железом, витаминами и прочими полезными веществами.

- Нет уж, спасибо!

- А ты чего дергаешься? Запаренная в теплой воде, крапива вызывает покалывание, но волдырей не бывает. Только весенняя крапива на веник не годится. Ей пользуются в свежем виде при болях в пояснице, мышцах и суставах. Веники готовят в пору цветения крапивы, когда листья в соку, окрепли, отдают ароматом. Срезать нужно в сухую погоду: увлажненные дождем или росой листья портятся при сушке, темнеют, будут облетать и скручиваться.

- Господи, Максимыч, откуда ты все это знаешь?

- Опыт, - улыбается он, - «сын ошибок трудных». Кстати, ты знаешь, что вязать веник тоже нельзя как попало. Более толстые ветки следует уложить внутрь, они будут как бы основанием веника, его стержнем. Вокруг них укладываются более тонкие ветки, причем изгибом внутрь. Вот и получается плотный, густой веник. Им можно париться 2-3 бани.

Максимыч вдруг обрывает сам себя, выходит в предбанник и несет еще один веник. Кладет в таз, кидает ковш кипятка. Дух идет сумасшедший.

- Это смешанный веник: к березовым веткам я добавил дубовые, смородиновые, а еще полынь с душицей. Ложись, почувствуй разницу.

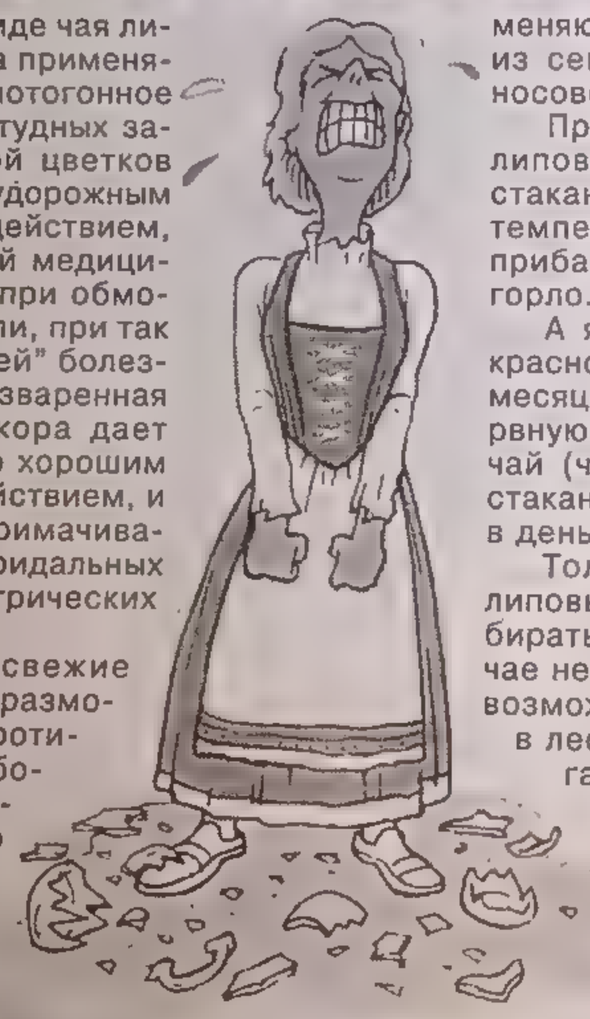
Я ложусь на лавку, Максимыч проходится этим веником по спине и продолжает свой рассказ:

- Веники заготавливают с июня по август в сыроватом, затемненном лесу, где растут густые лопухи...

Я закрываю глаза и чувствовую себя в раю.

С. ТИХОНОВ

Если с нервами нелады



Заваренный в виде чая липовый цвет издавна применяется как хорошее потогонное средство при простудных заболеваниях. Настой цветков обладает противосудорожным и болеутоляющим действием, поэтому в народной медицине его используют при обмороках, головной боли, при так называемой "падучей" болезни (эпилепсии). Разваренная молодая липовая кора дает слизь, обладающую хорошим болеутоляющим действием, и применяется для примачивания ожогов, геморроидальных шишек и при подагрических болях.

Измельченные свежие почки или свежие и размоченные листья как противовоспалительное, болеутоляющее и смягчающее средство прикладывают к ожогам, воспалительным уплотнениям, язвам, применяют при груднице. Порошок из семян липы останавливает носовое кровотечение.

При ангине, например, 20 г липового цвета заваривают в стакане кипятка, остужают до температуры парного молока, прибавляют 5 г соды и полощут горло.

А я с помощью этого прекрасного растения в течение 5 месяцев восстановил себе нервную систему. Заваривал, как чай (чайная ложка цветков на стакан кипятка), и пил трижды в день день по полстакана.

Только хочу предупредить, липовый цвет лучше всего собирать самому. Ни в коем случае не вдоль дороги. Если есть возможно, надо уйти подальше в лес, собрать, разложить на газетку тонким слоем в хорошо проветриваемом месте и подождать, пока высохнет. Дух в доме будет изумительный.

И. ТУВИН

Не надо обижать черешню

Я обожаю черешню. Но почему-то всегда думал, что она не такая полезная, как, скажем, яблоки. Но, оказывается, это не просто вкусная, но и очень целебная ягода. В ней содержится витамин А, отвечающий за образование и развитие тканей, витамин В1, участвующий в обмене веществ, витамин В6, который стимулирует работу печени, сердца и головного мозга, витамин РР, участвующий в процессе дыхания клеток. А кроме того, такие важные элементы, как медь, марганец, цинк, железо, кальций, калий, магний, фосфор.

Особенно полезна черешня диабетикам, 75% ее углеводов составляют легко усваиваемая организмом фруктоза. При артрите народная медицина советует есть больше зеленых яблок и черешни. С этой целью человеку следует ежедневно съедать по 700 г черешни в течение 7-14 дней.

Отвар цветоножек черешни, как выясняется, тоже целителен, его используют в качестве мочегонного средства, а также для похудения.

Я. СМИРНОВ

У малины не только ягода

Обычно люди собирают только ягоды малины, варят варенье или протирают с сахаром и считают, что больше никакой пользы от нее нет. А я давно раскусила, что это растение – целая лекарственная кладовая. Отваром цветков малины омывают лицо при угрях и воспалении глаз, а водным настоем листьев полощут горло больные ангиной. Этот же настой пьют при угрях и болезнях кожи. Как вяжущее и противовоспалительное средство водный настой листьев употребляется от поносов, воспаления кишечника, а как кровоостанавливающее – при желудочных кровотечениях и чрезмерных менструациях, кашле и болезнях дыхательных органов. Я, например, беру 4 чайные ложки измельченных листьев или сушеных плодов малины, завариваю двумя стаканами кипятка, процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 4 раза в день. Кашель проходит. Заваренные в виде чая сухие плоды малины исстари считаются хорошим потогонным и жаропонижающим средством при простудных заболеваниях. Только надо иметь в виду, что настой плодов следует принимать теплым.

На всякий случай напоминаю, что цветки и листья малины надо собирать в июле.

А. РОМАНОВА

Палочка-выручалочка

У каждого человека, мне кажется, есть свои любимые травы, которые, как палочка-выручалочка, всегда помогут и вытащат из хворобы. У меня такой палочкой-выручалочкой давно стал тысячелистник. При любых, даже кровавых, поносах лучшего лекаря не сыщешь. Также помогает при любых кровотечениях, отлично заживляет раны. Настой тысячелистника значительно усиливает свертываемость крови, обладает противовоспалительным свойством и способностью регулировать ненормальные менструации.

В травниках пишется, что надо настоять 15 г травы в стакане кипятка, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Но я в период обострения колита пью его по четверти стакана.

Собирают его до сентября включительно, но советую это сделать сейчас, пока он на солнце не загрубел.

В. ПЕТРОВ

Какая часть пенсии передается по наследству?

В г. Балаково Саратовской области живет один замечательный человек – Л. Г. Светленко. У него нет юридического образования, но он отлично разбирается в пенсионных делах и дает грамотные советы всем, кто к нему обращается. Мало того, оформляет заявления и защищает права граждан в судах, вплоть до международного Страсбургского, и вообще как может, помогает малоимущим людям выживать. Именно поэтому общественная организация, которую он создал три года назад, называется "За выживание".

Мы часто разговариваем с Леонидом Григорьевичем, и каждый раз он грустит, что большинство людей, приходящих к нему, никогда не читали законов о пенсионном обеспечении, а те, кто читал, мало что поняли. Вот если бы какая-нибудь газета "перевела" язык пенсионных законов на нормальный, человеческий, глядишь, люди не стали бы сидеть в очередях и ждать, пока кто-нибудь им все объяснит.

Я решила взяться за это дело. Обзавелась законами, начала читать, ...еще раз читать и в третий раз, и поняла, что написаны они для особо одаренных, вернее избранных, которые в дебрях замысловатых формулировок могут прятать свои уловки и хитрости. Ведь всегда можно сказать: "Вы, бабуленька, неправильно поняли". В общем, первая реакция была бросить все и не мучиться, но потом вспомнила про Леонида Григорьевича и пошла к нему за помощью.

- Вот, - говорю, - дорогой друг, надоумил меня заняться ликвидацией безграмотности, помогай. Читаю закон "О трудовых пенсиях в Российской Федерации" от 17 декабря 2001 года и чувствую себя круглой дурой.

Он смеется:

- Я шесть раз перечитал его, пока понял, а ты хочешь с налету? Ну, задавай свои непонятные вопросы, попробуем разобраться.

- Значит, так, - открываю закон, - здесь написано, что на получение трудовой пенсии по старости имеют право все женщины, достигшие 55, и мужчины 60 лет, у которых есть стаж не менее 5 лет. Правильно я понимаю?

- Правильно, - кивает Леонид Григорьевич.

- Выходит, законодатель улучшил условия получения пенсии? Насколько я знаю, раньше нужно было заработать 20 лет стажа, чтобы получить пенсию.

- С чего это ты взяла? 20 лет нужно для получения полной пенсии, а у кого их нет, будут считать, исходя из имеющегося стажа.

- А если у меня будет всего 4 года, а не 5?..

- Тогда ты будешь получать социальную пенсию, а не трудовую. О ней говорится в законе «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации».

- Ясно, но мы давай не будем путать людей. Сейчас разговор идет только о трудовой пенсии.

- Согласен. В России существует 3 вида трудовой пенсии: по старости, по инвалидности и по случаю потери кормильца. Две первые могут состоять из трех частей:

1) *базовой*, которая для всех пенсионеров единая, за исключением тех, кто достиг 80 лет или имеет 1 группу инвалидности. Для этих категорий граждан базовая часть пенсии в два раза больше, чем для всех остальных;

2) *страховой*, которая рассчитывается путем деления накопленных страховых взносов на нашем персональном счете, которые за нас платит работодатель, либо мы сами, на 144 месяца (12 лет). Именно столько пока законодатель определил нашему брату прожить после выхода на пенсию в этом году;

3) *накопительной*, которая рассчитывается точно так же, как страховая.

- Только не могу понять, - перебиваю я Светленко, - чем страховая часть пенсии отличается от накопительной?

Леонид Григорьевич достает закон "Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации" и говорит:

- Вот в этом законе написано, что деньги, которые перечисляются на твой пенсионный счет, делятся на две неравные части: одна составляет страховую часть, а вторая - накопительную. Страховая – как базовая – стабильно завязана на государственный Пенсионный фонд РФ, а накопительную (начиная с 1 января 2004 года) ты будешь вправе передать в какой-нибудь негосударственный пенсионный фонд. По твоему желанию.

- Понятно, - вздыхаю и прошу Светленко разъяснить, почему трудовые пенсии по старости и инвалидности могут состоять из трех частей (*базовой, страховой и накопительной*), а трудовая по случаю потери кормильца – только из двух: *базовой и страховой*?

- Дело в том, - отвечает он, - что накопительная часть трудовой пенсии – это, по существу, наследство, на которое могут претендовать не только те, кто состоял на иждивении кормильца, но и другие законные наследники. Человек может написать заявление-завещание и указать, кому он хочет оставить эти деньги и в каких долях. А "при отсутствии указанного заявления, - гласит закон, - средства, учтенные в специальной части индивидуального лицевого счета, подлежащие выплате родственникам застрахованного лица, распределяются между ними в равных долях".

Наш разговор прервал пожилой мужчина, пришедший к Светленко за консультацией. Пришлось распрощаться до следующей встречи.

М. ЕРЕМИНА

ГОЛОД НЕ ДАЛ УМЕРЕТЬ

Два года назад я вышел на пенсию. Работал в отделе кадров крупного завода, все время с людьми, проблемами, и вдруг в одночасье все замерло. Я по привычке вставал рано, завтракал, не тревожа жену, и выходил на улицу. Люди торопились на автобусы и троллейбусы, а мне спешить было некуда. Казалось, жизни моей пришел конец. Через месяц обострились все застарелые болезни, я стал стареть и дряхлеть. Знакомые, встречаясь на улице, жалобно смотрели на меня, и в какой-то момент возникло чувство злости – кто сказал, что я старый, почему меня кто-то жалеет?!

На мое счастье именно в эту пору мне попалась книга Герберта Шелтона "Голодание спасет вашу жизнь". Я на одном дыхании ее "проглотил" и в этот же день принялся голодать. Продержался, правда, всего 3 дня, но этого было достаточно, чтобы выйти из ступора.

Тем временем в нашем доме стараниям жены появился аквариум, пришлось постигать премудрости разведения рыбок. Этим заинтересовались внуки, стали приходить чаще.

А недавно мы с женой начали пить кристаллическую воду. Делается она очень просто: наливаем воду из-под крана в пластиковые бутылки и кладем их в морозилку. Потом размораживаем и пьем. Жена пристрастилась даже готовить на этой воде. Мне кажется, это очень влияет на улучшение самочувствия. В общем, жизнь продолжается.

Ф. ДОЛИНОВ

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28. 12. 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17 00. Тираж 20000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 91 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864,г. Балаково,Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА №15(36)
ИЮЛЬ 2002 г.

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.
Почему нужно молиться за умерших?
Одежда хранит "память" о болезнях
Биоритмы и выбор профессии
3 стр.
О детском аппетите в жару
Почему цыганята здоровые?
О пользе велосипеда
Красный цвет лечит
Каким концом воткнуть булавку?
Пляж в домашних условиях
Яблочный уксус от болей в животе
4 стр.
7 правил счастливой семейной жизни
Что надо знать кормящей матери?
Доктор мода
Презерватив – это не только защита
5 стр.
Кукурузное рыльце от камней в почках
Аллергия от перины
Что такое жожоба?
"Живой волос" от варикоза
6 стр.
Аэроионы нужны, как кислород
О компьютерной зависимости
Чистотел убрал полип
Межведка от туберкулеза
Как лечить фибромиому?
7 стр.
О пользе свеклы, лука, подорожника, огурца, крапивы
Почему полезно ходить голышом?
Средство от бессонницы
8 стр.
О "северных" пенсиях и Конституционном суде
До какого года меняют паспорта?

Как знать...

1. Когда жарко, засыпать следует на правом боку, когда холодно – на левом. В сильную жару можно закрыть правую ноздрю ватой и спать на правом боку.

2. Чем гуще варенье из малины, тем лучше оно помогает при простудах.

3. Не выбрасывайте самую ценную часть капусты – кочерыжку: в ней содержится углеводов и витаминов больше, чем в листьях.

4. При умственном переутомлении хорошо ... просто поесть селедки.

5. Пять минут здорового смеха заменяют 40 минут расслабленного отдыха.

6. Некоторые ученые утверждают, что у женщин, выпивающих более 3 стаканов молока в день, риск приобрести опухоль груди вдвое ниже, чем у тех, кто молоко не пьет вовсе. Процент содержания жира не важен.

7. Если есть ежевику, оградишь себя от рака пищевода.

8. Фенолы, содержащиеся в овощах и фруктах, уменьшают риск рака, инсульта и сердечных заболеваний. Больше фенола в фруктах (например, в клюкве их в 5 раз больше, чем в брокколи), но в той же брокколи или цветной капусте, есть сульфорофан. Это вещество тоже мешает развиваться злокачественным опухолям.

9. Аллицин, входящий в состав чеснока, способен убивать раковые клетки.

10. Горячий чай с лимоном, а точнее с лимонной коркой, может защитить организм от рака.

Н. РОВБУТЬ

УПЫБОЧКУ ВНИМАНИЯ!

Колонка редактора

Круг не заколдованный

Всем известно, что нельзя унывать, потому что, во-первых, уныние – это смертный грех, а, во-вторых, как выясняется, это чувство оказывает на сердце такое же воздействие, как выкуренная пачка сигарет. Но все равно мы продолжаем это делать. Поднялись цены на нефть, теперь подорожает бензин, а вслед за ним и все остальное. "Вот гады, - начинаем нагнетать, - ворюги проклятые, на иномарках ездят, шмотки, курорты – все, что душе угодно, а тут и так еле концы с концами сводишь, а им все мало " и пошли накручивать злобные, унылые мысли.

Цены от этого не падают, ворюги продолжают воровать, зарплаты и пенсии не прибавляются. Зато наши нервы не выдерживают, иммунная система дает сбой, и мы начинаем болеть. Ну а тут вообще пошел сплошной плач Ярославны: какие мы несчастные, как нам в жизни не везет, как было хорошо, и как стало плохо. В общем, заколдованный круг: чем больше унываем, тем кошмарнее становится наша жизнь, а чем хуже живется, тем больше падаем духом. И никто не разорвет этот круг кроме нас самих. Надо только поменять угол зрения. Как это говорится: "Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение - принять то, что не могу изменить, и мудрость – отличить одно от другого".

До гражданского общества России еще очень далеко. Но каждый из нас может внести свою маленькую лепту в его построение, если вместо того, чтобы рвать на себе волосы от безысходности, будет обращаться в суд и отстаивать свои права; если примет посильное участие в создании общественных организаций (любых, вплоть до общества любителей смотреть телевизор); если, наконец, не будет сидеть дома, когда выбирают местного депутата или президента всей страны. Вот если так поступать, мы сможем изменить мир. Но самое главное – своим действием не позволим стрессовому адреналину накапливаться и уничтожать наши силы.

И еще. Давайте смотреть на все с улыбкой. В Библии сказано: "Веселое сердце благотворно как врачевство, а унылый дух сушит кости".

М. ЕРЕМИНА

Сколько сахара надо есть?

В среднем мы съедаем 20 чайных ложек сахара в день. А безопасная доза, по мнению профессиональных диетологов, 5. Искусственные подсластители (аспартам, сахарин), оказывается, еще вреднее. Единственное, против чего нет возражений, это растение стевия, которое, кроме своей сладости, еще и регулирует работу поджелудочной железы.

Говяжья печень после какао

Суточная потребность железа у человека колеблется в пределах 10 мг. Но усваивается оно только "в компании" с медью, кобальтом и витамином С. Причем, из продуктов животного происхождения усвоение происходит значительно лучше (не более 20%), чем из растительной пищи (не более 7%). Вот и считайте, сколько чего вам требуется поглотить, чтобы набрать нужное количество этого важнейшего для человека элемента, принимающего активное участие в обменных процессах. Итак (в скобках количество мг железа на 100 г продукта): какао-порошок (14,8), говяжья печень (6,9), горох (6,8) гречневая крупа (6,7) овсяная крупа (3,9), ржаной хлеб (3,9) говядина (2,9) куриные яйца (2,5) яблоки (2,2), баранина (2), свинина (1,9), печень трески (1,9), куриное мясо (1,6), кальмары (1,1).

В. ЦУКАНУ

Невероятно, но факт

СТРАННО

гудела дверца

Мама умерла давно, отец женился на Марье Петровне и прожил с ней более десяти лет, пока в одночасье жизнь ее не закончилась от сердечного удара. Похоронили, на восьмой день я решила в доме отца навести порядок, переложить вещи Марьи Петровны в один из шкафов, чтобы отец не наталкивался на них всякий раз, когда достает майку или носки. Начала все разбирать, отец говорит: "Где-то здесь Маша спрятала золотые вещи, а где, не знаю, может, найдешь".

Весь день я прокопошилась, все разложила по полочкам. Золота нигде не было. Когда дело уже подходило к концу, вдруг что-то загудело. Я подумала, что это заработал новый холодильник, стоящий в другой комнате. Вышла – нет, не холодильник. Снова вернулась, закрыла дверцу шкафа, "мотор" заглох, открыла – опять заработал. Стало как-то не по себе. Позвала отца. Он вошел: "Что случилось?" "Да вот, - говорю, - дверка гудит". Настороженный взгляд - не переутомилась ли, но в этот момент я открыла дверцу, и "мотор" заработал с новой силой. Так повторялось несколько раз. Мы пересмотрели все вещи – ничего, кроме белья, пальто и обуви в шкафу не было. Вскоре заглох и гул.

Утром позвонил встревоженный отец: "Сейчас открыл дверцу, и она опять загудела". Я оделась и побежала в церковь спросить, что бы это могло значить, может, мы что-то не сделали или сделали, но не так. Был девятый день после смерти Марьи Петровны. Батюшка выслушал меня с усмешкой и велел подложить под ножку шкафа что-нибудь мягкое, тем самым дав понять, что я говорю чушь, что не может дверца шкафа гудеть, как холодильник.

Потом были поминки, хлопоты, все забылось, да и звуки, слава Богу, прекратились.

Однако отец не переставал думать об этом странном явлении. Он еще раз все перебрал, отодвинул шкаф и на задней его стенке обнаружил гвоздик, на котором висел мешочек с драгоценностями Марьи Петровны. Выходит, она давала нам знак, а мы не поняли.

После этого случая я поверила, что душа умершего человека в течение первых дней пребывает на земле.

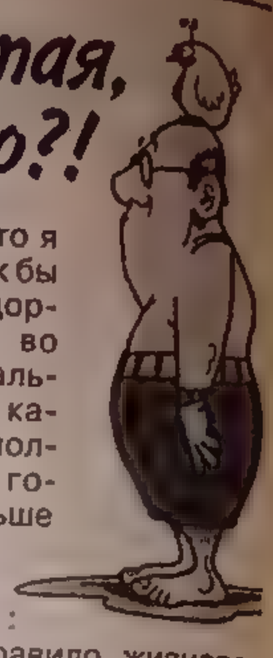
А еще я прочитала, почему надо усиленно молиться за умерших, подавать в память о них милостину и поминать их в положенное время. Оказывается, от этого может зависеть, куда попадет душа умершего человека – в рай или ад. Особенно если при жизни он ни во что не верил или много грешил и не успел покаяться. Наши добрые дела и молитвы могут оградить его от вечных мук. И даже если судьба души уже решена, все равно не поздно молиться и поминать добрым словом и делом. Бог милостив, он может изменить свое решение.

Е. ВЛАДИМИРОВА

Молитва за умерших

Упокой, Господи, души усопших раб Твоих (имена) и всех усопших сродников и благодетелей моих, и прости им вся согрешения вольная и невольная, и даруй им Царствие Небесное.

Да, я толстая, и что?!



Смотрю не некоторых женщин и удивляюсь: все есть – нормальная фигура, приятное лицо, любящий муж, а она все ноет и ноет: "Я толстая, ноги не такие, нос слишком курносый". Мало того, без конца пытает супруга: "Я толстая, нос курносый, ноги кривые?" Он ласково улыбается: "Ну что ты, дорогая", а сам, наверное, думает: "Чего это она так расстраивается? Может, и правда, толстовата?" Неужели такие женщины не понимают, что сами создают себе проблемы?

Вот я действительно толстая, но меня это абсолютно не заботит. Единственное, что я себе не могу позволить, так это чтобы муж носил меня на руках, но не потому, что он этого не хочет, а потому, что я боюсь, как бы он не надорвался. А во всем остальном, мне кажется, у полненьких гораздо больше шансов быть любимыми: они, как правило, жизнерадостные и оптимистичные и терпеть не могут спрашивать у мужей: "Я толстая?" Потому что и сами знают, какие они пухленькие, мягкие, добрые и аппетитные, как сдобная булочка. У мужчин эта ассоциация фиксируется подсознанием, и они невольно тянутся к полным женщинам, даже если говорят, что любят худых.

ТАМАРА Р.

ПРИШЛОСЬ ВЫБРОСИТЬ ЛЮБИМЫЙ ХАЛАТ

Не могла понять, в чем причина моей нескончаемой головной боли . А как-то раз пришла с работы жутко усталая, не переодеваясь, бухнулась на диван, и заснула. Проснувшись, надела халат, и сразу же почувствовала гул в голове. Сняла его, боль стихла. Повторила этот эксперимент несколько раз, и поняла, что халат, который я ношу уже второй год, и который всегда обожала, после болезни стал вдруг врагом. В чем тут дело?

Ответ на этот вопрос нашла в книге С. Лебедева и А. Лидина "Карма повседневности". Там было сказано: "Вещи, бывшие на вас во время тяжелой болезни, обязательно сохранят информацию о болезненном состоянии. Боль, страдания и депрессия запечатлелись в структуре ткани вашей одежды, поэтому старайтесь не хранить ее, даже если жалко – выбросите вместе с теми наведенными неприятностями, которые в ней остались. Особенно это относится к белью, пижаме, ночной рубашке, халату и тапочкам.

Что касается больницы, то никогда не забывайте там свои вещи. Ниточка энергетической связи протянется между вами и теми больными, которые там находятся, пусть эта вещь и не задержится в пределах больницы надолго после вас".

М. ПАНЬКОВА

Что вредно "совам"?

Прочитала в прошлом номере рассказ о том, как чуть было не развалилась молодая семья из-за разных биологических ритмов, стала наблюдать за собой и поняла, что могу быть и "жаворонком", и "совой". Это что, патология?

Д. Жигова.

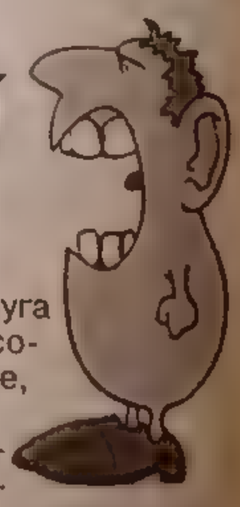
Ничего подобного! "Жаворонки" и "совы" – это люди крайних биологических типов. А есть еще "голуби", которые могут подстроиться под любой распорядок дня. Мало того, "чистые" "совы" и "жаворонки" несколько отличаются от умеренных "сов" и умеренных "жаворонков" .

Если заставлять людей жить по не свойственному им режиму, они начинают болеть и чувствовать себя несчастными. Поэтому каждый человек должен выбирать себе работу в соответствии со своим типом. "Чистым" "жаворонкам" противопоказаны ночные смены, умеренные "жаворонки" легче приспосабливаются, но им тоже нежелательны ночные бдения. Типичной "сове", как, впрочем, и умеренной, надо выбирать свободный график работы и не мучиться, вставая каждый день в 7 утра.

Только "голубь" не ограничен в выборе профессии. Единственное, что следует знать и помнить таким людям – это то, что переход на новое расписание нужно осуществлять постепенно.

Ф. ВОЛЬСКАЯ

ДЕРЖИ ЯЗЫК ЗА ЗУБАМИ



У Валерии был муж, сын и отличная подруга Соня. С подругой встречались редко, когда совсем невмоготу. Тогда, закрывшись на кухне, доверяли друг другу сокровенные тайны.

Так продолжалось до тех пор, пока Валерин муж не устроил скандал с угрозой развода. Как оказалось, Соня делилась секретами подруги со своим мужем, тот веселил рассказами сотрудниц своего конструкторского бюро, те несли "светскую хронику" в свои дома... в общем, в один прекрасный день знакомый Валериного мужа с усмешкой попросил его поделиться опытом кодирования от пьянства.

У Валерии случился сердечный приступ, ее положили в больницу, и это спасло их брак. Но рассказывать о своей личной жизни она зареклась навсегда.

С. СИДОРОВА

Пускай поголодает

Не требуйте от своих детей в жару такого же аппетита, как в холодное время года. Нет его летом и быть не может. Причин много, в том числе и та, что солнечная энергия в определенной мере пополняет энергетический запас организма. Поэтому, если малыш не страдает от истощения, пусть немного поголодает. Или давайте ребенку калорийную пищу утром и вечером, когда прохладнее, а в остальное время дня пусть пьет кипяченую воду, морс, компот и минералку без газа, ест фрукты и ягоды. Не советую газировку, она раздражает слизистую оболочку желудка.

Ни в коем случае нельзя летом отлучать малютку от груди. Материнское молоко способно уничтожать микробы, а в жару без этого никак.

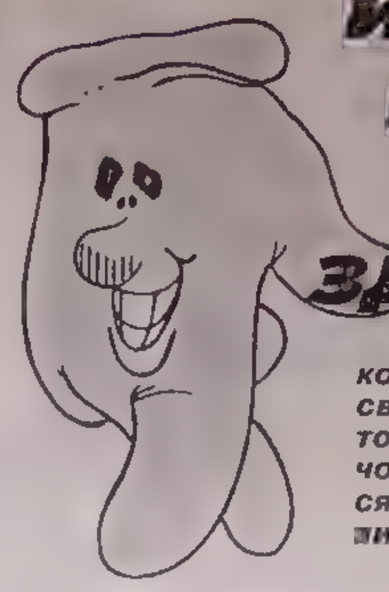
При изготовлении натурального прикорма нельзя отступать от важных правил: обдавать кипятком все – от ягод и овощей до посуды. И не забывайте, что дизентерию называют болезнью грязных рук.

В. ЕГОРОВА, врач-педиатр

ВЫПЕЙ РЮМКУ, ВЫПЕЙ ДВЕ

То, что яблочный уксус – уникальный продукт, я слышала и читала много раз, но как-то не слишком принимала на веру: мало ли сейчас всего пишут. Но один случай заставил посмотреть на него совсем другими глазами. Прибежал с улицы 13-летний сын, держится за живот, режет, говорит, очень сильно. А у меня соседка сидела. "Яблочный уксус есть?" – спрашивает. "Нет, - говорю, - откуда?". Она сбегала к себе, принесла, налила стакан холодного кипятка, добавила туда чайную ложку уксуса и дала выпить сыну. Буквально через минуту боль прошла. С тех пор я каждый год сама заготавливаю это замечательное натуральное лекарство.

Д. МАНОВА



ИЗ-ЗА ЧЕГО ЦЫГАНЯТА ТАКИЕ ЗДОРОВЫЕ?

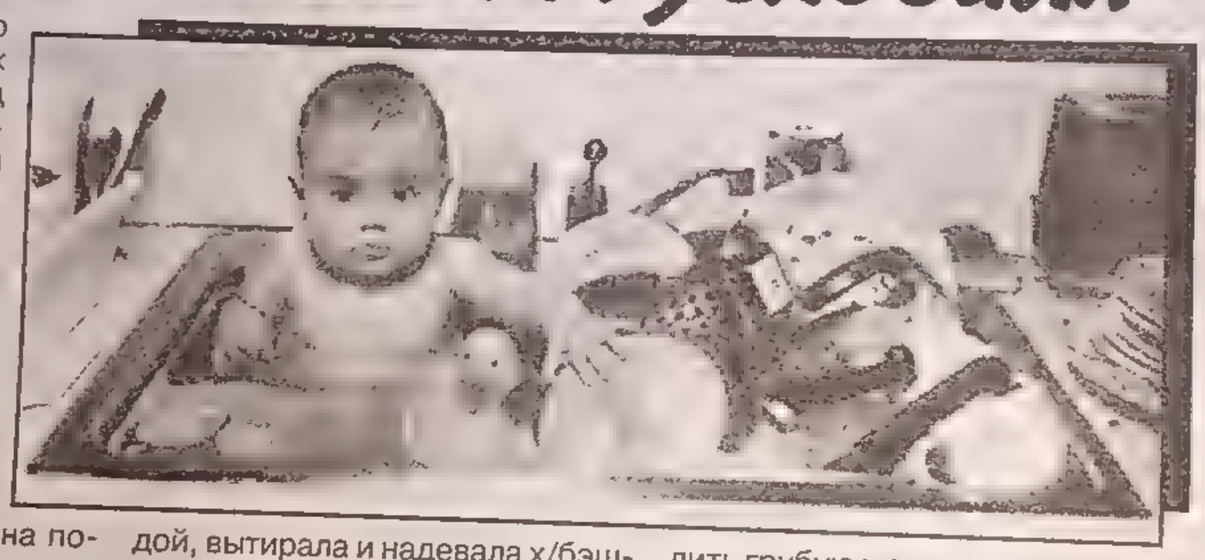
Понаблюдайте за собой. Сколько раз в день вы ласково касаетесь своего ребенка? Не слишком часто?А зря! Оказывается, такой "пустячок", как прикосновение, отражается не только на психике, но и на физиологии малыша.

Прикосновения усиливают мощность рецепторов, которые сдерживают стресс, влияют на формирование здоровых клеток мозга, на развитие умственных способностей и хорошей памяти, создают условия для жизни без болезней.

Цыганские ребятишки такие крепкие и здоровые, возможно, и потому, что у этого народа распространен обычай - носить младенцев при себе постоянно. Узнав об этом, моя невестка тут же пошла в магазин и купила специальное приспособление типа своеобразного рюкзачка (называется сумка "Кенгуру"). Теперь мой пятимесячный внук ходит по улицам в обнимку с мамой, как бы сидя у не на животе. Забавно, весело и полезно.

Р. МИРОНОВ

Пляж в домашних условиях



Наш сын постоянно простужался. Ветерок подует, он уже чихает, под дождь попали – воспаление легких. А однажды муж наткнулся на малюсенькую брошюрку по закаливанию. Ему понравился так называемый "рижский метод". Суть его в следующем. На дно ванны или таза насыпают мелкие камушки – гальку. Ванну наполняют соленой водой (10-20 г соли на 1 л воды) так, чтобы она покрывала лодыжки ребенка, и опускают туда малыша (этот метод особенно хорош для детей дошкольного возраста). Наш трехлетний Игорек "гулял" по этому "пляжу" в течение 2 минут. Ему это очень нравилось.

После "прогулки" ноги малышу я ополаскивала пресной водой, вытирала и надевала х/бэшные носочки. Начальная температура воды 36 градусов, а каждые 2-3 дня мы ее снижали на 1 градус, доведя наконец ее до 22-24. Для ребятишек, которые достигли 5 лет, можно снижать до 20 градусов, а для 6-летних – до 18.

Можно поступить проще. На полу ванной комнаты расстелить грубую мешковину, смоченную 10-процентным раствором поваренной либо морской соли, и пустить малыша "прогуливаться", это тоже закаливает, но мы предпочли "гальку".

Через пару месяцев Игорек перестал быть "тепличным растением".

С. СТЕПАНОВА

ВОТ ЭТО КАЙФ!

Из всех спортивных упражнений мы с сыном предпочитаем езду на велосипеде. Известно, что во время этого занятия в работе участвуют 206 костей и около 600 мышц. Это здорово укрепляет двигательный аппарат и нервную систему. Ветерок, солнце, красота! На наших лицах не затухает улыбка, мы полностью отключаемся от повседневных забот, успокаиваемся и в то же время получаем заряд бодрости.

А кроме того, я заметил, с тех пор, как мы стали гонять на велосипедах, сын стал относиться ко мне как к настоящему другу, а не только как к отцу.

Велосипеды мы держим на балконе. Я прибил крепкую скобу к стене, на нее и подвешиваем, чтобы не занимали много места.

А. ЕРЕМЕНКО

Каким концом воткнуть булавку?

Когда родился сын, к нам пришла моя бывшая одноклассница. Села прямо напротив кроватки малыша и не отрывала от него глаз до самого своего ухода. При этом несколько раз вздохнула со словами: «Везет же некоторым». Детей у них с мужем не было. После ее ухода ребенок не спал всю ночь.

Утром пришла мама, прочитала молитву, побрызгала малыша три раза, перекрестила, еще что-то сделала, и сын заснул.

Из этого случая я сделала вывод, какое это опасное чувство - зависть, какой мощной силой оно обладает.

Знающие люди говорят, что самый простой способ защиты для взрослых и подростков – обыкновенная английская булавка, воткнутая в одежду острым концом вниз. Она принимает на себя все удары извне, переводя их вниз, к земле. Маленьким вникать иголку опасно, их оберегает нательный крест. Однако, если столкнетесь с человеком, неприятным для вас, положите ладони своих чуть скрещенных рук на солнечное сплетение малыша. Тем самым защитите его от удара.

М. ТЕЛЕГИНА.

ПОЧЕМУ БУДДИЙСКИЕ МОНАХИ ХОДЯТ В ОРАНЖЕВОМ?

Это было лет 40 назад, но до сих пор помню почти физическое ощущение красного цвета. Я болела корью, и мама по совету знакомой врачевательницы завесила окна красной материей. Была высокая температура, я все время погружалась в сон, а когда просыпалась, мне казалось, краснота пронизывает меня и жжет. Мама говорила, что если бы не эти тряпки, неизвестно, чем бы кончилась моя болезнь, так тяжело она проходила. Я всегда думала, что это глупости, затуманивание мозгов, а недавно в книге В. И. Сафонова "Нить Ариадны" прочитала: "Известно, что некоторые красители, например, акридиновый оранжевый под действием облучения лишают вирусы их биологической активности. Как тут не вспомнить оранжевые одежды индийских йогов, буддийских и ламаистских монахов и старорусский обычай закрывать окнце в избе и колыбельку больных корью детишек красными и оранжевыми тряпицами!".

Теперь, когда внуки заболевают, стараюсь на окошко обязательно повесить красную занавесочку.

М. ЕФИМОВА

Мы пьем чай, и Вера "плачется мне в жилетку". На днях замужняя дочь Таня пришла к ней с ребятишками и сказала, что со своим Сергеем жить больше не хочет.

ПОДРУГА МЕНЯ ПРОСТИЛА

- Конечно, Сергей – не ангел, к тому же грубиян и недоучка, - рассуждала моя подруга, - но ведь он отец ее детей. Я стараюсь не вмешиваться, но когда он звонит и просит вернуться домой, всегда встаю рядом с телефоном и морально поддерживаюТаню. Он это понял и стал поджидать ее после работы. Но и этот номер у него не прошел. Пик в пик я подкатываю на машине и забираю дочь прямо у него из-под носа. В конце концов, он совсем озверел, стал кричать в трубку, что если Татьяна не вернется с детьми домой, он сделает ей больно. В общем, кошмар. Что делать, не знаю.

- Отправь ее куда-нибудь в другой город, пусть расслабится, отдохнет, в спокойной обстановке взвесит все "за" и "против".

- Да ты что?! Мы ремонт затеяли, теперь ведь я не одна буду жить, нужно привести квартиру в нормальное состояние.

- То есть, получается, ты уже все решила?

- Да ничего я не решила, с чего ты взяла?! Окончательное решение за ней.

- Ты никогда не задумывалась, - как можно спокойнее говорю я, - почему дочери часто повторяют судьбу своих матерей?

- Карма.

- Да при чем здесь карма?! Посмотри на себя, ведь ты не оставляешь ни малейшего шанса дочери принять самостоятельное решение, хотя твердишь, что она сама вольна решать. Ты счастлива, что теперь снова не одна, и ради собственного эгоизма тащишь дочь в то же болото, от которого саму тошнит.

- Никуда я ее не тащу, - опускает голову моя подруга, минуту молчит, а потом тяжело вздыхает:

- Ну, и что ты мне посоветуешь?

- Не лезь в ее жизнь, не критикуй Сергея. Это не твой муж. А вообще давай махнем на теплоходе по Волге, сейчас только прочла объявление в газете. Недорого и всего на три дня.

- Давай, - обреченно соглашается Вера, и через пару дней мы уже взираем на проплывающие красоты природы.

...По возвращении обнаруживается, что Сергей забрал своих домой, и мне приходится участвовать в доделывании ремонта – надо же как-то "искупать свою вину".

С. ТАШИНА

Доктор Мода

Вы знаете, что для женщины обновки – это не только новые вещи, которые делают ее красивее, но и своеобразные врачеватели души. Иногда для того, чтобы снять стресс, женщине достаточно пройтись по магазинам и купить себе какую-нибудь безделицу. Правда, подчас купленная невпопад вещь может произвести обратный эффект - дорогая и ненужная, она только усугубит положение. Чтобы этого не случилось, давайте делиться опытом.

ОЧЕНЬ КРАСИВО ПРОСВЕЧИВАЕТ

Я купила слишком прозрачную блузку , но стеснялась их носить из-за того, что нет подходящего нижнего белья. Сестра где-то вычитала, что бюстгальтер с треугольными чашечками, украшеный блестками, не выглядит как нижнее белье, а становится декоративной деталью. Это оказалось правдой, и я теперь с удовольствием ношу вещь, на которой практически уже поставила крест.

А. ВАСИНА

ЧТОБ НЕ БЫТЬ С ОДНОГО "ИНКУБАТОРА"

С кем не бывало – "плывешь" по улице в новеньком сарафане, а тебе навстречу брат-близнец, точно такой же сарафан. Хоть сквозь землю провались. Не стоит забрасывать злосчастный сарафан подальше в шкаф. Ведь можно нанести на него индивидуальные штрихи. На лиф пришить яркие пуговицы в авангардном порядке или сделать вышивку. Совершенно преображает вид необычная тесьма с оригинальным орнаментом. А можно купить полметра тонкой, подходящей по цвету, ткани, сделать топ или просто бросить на шею, как декоративный шарф. Главное – включить фантазию, а идеи сами собой придут.

А. ВОЛКОВА

ПРЕЗЕРВАТИВ – это не только защита

Один товарищ порекомендовал мне для надежности использовать одновременно сразу два презерватива. Я попробовал, но стал случаться казус – презервативы рвались, причем оба сразу. Как потом узнал, они не выносят трения друг о друга и поэтому рвутся.

А еще их нельзя смазывать вазелином, кремом и жирами, разрушаюими латекс, из которого изготавливаются презервативы. Можно использовать только смазки на водной основе, их продают в секс-шопах. А лучше всего покупать качественные презервативы, на которых она уже есть.

Оказывается, и хранить "изделия № 2" тоже нужно умеючи. Не стоит держать их там, где упаковка постоянно обо что-то трется: во внутреннем кармане одежды, в бардачке машины, в кармане или сумке рядом с ключами и другими металлическими предметами. Мало того, презервативы терпеть не могут солнца, высокой температуры и сильной влажности.

Иногда их покрывают ребрышками, пупырышками, колечками и т. п. Некоторые люди находят секс с таким презервативом более волнующим. А супружеские пары со стажем считают, что эксперименты с разными презервативами вносят разнообразие в сексуальную жизнь.

Любители орального секса тоже не хотят никаких проблем со здоровьем. Вкус резины исчезает, когда изделия покрывают особым составом со вкусом шоколада, клубники, ванили. И пахнуть презервативы могут по-разному - мятой, бананом, цветами и т. п. На цвет тоже бывают всякими– от черных до светящихся. Вообразили картину?!

А еще в секс-шопах продаются презервативы в виде забавных фигурок. Но мой знакомый продавец такого магазина, который, кстати, все эти тонкости мне и поведал, сказал, что такие игрушечки рвутся моментально.

Честно говоря, когда я все это услышал, подумал: "Елки-палки, всегда считал себя грамотным мужчиной, а, выходит, что отсталая личность".

А. ПЕТРОВ

Дейл Карнеги

Семь правил счастливой семейной жизни

1. Не нужно, не нужно придираться!!! Не одна жена вырыла могилу собственному супружескому счастью, мало-помалу все углубляя ее.

2. Не пытайтесь переделывать своего супруга. Удачный брак – это нечто гораздо большее, чем найти подходящего человека, это и способность быть таким человеком.

3. Не критикуйте.

4. Выражайте друг другу вашу искреннюю признательность.

5. Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания. В большинстве случаев в основе супружеского разлада лежат мелочи. Такая простая вещь, как обычай помахать мужу рукой на прощание, когда он уходит утром на работу, предотвратила бы немалое число разводов.

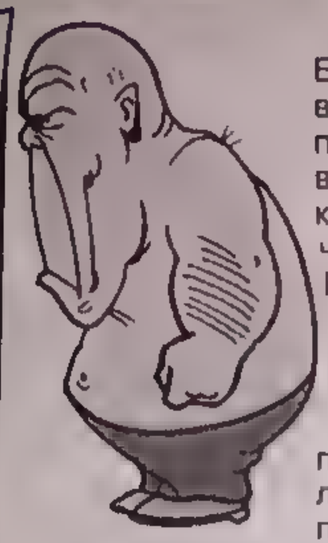
6. Будьте предупредительны. Вежливое отношение столь же важно для брака, как смазка для мотора. Каждый знает это, и тем не менее хорошо известно, что мы обходимся с чужими людьми вежливее, чем со своими близкими.

7. Прочтите хорошую книгу о сексуальной стороне супружеской жизни. Секс является, по общему признанию, самым важным в жизни человека. Именно в этом в большинстве случаев состоит причина крушения семейного счастья мужчины и женщины.

Что надо знать кормящей матери?

Для того, чтобы сохранить форму груди, нужно кормить ребенка через отверстие, сделанное в застегнутом лифе, тогда грудь не оттягивается и не теряет форму.

С таким рыльцем грех горевать!



В прошлом году поездка в родную деревню перевернула всю мою жизнь. В последнее время я все болел и болел. Печень пошаливала, камни в почках обнаружились, какие-то сердечные отеки, в общем, как вышел на пенсию, так и пошло.

Поехал погостить к брату, в деревню. Брат собрал родню, водочка, огурчики, все как положено, а я сижу, бледный, не пью. Подсел ко мне дед Степан: "Ты, - говорит, - чего пригорюнился? Аль болезнь какая приключилась, расскажи, я много чего по жизни слыхал, может, подскажу". Рассказал я деду о своих болячках, под конец вздохнул и подытожил, мол, видно, жизнь подошла к концу. Он посмотрел на меня и покачал головой: "Э, мил человек, зря ты Бога гневишь, грусть-тоску распускаешь, мне вон нынче 80 лет справили, а я еще никуда не собираюсь. А тебе и подавно грех торопиться".

На утро мы с дедом отправились в поля, набрали кукурузных рылец, я их насушил и пил потом долгое время. Настой дед Степан меня научил делать так: взять 10 г рылец, залить стаканом кипятка, настоять, остудить и пить по столовой ложке через каждые 3 часа.

Кроме того, он велел мне пить отвар из петрушки (1 ч. ложка мелкопорезанных корней и 1 ч. ложка порезанных листьев свежих или сушеных - залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 2-3 часа и пить по стакану 3 раза в день до еды маленькими глотками).

Ну, и, конечно, соблюдал диету.

Теперь я каждое лето езжу к брату, и за столом не сижу бледный и грустный.

В. СКОБИН

Тайна гусиного пера

Этот случай мне рассказала врач-аллерголог. Пришла к ней на прием женщина с явными признаками бронхиальной астмы. Причем состояние ее было весьма тревожным. Врач предложила лечь в больницу, но та отказалась, сославшись на сельские заботы. Стали выяснять возможные причины аллергии, выяснилось, что в доме больной все члены семьи спят на пуховых перинах, пуховых подушках и под пуховыми одеялами. Было предложено отказаться от засилья пуховиков, но женщина восприняла это как издевательство. "Еще чего?! - возмутилась она. - Всю жизнь на перине сплю и буду спать, пока не помру", - развернулась и ушла.

Прошло время. Как-то раз в кабинет вошла пышущая здоровьем сельская жительница. Достала пакет с двумя огромными свежеощипанными гусями, молоко, другие продукты и поклонилась. Врач уставилась на нее и ничего не может понять. Оказалось, та самая бывшая астматичка, которая действительно чуть не умерла, но вовремя исполнила рекомендацию аллерголога.

Я после этого рассказа всю жизнь сторонился подушек и одеял из гусиных перьев. А недавно прочитал статью в журнале "Здоровье" о том, что на самом деле аллергию вызывает не пух, а бытовой клещ, живущий в домашней пыли, точнее, его экскременты. Видно, у той деревенской женщины старая была перина, она не стирала и не выносила ее на солнышко и мороз, которые губительно действуют на этих невидимых вредителей.

Л. ГРИГОРЬЕВ

"Живой волос" заинтриговал

После родов у меня варикозное расширение вен. За 15 лет, прошедших с того момента, много чего пробовала, вплоть до уколов в вены. Но поняла, что самое главное - не давать волю лени и постоянно работать над собой. У меня свой метод поддержания организма в норме, если хотите, можете испробовать его. Уверена, он вам тоже поможет.

Один хороший хирург однажды сказал, что при варикозе вредно долго сидеть и стоять, лучше всего лежать. Смотришь телевизор – приляг, встал – не стой на месте, а ходи. Если сидишь, никогда не клади ногу на ногу. Я сшила маленькую подушечку, всегда подкладываю ее себе под ноги, когда ложусь спать, это помогает от застоя крови.

Утром, едва проснувшись, сразу делаю упражнение "велосипед" - поднимаю ноги и как бы кручу педали. Это помогает нормализовать кровообращение. Потом я обязательно слегка массирую ноги и только после этого встаю. Обязательно душ, который заканчивается чередованием холодной и горячей воды.

Перед сном тоже, лежа на постели, минут 10-15 держу ноги вверху, трясу ими и делаю легкие упражнения, чтобы нормализовать кровообращение. Среди дня, если есть возможность, несколько раз ложусь на живот, сгибаю колени и болтаю ногами пока не устану.

Из лекарств регулярно пью аскорутин, четверть таблетки аспирина, эскузан и использую гепариновую мазь, только покупаю всегда "советскую". Аптекари, как правило, ее не выкладывают на витрину, там лежат импортные аналоги. Она очень дешевая, продавать ее не так выгодно, как дорогие западные лекарства.

А недавно одна знакомая посоветовала пить так называемый "живой волос", забыла его правильное название. Но его ни с чем не спутаешь. Оторвешь кусочек, и сок сразу превращается в белые тонкие нити, словно волосы. Это комнатный цветок, выбрасывает длинные отростки с листочками через небольшой интервал. Таких интервалов нужно взять 13 штук, положить на 5 дней в холодильник, чтобы набрал биологической активности, а потом залить 0,5 л водки. Настоять 10 дней и пить по столовой ложке 3 раза в день. Пью вторую неделю, ноги стали меньше уставать.

В. ТУЛИНОВА

Что такое жожоба?

Сегодня во многих косметических средствах используется вещество под названием жожоба. Один знакомый сказал, что в переводе с французского это крапива. Я сказала, что это экзотическое растение, которое растет в Испании. Мы поспорили на бутылку шампанского. У кого ни спрошу, никто не знает, что же означает жожоба. Если "Бальзам" поможет, обещаю подписаться на целых полгода.

М. Ефимова.

Раз дело пахнет шампанским, соглашаемся только на годовую подписку. Что же касается жожобы, то, как пишет П. Образцов в книге "Чепуха на прилавке", это неправильная транскрипция названия симмондсии китайской, известной и под именем хохоба. В маслянистых плодах этого кустарника содержится удивительное масло, по составу очень близкое к спермацету, жиру в голове кашалота. С прекращением добычи китов спермацет стал дефицитом, а лечебные свойства и прекрасный косметический эффект кашалотового жира общеизвестны. Поэтому сейчас в парфюмерной промышленности усиленно используется именно хохоба или жожоба (по-латински jojoba), которая произрастает в пустынных районах Северной Америки.

Ученые, исследовавшие химический состав масла плодов жожобы, к своему изумлению, обнаружили, что речь идет не о масле, а о жидком воске, который не подвергается быстрому окислению. Этот фактор определяет исключительные свойства масла жожобы в семействе природных растительных масел. Оно сохраняет и регулирует уровень влаги в коже, обладает способностью смягчения и эластичности кожного покрова. Это замечательное средство для ухода за кожей новорожденных, особенно эффективное при сыпи (в том ичсле и от подгузников), опрелостях. Применяется при экземе, дерматите, псориазе (при псориазе не применяйте в течение длительного периода без консультации с врачом). Применяется наружно. Для большего эффекта добавьте на 10 мл масла жожоба 5 капель масла лаванды.

Жожоба дает прекрасный смягчающий эффект, делает кожу красивой и здоровой. Для избавления от перхоти, а также для оздоровления волос используйте наружно, нанося на волосы и кожу волосистой части головы (делая массаж). Оставьте масло на волосах на ночь, утром вымойте голову.

С. СОЛОВЬЕВА

ТАКОЙ ПЫЛЬЮ ПОЛЕЗНО ДЫШАТЬ

Недавно в журнале "Здоровье" прочитал совершенно ошеломившую меня информацию. Что ни в коем случае нельзя затягивать марлей или сеткой от комаров окна или кроватку малыша. Как выясняется, необходимые нам отрицательные аэроионы имеют свойство оседать на любых сетках, через которые проходит воздух.

Я с детства знал, что человек при дыхании поглощает кислород, а выдыхает углекислый газ. Но понятия не имел, что немаловажную роль играет для нас, сколько в воздухе положительных и отрицательных зарядов. Чем меньше отрицательных, тем хуже нам дышится. Так вот, оказывается, солнце и водяная пыль увеличивают количество отрицательных ионов, а дыхание, работающие приборы, вроде телевизора, компьютера, особенно пылесоса, уменьшают. Что же из этого следует? Следует жить. Только без сеток и постоянно проветривая помещение. И почаще бывать на природе, особенно в тех местах, где вода падает на камни, образуя мельчайшую освежающую пыль из капелек воды.

С. САМСОНОВ

Фибромиому я лечила сама

У меня обнаружили фибромиому в матке. Я веду здоровый образ жизни, поэтому несколько лет она не росла. Но прошлой весной меня бросил муж, мощный стресс ураганом пронесся по организму, разрушив нервную систему и добавив к одному фиброзному узлу еще три, плюс уплотнение в груди. Врачи предложили операцию. Я проплакала всю ночь, а на утро приняла решение: буду лечиться сама. Если в течение двух месяцев картина ухудшится, соглашусь на операцию, если хотя бы стабилизируется, лечение продолжу.

Из всех многочисленных рецептов выбрала два основных: грецкий орех и лопух.

Покупала 1 кг грецких орехов, мыла их, раскладывала на полотенце, сушила, потом колола, ядрышки вытаскивала, а скорлупу высыпала в 3-литровую банку. В эту же банку заливала 0,5 л водки, закрывала полиэтиленовой крышкой и ставила в темное место на 10 дней. Сразу отмечу, водка всю скорлупу не покроет, поэтому каждый день нужно банку несколько раз встряхивать, чтобы жидкость достала до самых верхних слоев.

Когда лекарство было готово, я его сливала в бутылочку, а оставшуюся скорлупу снова заливала 0,5 л водки (но делать так можно только 1 раз, потом выбрасывать и снова покупать орехи). Пила по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

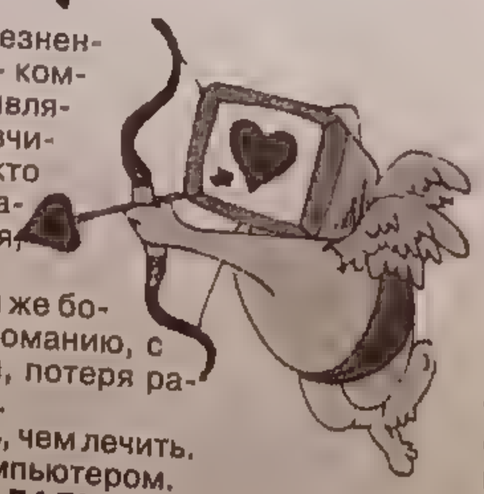
Для второй составляющей своего лечения брала 5 г измельченных корней лопуха, заливала 2 стаканами кипятка и в термосе настаивала 12 часов, потом процеживала и принимала по 100 мл 4 раза в день в течение месяца. Делала перерыв на 10 дней и продолжала пить.

В первые дни лечения почувствовала себя ужасно, поднялась температура до 38 градусов, начало тошнить. Я сначала испугалась, а потом поняла, что дело в токсикозе: опухолевые клетки, попадая в кровь, отравляли ее. Начала пить листья березы (на 1 стакан 1 ст. ложка сухих листьев). Это мощнейший очиститель крови, и токсикация сразу прекратилась.

Через месяц я отправилась на УЗИ и была несказанно рада, что ничего дополнительного не наросло. Решила продолжить свое лечение. Через полгода снова проверилась, узелки стали меньше, а через год врач УЗИ спросил, зачем, собственно, я пришла. Тот единственный узел пока никакой угрозы не представляет, в груди – никакой мастопатии, и страшно удивился, когда узнал предысторию.

Н. СОБИНОВА

Любить...компьютер!



Компьютер принес с собой новые проблемы. Болезненной зависимости от него уже придумали название – компьютерная аддикция. Одной из ее разновидностей является патологическое пристрастие к Интернету, навязчивое желание бывать там как можно дольше. И те, кто страдает компьютерной аддикцией, и их близкие жалуются, что монитор заменяет им отдых, развлечения, а некоторым даже секс.

Психиатры считают интернет-зависимость таким же болезненным пристрастием, как алкологизм или наркоманию, с такими же тяжелыми последствиями: распад семьи, потеря работы, депрессия, утрата интереса к реальной жизни.

Как известно, любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Поэтому ограничивайте детей и себя в общении с компьютером.

М. ДАЛЬСКИЙ

У меня на теле образовалось множество мелких родинок-папиллом, а через некоторое время обнаружили полип в кишечнике. Я испугался, ну вот, думаю, лиха беда-начало: сперва - полипы, потом - опухоль. Но врач попалась сердечная женщина. "Не расстраивайтесь, - говорит, - вылечим мы вас". И назначила на полное обследование, поскольку, как известно, вся эта нечисть – следствие, причина, как правило, прячется далеко.

ЧИСТОТЕЛ УБРАЛ ПОЛИП

В моем случае оказалось, - в запущенном колите. Лечился долго, упорно, но больших сдвигов не добился. И вот тут теща прислала мне один рецепт. Сначала я его прочитал и подумал, что это слишком сложно. Но жена не стала меня слушать и сделала. Пил я эту сыворотку ровно 3 месяца. А пока она готовилась, соком чистотела смазывал папилломы на теле. Так вот, к концу срока все мои наросты исчезли. Просто фантастика какая-то!

Если у вас подобные проблемы, не поленитесь, сделайте это чудолекарство, только имейте в виду, если хотите добиться успеха, не забывайте принимать его регулярно.

Итак, 1 стакан измельченного чистотела (все равно какого – сухого или свежего) поместить в марлевый мешок и с грузилом положить на дно 3-литровой банки. В ту же банку положить 1 стакан сахара и 1 ст. ложку сметаны. Все это залить тремя литрами молочной сыворотки или теплой кипяченой воды (жена делала на сыворотке). Банку закрыть марлевой салфеткой в 3 слоя и поставить в темное теплое место. Чтобы не образовалась плесень, время от времени содержимое надо помешивать. Через 2 недели настой слить, а банку опять заправить тем же самым составом.

Пил я эту сыворотку по 100 мл 3 раза в день перед едой (за полчаса) в течение 2,5-3 месяцев.

Р. ЕГОРОВ

Когда едят медведку

Это средство я нашел в книге "Секреты старинных рецептов", испробовал на себе . 100-процентный эффект. Мне кажется, стоит привести дословно то, что сказано в книге:

"Русские поселенцы в Южной Сибири довольно рано освоили традиционные китайские методы борьбы с воспалительными заболеваниями дыхательных путей и, подобно китайским лекарям, лечили больных толчеными медведками. Медведок ловили, сушили и затем толкли в ступе, в каменной чаше или просто растирали меду двумя камнями. Полученный порошок смешивали с каким-нибудь сладким сиропом. Необходимая больному доза препарата определялась врачом. Чаще всего лекари рекомендовали принимать по 3 столовые ложки сиропа 2-3 раза в день, запивая лекарство теплой водой. Обычно через 2-3 дня у больного появлялся аппетит, и он начинал поправляться.

Современные врачи заинтересовались целебными свойствами медведок. Был проведен ряд экспериментов. Медведкам впрыскивали большие дозы туберкулезных палочек (палочек Коха). Попав в органы медведки, они быстро погибали. Согласно результатам исследования, белые тельца (лейкоциты), находящиеся в крови насекомого, устремляются к бациллам и в течение 30-40 минут обволакивают их и окончательно растворяют. Растворять палочки Коха способны только лейкоциты медведки. Ученые узнали об этом совсем недавно, а народ уже тысячи лет с успехом использует эти замечательные свойства медведки".

С. ЖАРИКОВ

Лук – это защита

Зеленый лук у меня не выводится круглый год. А когда наступает лето, я ем его в огромных количествах. Во-первых, потому что он из-за наличия витамина С и природных антибиотиков-фитонцидов, активизирует защитные силы организма. А во-вторых, я точно знаю, что лук укрепляет иммунную систему и устойчивость к стрессам.

Т. ПРИВЕТОВ

Спи, моя радость, усни!

Я сильно мучилась бессонницей. Муж где-то вычитал интересный рецепт снотворного. Взял 50 г семян огородного укропа, залил их 0,5 л кагора и проварил 5 минут на малом огне. Я выпила четверть стакана и уснула молодецким сном.

Т. МИТРОФАНОВА

Чем берет королева?

Смею вас заверить, если вы с детства каждый день будете есть свеклу в любом виде, то избежите запоров, малокровия, у вас будут отлично работать почки, сердечно-сосудистая система, в общем, вы будете весьма здоровым человеком. Мало того, больного гипертонической болезнью можно излечить, если ежедневно поить его соком свеженатертой сырой свеклы, смешанной с медом и выдержанной в течение 2 часов в открытой посуде.

Чем же берет эта поистине королева овощей? Секрет ее в уникальном сочетании полезных веществ (витаминов С, РР, Р, группы В, марганца, калия, магния, фосфора, щавелевой и яблочной кислоты, сахара, белка, пигментов), а кроме того, она обладает способностью выводить лишнюю жидкость из организма человека.

Листья красной свеклы мы по глупости выбрасываем, не задумываясь, что отказываемся от витаминов молодости и красоты: каротина, фолиевой и аскорбиновой кислот.

Мудрые хозяйки добавляют листья в борщи, тушеную капусту, салаты и т. п.

Истинно королевский салат: *натереть на крупной терке небольшую сырую свеклу, морковку, добавить раздавленную в чесночнице дольку чеснока и 6 очищенных и измельченных грецких орехов. Размешать и заправить майонезом.*

С каждой ложкой вы будете становиться все красивее и моложе.

Э. ИГУТИНА

Василич знает!

Полю огород, подходит сосед. Смотрит на зеленые кучки и качает головой:

- Как же так можно?!

- Чего, Василич? – вытираю пот со лба.

- Как можно выбрасывать подорожник?!

- А что с ним делать?

- Запасать. Разве ты не знаешь о его целебных свойствах?

- Знаю, да как-то все не до этого.

- Зря. Я подорожником язву вылечил.

- Да брось ты!

- Ей-богу! Столовую ложку сушеных листьев заливал стаканом кипятка в эмалированной посуде, заворачивал в теплое, настаивал, процеживал и пил по полстакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. А иногда и в промежутках между едой.

- А диета?

- Не ел острого, каждое утро жена мне варила овсяную кашу без молока и масла, на работу ходил пешком. 2 км туда, 2 км оттуда. Но самый главный лекарь все-таки был подорожник. Это вообще удивительное растение - его отвар помогает при бронхите, плеврите, катаре верхних дыхательных путей, колите. Говорят, он даже рак промогает излечивать.

Сосед ушел, я посмотрела на зеленую кучку травы и начала выбирать из него подорожник.

И. ДИМОВА

В чем мать родила

Жара. Невыносимая пора особенно для жителей городских квартир. Но если вдуматься, это единственное время в году, когда мы можем осуществить заветную мечту своего тела – ходить без одежды. Так давайте пользоваться моментом. Снимайте все и ходите по дому "в чем мать родила", если, конечно, нет никаких сдерживающих факторов. Вы не представляете, какую огромную пользу принесете организму! Каждый орган будет "дышать", каждая клеточка радоваться свободе. Кстати, самые "продвинутые" люди в любое время года потчуют себя ежедневными 20-минутными воздушными ваннами, это закаливает организм и укрепляет имунную систему. Так что, нудизм – это не такая уж глупая идея.

Т.ИСТОРИНА

Молодильный продукт

Слушаю в автобусе разговор двух женщин о способах засолки огурцов, а про себя думаю: "Вам бы только солить!" В огуречный сезон главное – успеть как можно больше съесть этого уникального овоща в свежем виде и без всякой соли. Ведь соль нейтрализует самое полезное качество огурцов – способность с помощью содержащихся в них солей калия выводить из нашего организма лишнюю воду, снимать отеки, улучшать работу сердца, почек, легких. (Поваренная соль натриевая, она наоборот удерживает воду в тканях.) Кроме солей калия, огурец содержит кальций, фосфор, магний, медь, йод, фтор. По содержанию железа не уступает яблоку, а по количеству серебра - чуть ли не чемпион среди овощей.

Многие считают, что в огурцах нет большой пользы: подумаешь, вода! Вода-то вода, только по составу совпадает с внутриклеточной жидкостью человека, превосходит любую минеральную. Кстати, сделать сок огурца совсем нетрудно. Если нет соковыжималки, можно использовать обычную крупную терку и сито (или марлю).

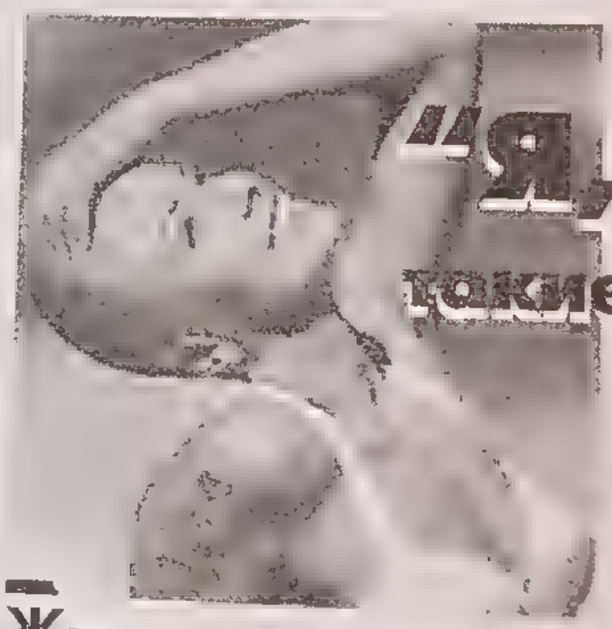
Летом я всегда умываюсь огуречным соком, а если лень делать сок, кладу на закрытые веки по кружочку охлажденного в холодильнике огурца, лежу всего 5 минут, снимаю и хоть н а бал: кожа - блеск! Кстати, для достижения омолаживающего эффекта рекомендуется использовать сок старых огурцов – семенников. В них много жидкости, которой смазывают лицо перед сном.. Всего за один месяц вы помолодеете лет на 10.

Обязательно заготовьте на зиму лосьон. Для этого смешивайт отстоявшийся огуречный сок наполовину с водкой и всю зиму пользуйтесь!

Если свежий сок огурцов подсластить медом, то он становится отличнм противовоспалительным средством.

P. S. Огурцы лучше всего собирать рано утром. Собранные во второй половине дня они вянут и плохо хранятся.

В. ЕВГЕНЬЕВА



"Я, Вань, такие же хочу"

Женщины на работе сто раз спрашивали, чем я мою голову, что у меня такие хорошие волосы. Я сто раз говорила, что пользуюсь крапивой, но они пропускали мимо ушей. И вот однажды Иринка из соседнего отдела после отпуска забежала с шоколадкой в благодарность за мои советы. Это действительно было ошеломляюще. Раньше она всегда делала "хвостик" или "пучок", чтобы не слишком акцентировать внимание на волосах, довольно тусклых и "перхотистых", а тут стояла девушка с копной великолепных блестящих волос без единой перхотинки.

Наши дамочки кинулись расспрашивать, где продают такой отличный шампунь.

- В лесу, на берегу рек, в огородах – да где угодно, - улыбнулась Ирина.

- Это что значит?

- А то, что такой эффект дают обыкновенная крапива и корни репейника.

- Это как?

- Я настояла на растительном масле корни репейника и перед тем, как мыть голову, смазывала ее этим составом минут на 30-40. После мытья ополаскивала волосы, добавляя в воду свежий сок крапивы, а потом втирала в голову настойку. Готовится она очень просто: столовую ложку сушеных листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 часа и процедить. Рекомендуется это делать 1-2 раза в неделю, а я втирала каждый день.

- И все? – разочарованно протянули женщины.

- И все.

По лицам было видно, что не будут ничего делать. Конечно, гораздо проще, смотря броскую телерекламу (прямо по Высоцкому), потребовать: "Ой, Вань, смотри, какие волосы, я, Вань, такие же хочу!"

Ж. ЮРИКОВА

Пенсионный ликбез

КТО "ДУРИТ" СЕВЕРЯН?

Захожу к своему другу депутату горсовета и председателю общественной организации "За выживание" Л. Г. Светленко для продолжения пенсионного ликбеза, а он разводит руками: "Некогда, пытаемся написать исковое заявление в суд". Рядом с ним его коллега по депутатской деятельности юрист В. С. Смирнов.

- Если не секрет, против чего воюете? – улыбаюсь я.

- Какой тут секрет? – вздыхает Леонид Григорьевич. - У нас в городе пенсионный фонд взял и уменьшил северянам стаж. Раньше у них шел год за полтора, а теперь считают календарно, то есть год за год. Пишем иск в городской суд.

- Почему в городской, если речь идет о несоответствии нового закона Конституции России?– удивляюсь я. – Нужно обращаться в Конституционный Суд РФ. Ведь это законодатель сократил стаж, записав в новом законе о трудовых пенсиях, что "исчисление страхового стажа, требуемого для приобретения права на трудовую пенсию, производится в календарном порядке". Чего остается делать пенсионным чиновникам, кроме как брать под козырек?!

- Позволю себе не согласиться, - качает головой В. С. Смирнов. - В 31-й статье закона "О трудовых пенсиях в Российской Федерации" сказано: *"Со дня вступления в силу настоящего Федерального закона утрачивает силу Закон Российской Федерации "О государственных пенсиях в Российской Федерации" и Федеральный закон "О порядке исчисления и увеличения государственных пенсий"*, а **другие федеральные законы**, принятые до вступления в силу настоящего Федерального закона и предусматривающие условия и нормы пенсионного обеспечения, **применяются в части, не противоречащей настоящему Федеральному закону"**. Стало быть, закон "О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним районах", где говорится, что для этих категорий граждан при определении стажа год считается за 1,5, никто не отменял.

- Что ж, весьма убедительно, - пожимаю плечами, - хотя, с моей точки зрения, в этой части старый "северный закон" противоречит новому.

- Это как посмотреть, - возражает Владимир Сергеевич. – Законодатель провозгласил, что для всех граждан стаж исчисляется календарно, не акцентируя внимание на северянах, потому что о них все сказано в "северном законе". А поскольку по Конституции запрещается принимать законы, отменяющие или умаляющие права и свободы граждан, то ему, возможно, даже в голову не могло прийти, что какой-то чиновник от пенсионной службы это будет делать самовольно. Вот почему я считаю, что надо обращаться в суд общей юрисдикции, чтобы он обязал "пенсионников" не нарушать закон.

- А я думаю, что надо обращаться одновременно и в городской, и в Конституционный суды, - задумчиво произносит Леонид Григорьевич. - Такого рода дела тянутся годами. Может так получиться, что прождем, получим отказ от городского, напишем касацию в область, там тоже откажут и снова придется ждать решения уже Конституционного. А если параллельно, то срок малость сократится.

- Разве так можно?

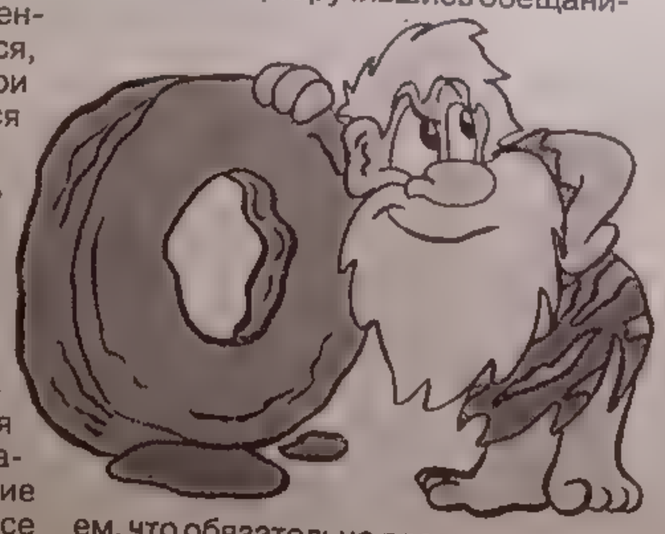
- А почему нет? - улыбаются депутаты. - Ведь иски у нас будут разные: городской суд будем просить, чтобы обязал ПФ пересчитать людям пенсии с учетом стажа 1:1,5, а Конституционный – чтобы отменил норму закона, противоречащую Конституции.

- Есть еще один шанс, - замечаю я.

- Какой?

- Попросить какого-нибудь депутата Госдумы (лучше того, кто голосовал против закона) обратиться в Верховный суд с просьбой, чтобы он дал свое толкование новому закону о трудовых пенсиях.

- Мысль не плохая, – согласились Светленко со Смирновым, и я оставила их, заручившись обещанием, что обязательно расскажут о результатах своей деятельности читателям газеты "Бальзам на душу".



М. ЕРЕМИНА

ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

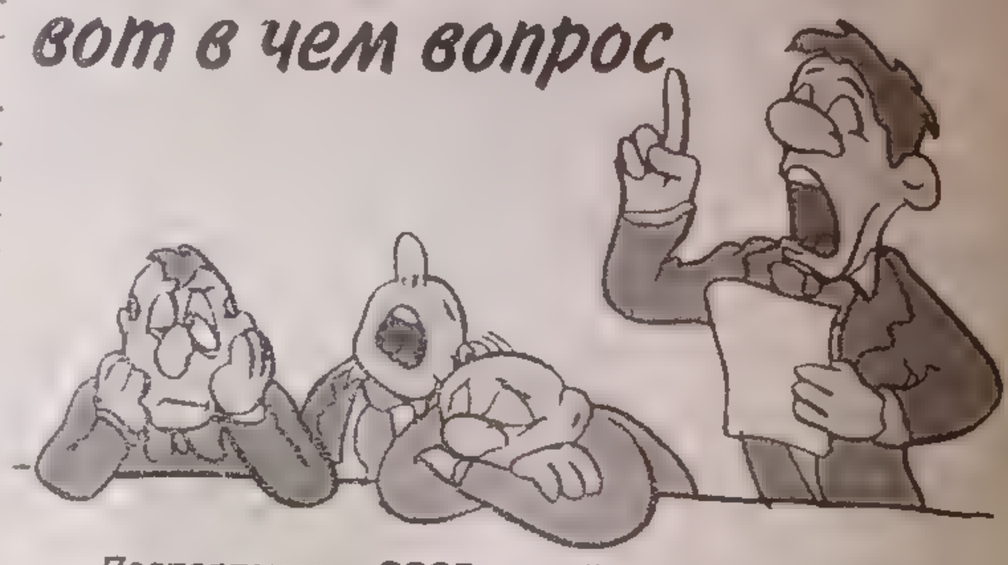
Прошу откликнуться на мою беду. В нашей семье случилось несчастье. Трехлетний ребенок обжегся кипятком. После длительного лечения и перенесенной операции раны затянулись, но на их месте большие рубцы. Я обращаюсь ко всем, кто может поделиться советом, рецептом, который помог вам на деле, как можно размягчить рубцы?

Заранее благодарна.

В детстве у меня были болячки, и я их ковыряла. Так продолжалось долгое время. А теперь остались пятна от болячек. Посоветуйте, как можно избавиться от них народным средством.

Без подписи

МЕНЯТЬ ИЛИ НЕ МЕНЯТЬ – вот в чем вопрос



Паспорт у меня СССРовский, и в свои 80 с лишним не хочу менять его на новый. Есть ли такой шанс? Имеет ли значение возраст? И вообще, до какого года продлится замена паспортов? Одни говорят до 2005-го, другие – до 2003-го. Кому верить?

В. ВАСИЛЬЕВ

Верить нужно официальным документам. А их было два. **В июле 1997 г.** Б. Ельцин издал указ, которым обязал соответствующие органы *"осуществить до 31 декабря 2005 г. поэтапную замену паспорта гражданина СССР на паспорт гражданина Российской Федерации"*. **В январе 2002 г.** Правительство РФ (за подписью М. Касьянова) внесло поправки в этот указ, одной из которых стало изменение срока окончания паспортной реформы с 2005 на 2003 год. Отсюда и разночтения. Тем не менее, обзавестись новыми паспортами нам придется до 31 декабря 2003 г.

- А если не успеешь? – спросите вы.

- Будешь платить штраф, - ответят паспортные служащие и добавят, что в наших интересах не тянуть с этим делом и не настольгировать по поводу того, что было. А то из-за проволочек с паспортом могут возникнут проблемы с выплатой пенсии.

Поэтому лучше не рисковать (это уже я от себя добавляю), потому что в нашей стране все возможно.

А еще тем же постановлением определили, что кроме всех прочих данных, новые паспорта должны иметь сведения *«о ранее выданных основных документах, удостоверяющих личность гражданина Российской Федерации на территории Российской Федерации, органами внутренних дел»*, т. е. реквизиты прежних паспортов. Сделано это было правильно, чтобы не было никаких "заморочек" с другими документами (о покупке квартиры, открытии своего дела и т. п.). Так что, если вы поменяли паспорт до 22 января 2002 г. (время внесения поправки), не поленитесь, сходите в паспортно-визовую службу и внесите недостающие сведения. Но Боже вас упаси своей рукой что-нибудь вписывать. Паспорт сразу же станет недействительным.

А. БИТЫЙ

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.
Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 21500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 94 Цена договорная.
Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
АВГУСТ 2002 г. №16(37)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

В розницу цена свободная

В номере:

2 стр.
Сколько икон должно быть в доме?
Текст молитвы "Отче наш"
Почему нельзя носить чужие ботиночки?
Как отличить натуральную ткань?
Причина полноты
3 стр.
Почему надо делать самодельные игрушки?
До скольких лет кормить грудью ребенка?
Средство от глистов
Средство от комплексов
Как бороться с детской агрессией?
4 стр.
Когда нужно заниматься сексом?
Оргазм снимает боли
Как излечить половое бессилие?
Почему нельзя отдавать всю себя мужу?
Муравьи от импотенции
Почему инвалиды гиперсексуальны?
5 стр.
Почему во время сна выделяется слюна?
"Испанский плащ" выводит шлаки
Средство от запора
6 стр.
Какие соки от какой болезни?
Какое мыло самое лучшее?
От нарушений менструального цикла
Неблагоприятные дни августа
7 стр.
Арбуз от камней в почках
Что делать с незрелым арбузом?
Какие соки от какой болезни?
Средство от угрей и ожога
Какие части корнеплодов нельзя есть?
Мокрица от артрита и артроза
Средство от чрезмерного загара
8 стр.
Как "нагреть" ПФ?
О реабилитированных пенсионерах
Как следить за своим трудовым стажем?

1.000.000 $ за похвалу

Мне сказали: "Как тебе идет то, что ты поправилась, морщины разгладились, лицо помолодело, никогда не худей больше!", и моя жизнь переменилась. Вчера еще противное мне лицо сегодня кажется вполне приличным, а в зеркале, которое висит в ванной комнате, так вообще симпатичным. Я расслабилась и с удовольствием смотрю на мир, уже не затравленными взором, а глазами счастливого человека. И теперь мне хочется говорить всем приятные вещи. "Вы такой сильный!" – искренне восхищаюсь я соседом по даче, и слышу, как через пару минут в глубине дворика весело верещит его немолодая жена, которую, судя по всему, он пытается поднять на руки (когда это было?!). "Талант – это как цвет глаз, с ним надо родиться", - отмечаю умение своего зятя разбираться в машинах, и все устремляют на него заинтересованные взгляды, а он расправляет плечи и пытается спрятать довольную улыбку.

"Насколько мне известно, - написал Дейл Карнеги, - только два человека за всю историю получали жалованье в размере 1 млн. долларов в год: Уолтер Крайслер и Чарлз Шваб.

Почему Эндрю Карнеги платил Швабу миллион долларов в год или более трех тысяч долларов в день? Потому что Шваб гений? Нет. Потому что он знал больше других о производстве стали? Вздор. Шваб говорит, что ему платили такое жалованье в основном за его умение обращаться с людьми. "Самым ценным своим качеством, - сказал Шваб, - я считаю умение вызывать у людей энтузиазм и развивать то, что есть лучшего в человеке, с помощью признания его достоинств и поощрения. Ничто другое так сильно не бьет по честолюбию человека, как критика со стороны начальников. Я никогда никого не критикую. Я верю в действенность поощрения на работе. Поэтому мне очень хочется хвалить людей, и я терпеть не могу их бранить. Если мне что-то нравится, то я чистосердечен в своей оценке и щедр на похвалу".

Второй пример, приведенный Карнеги, не менее интересен: "Зигфелд, самый блестящий из всех антрепренеров, когда-либо изумлявших Бродвей, обязан был своей репутацией тонкому умению "прославить американскую девушку". Он неоднократно брал какое-то бесцветное, маленькое создание, на которое никто не хотел посмотреть дважды, и превращал его на сцене в очаровательное видение, таинственное и обольстительное. Зная всю важность похвалы и выражения доверия, Зигфелд одним своим галантным, предупредительным обращением с женщинами достигал того, что они чувствовали себя красавицами".

Конечно, Карнеги говорит о выдающихся людях, но каждый из нас может многое изменить в своей жизни, если не будет забывать, что "глубочайшим свойством человеческой природы является страстное стремление людей быть оцененными по достоинству".

М. ЕРЕМИНА

СУПЕР ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ВОЛОСЫ НУЖНО РАСЧЕСЫВАТЬ ЛЕЖА

Книга называется "Научные основы борьбы с облысением. Современный опыт дерматологии". Нам ее дал попользоваться на короткое время профессиональный парикмахер. Что успели, законспектировали, и спешим донести своим читателям.

Для улучшения циркуляции крови волосы нужно расчесывать лежа. Ложитесь на диван, чтобы голова свисала через край. Начинайте от затылка во всех направлениях (всего надо сделать 100 расчесываний) – через 3-5 минут вы почувствуете приятное ощущение тепла. Это признак усиления кровообращения в коже головы: в итоге в волосяных сосочках отлагается дополнительное количество питательных веществ, волосы укрепляются, лучше растут.

Другой вариант – сесть на стул и, наклонив голову между коленями, расчесывать волосы. То же самое можно делать стоя, наклонившись вперед. Необходимо чередовать движения расчесывания с поглаживанием волос ладонью свободной руки. Движение расческой – следом движение ладонью. Лучше всего расчесываться на балконе, тогда кожа головы будет дышать свежим воздухом.

Мыть волосы надо сразу же после расчесывания. Это позволяет вымыть из волос чешуйки отмерших клеток кожи головы, число которых после расчесывания увеличивается. Результат – волосы поражают своей чистотой и блеском.

Температура воды должна быть чуть выше температуры тела. Йоги считают, что одной из причин раннего поседения является применение излишне горячей воды. Не стоит дважды намыливать голову при ежедневном мытье. Это может привести к пересушиванию.

И еще не надо думать, что все эти советы относятся к женской половине человечества. Мужчины гораздо чаще страдают от облысения.

С. РАЗИН

Сколько икон должно быть в доме?

У меня возникла потребность иметь икону в своем доме. Зашла в церковь, и не знаю, какую выбрать, а спросить как-то неудобно. Наверное, я не одна такая. Может, стоит "Бальзаму" завести рубрику "Верую" или "Божественный уголок", чтобы там рассказывалось о всяких народных традициях, печатались тексты молитв, писалось о других религиозных конфессиях, которые приносят людям добро.

С. Юлина.

Предложение ценное, принимаем безоговорочно и начинаем с ответа на вопрос. У каждого православного человека в доме должно быть три иконы: Иисуса Христа, Божьей Матери и Николая Угодника. В старые времена их ставили в передний угол, чтобы каждый входящий крестился и тем самым демонстрировал свои чистые помыслы. У одержимого дьяволом рука на крест не поднимается.

В наше время люди не афишируют духовную атрибутику, поэтому иконы устанавливают где им удобно молиться. Рядом на полочке обычно кладут Библию, но ни в коем случае не книги о черной или белой магии. Такие книги лучше вообще в доме не держать.

Если не знаете молитв, молитесь произвольно, прося у Господа прощения за грехи, допущенные в течение дня, только не для "галочки", а лишь в том случае, если вы действительно раскаиваетесь. Ведь вы не перед начальником, а перед Высшей Совестью. Неискреннее раскаяние похоже на обман, а это дополнительный грех.

Молитвы – это не просто слова, это построенные по определенным законам звуковые и смысловые знаки, которые очищают душу, доносят ее помыслы до Господа быстрее, чем простые слова.

В. СВЕТЛАЯ

Молитва Господня

Отче наш, Иже еси на небеси, да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да пребудет воля Твоя яко на небеси, тако и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

Да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да будет воля Твоя яко на небеси, тако и на земли. Аминь!

А ботиночки придется выбросить

Пока мой внук спит в коляске, я подсаживаюсь к Галине Петровне.

- Ну, как дела? – добродушно стреляет она взглядом, продолжая вязать свою мочалку.

- Да ничего, - улыбаюсь я. – Подруга сегодня принесла целый ворох всякой одежки, из которой ее внук вырос.

- Какой одежки? – настораживается Галина Петровна.

- Да разной: ползунки, рубашечки, даже ботиночки на вырост.

- Чего же не оставила для других внуков?

- Сын сказал, что ему достаточно двоих детей, больше рожать не будут. К тому же намучились они с младшеньким, без конца болел.

- Стало быть, вещи с больного ребенка тебе отдали? – Галина Петровна аж вязать перестала.

- Почему же с больного? Он просто слабенький.

- Ты как хочешь, Владимировна, - вздыхает Галина Петровна, - а я бы на твоем месте такие вещи не взяла. Груднички очень чувствительны ко всему, а вещи хранят отпечаток энергетики прежнего владельца.

Ты чего пригорюнилась?

- Зятя сократили, никак не найдет работу, дочь сидит с ребенком, живем на мою пенсию, как покупать новые вещи?

- Да, - задумчиво произносит соседка, некоторое время молчит, а потом говорит, - тогда как следует постирай их, даже если абсолютно чистые, несколько раз прополощи, а потом положи на несколько минут под проточную воду. Сушить вешай обязательно на улице, чтоб ветерком обдувало. А насчет ботиночек,.. – она сделала паузу, - все равно выброси. Есть такая народная примета, что нельзя надевать ношеную обувь – это портит судьбу ребенка. Вообще нельзя использовать вещи, которые носили погибшие или умершие дети. И чем меньше ребенок, тем опасней.

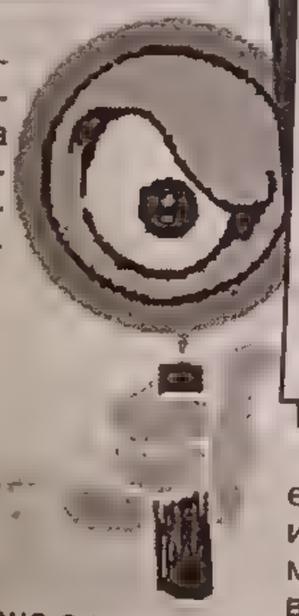
Кстати, после стирки ты проверь, всю ли "грязь" сняла - зажги церковную свечу и медленно обведи по контуру ползунков или рубашечки. Если пламя будет гореть чисто и ясно – все в порядке, задрожит, задымит или погаснет, стирай снова.

Придя домой, я еще до стирки провела эксперимент со свечой. Особенно сильно она трещала над несколькими вещами, а над шапочкой все время гасло. После стирки горело чисто.

С. СТЕПАНОВА

Причина полноты

Некоторое время не видела одну свою знакомую и была удивлена серьезной переменой во внешнем облике: из стройной худенькой красотки она превратилась в очаровательную толстушку. Это ее нисколько не портило, но было интересно узнать, что же послужило причиной столь серьезных метаморфоз.



Разговорились. Оказалось, она занялась активной политической деятельностью, причем пытается бороться за справедливость. Мне стало ясно, в чем дело. Борьба за справедливость сопряжена с постоянными стрессами, поэтому она повышает уязвимость человека. Организм вынужден защищаться, и он делает это с помощью накопления жира.

То же самое может случиться с вами, если возникают проблемы в семье. Иногда женщины путают причину со следствием, считая, что муж уходит из-за их непомерной полноты. На самом деле все с точностью до наоборот: организм гораздо быстрее реагирует на тонкие материи взаимоотношений. Вернее, мы понимаем, что как-то все не так, но пытаемся себя обмануть: ничего страшного, ну, чаще ссоримся, ну, позже муж приходит домой и т. д. Поэтому не прячьте голову в песок, а как только почувствовали, что толстеете, сначала выясните, не нарушен ли у вас обмен веществ на фоне какого-нибудь заболевания. А если со здоровьем все в порядке, значит, вы живете в ситуации хронического стресса. Найдите его причину и уничтожьте.

К. АРЕШИНА, психолог

Доктор Мода

Тропики на ... заднице

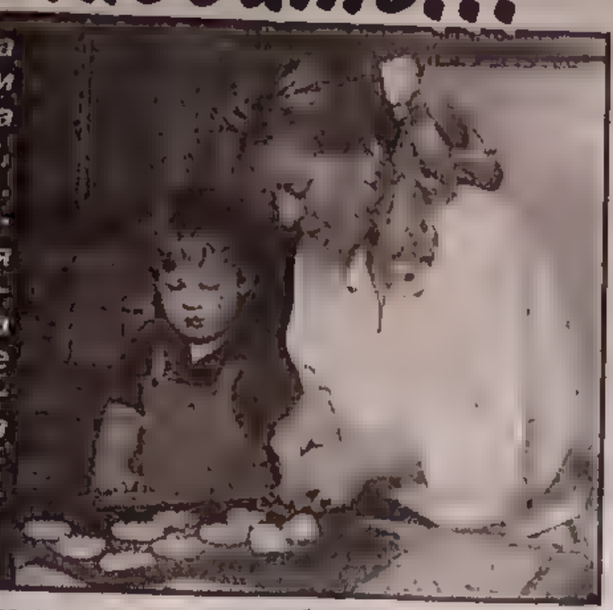
Сегодня никто не будет спорить по поводу того, что самая лучшая одежда – это одежда, сшитая из натуральных тканей. Однако немногие задумываются, насколько сильно может быть влияние обыкновенной летней майки или штанов на состояние здоровья человека. Один мой друг походил всего один день в новых брюках и покрылся красными пятнами. А я вынужден был выбросить синтетическую футболку, потому что от нее у меня повышалось кровяное давление. Ничего удивительного в этом нет. Синтетика нарушает нормальное течение обменных процессов, создавая парниковый эффект. Температура и влажность воздуха в непосредственной близости от кожи повышаются, и организму приходится работать в усиленном режиме – создаются настоящие тропики, которые являются прекрасной средой для развития различных микроорганизмов.

Натуральные ткани отлично впитывают влагу, прекрасно пропускают воздух, "дышат". Хотя, конечно, они дороже стоят. Кроме того, как правило, мнутся и "садятся" при стирке. Но тут уж ничего не поделаешь.

Внимательно посмотрите на этикетку и выясните, из чего состоит покупаемое вами изделие. А для пущей надежности попросите кусочек ткани, выдерните нитку и подожгите ее зажигалкой. Если нитки начнут плавиться, а образовавшийся комочек будет жестким и черным, – это чистая синтетика. Если начнут издавать **характерный запах паленых волос или жженой бумаги**, а образовавшийся комочек при растирании легко превратится в пепел, можете не сомневаться – перед вами шелк, шерсть, лен или хлопок.

И. ПЕТРОВ

Мало любить...



Отец умер, когда мне было всего три года. Мама никогда не выходила замуж, растила меня одна. При полном отсутствии образования дело это было весьма трудным: она убирала гигантское количество помещений на одном из предприятий, и домой приходила буквально "без рук"

Я во всем помогал маме, и она любила меня, но когда в наш дом приходили взрослые, мне запрещено было открывать рот. Я пытался было, но получал подзатыльники, мал еще свое мнение иметь. В результате я начал бояться говорить и в кругу сверстников, на уроках, когда спрашивали, краснел, и вообще превратился в закомплексованного типа.

Даже став начальником лаборатории на большом производственном объединении, так не смог довести самооценку до того уровня, которого заслуживал. Ощущение "человека второго сорта" вошло с теми подзатыльниками навечно. И теперь я делаю все возможное, чтобы мои дети росли свободными и раскованными, а это достигается только одним – уважением к их мнению, несмотря на глупость или наивность его.

Т. ВОЛКОВ

Заклей попку, мама!

В одном из номеров "Бальзама на душу" прочитала рассказ В. Симаковой, как она с помощью ватки, намоченной в подсолнечном масле, вставленной на ночь в задний проход, лечила ребенка от глистов. Я делала еще проще: перед сном заклеивала попку лейкопластырем. Утром отлепляла, подмывала малыша – вот и все лечение. Острицы погибают, если нет доступа наружу, а лейкопластырь, как ничто другое, удерживает паразитов в кишечнике.

Дети есть дети, они всегда берут в рот что ни попадя, поэтому, пока они вырастут, приходится не один раз пролечивать их от глистов. Мой маленький сын сам говорил: "Мама, заклей попку, а то чешется".

Н. ТЕЛЕГИНА

Для лошадиного хвоста мы обрезали косу племянницы

Мы – люди не бедные, но своему ребенку никогда не покупаем магазинные игрушки. Они к нам в дом все равно попадают в виде подарков на день рождения и на всякие праздники – бабушки и дедушки, глядя на наш "спартанский образ воспитания", постоянно "потчуют" внучку какой-нибудь виниловой очаровашкой. Но играет Сашенька только с "самопалом". Она, конечно, радуется ярким пупсикам и мопсикам, приводя в трепет "меценатов", но мы-то с женой знаем, что, ложась вечером в кровать, дочь возьмет "под бочок" самодельного плюшевого мишку.

Его она "шила" сама – резала тряпочки, обходила с мамой кучу магазинов в поисках подходящих пуговичек для глаз. Она фактически "родила" эту игрушку и никогда не променяет ее на холодную промышленную "штамповку".

А то, как мы делали лошадь, наверняка, останется в памяти моей шестилетней дочери на всю жизнь! Сначала переворошили всю домашнюю библиотеку в поисках картинки, с которой можно было бы скопировать лошадь. Не нашли, отправились в городскую библиотеку. Два дня рылись во всяких журналах и справочниках, но и там нам ничего не понравилось. Тогда приняли решение ехать в соседний город, где есть зоопарк. Тщательно приготовились к поездке: купили три блокнота – для меня, дочери и жены, чтобы каждый попытался зарисовать "модель". Съездили, зарисовали, приведя в восторг тамошнюю публику. Потом целую неделю подбирали материал, из которого будет сделана наша красавица.

Сашенька сказала, что хвост должен быть настоящим, поэтому надо для этого отрезать ее косичку. Жена запротестовала, предложила для хвоста использовать нитки. Сколько было шума, крика, даже слез, пока в наш дом не пришла моя племянница, которая окончила школу и собиралась поступать в один из Московских вузов. Оказалось, что она собирается обрезать свои длинные волосы. Это был подарок судьбы. В общем, лошадь мы шили всей семьей примерно месяц. Я никогда не думал, что ребенок принесет столько радости в нашу жизнь.

И. СЛЕПИН

Возьму стекло и ЗАРЕЖУ

Ему страшно не хотелось убирать игрушки и идти спать. Я это видела, но продолжала мягко настаивать: "Ты все еще не убрал игрушки?" Так продолжалось довольно долго, наконец, я не выдержала и пригрозила: "Если ты не уберешь игрушки прямо сейчас, я выброшу их в мусоропровод". Он поднял на меня серьезные глаза и тихим голосом произнес: "Если ты выбросишь мои игрушки, я тебя убью". "То есть как?" - удивилась я.

"Возьму стекло и зарежу, - ответил мне 4-летний внук, сделал паузу и добавил, - и ты никогда не станешь волшебником". Я растерялась, не зная, что ответить, потом вспомнила, что психологи в таких случаях советуют не акцентировать внимание на сквернословии и прочих неприятных вещах, тогда ребенок их сразу забудет. Постояла секунду и вышла из комнаты, а через десять минут снова заглянула в детскую. Он сидел на диване, глубоко задумавшись, и когда я вошла и ровным голосом сказала: "Владик, милый, убери, пожалуйста, игрушки, а то давно пора спать", вдруг по-взрослому заметил: "Что, испугалась, не хочешь умирать?" Я засмеялась: "Конечно! Ведь если я не стану волшебником, мы не сможем с тобой полететь на Звезду". Он еще некоторое время посидел и пошел убирать игрушки.

Сегодня самое страшное, чем страдают наши малыши – это повышенная агрессия. Все фильмы по "ящику" - сплошная пропаганда насилия, игры и мультики тоже пронизаны убийствами, дети учатся убивать играючи. Это страшно. Поэтому я решила, чтобы мой внук как можно меньше смотрел телевизор, как можно больше слушал сказки и бывал на природе.

Л. АЛЕКСАНДРОВА

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА БЫТЬ ДОБРОНРАВНЫМ

Отец на днях заявил своей дочери, чтобы она кормила его внука до двух лет. Она покачала головой: "Чтобы у меня грудь отвисла до колен?" "Ничего плохого с тобой не случится, - возразил отец, - а малыш будет здоров и крепок, как богатырь". Все подумали, что он шутит, и замяли разговор. Однако, листая журнал "За обе щечки", я натолкнулась на материал, в котором говорилось, что прославленный врач Авиценна наставлял тогдашних мамочек кормить своих деток до 2 лет. Вообще взгляд великого средневекового врача на воспитание детей грудного возраста здорово отличается от взглядов современных педиатров. Вот что он писал в своем "Каноне врачебной науки":

"Необходимо обратить внимание на уравновешенность характера ребенка, что достигается предохранением его от сильного гнева, сильного испуга, печали или бессонницы. Нужно постоянно быть готовым к тому, чтобы подать ему то, чего он захочет и пожелает, и отстранить от него то, что он не любит. При этом достигается двоякая польза. Одна – для души ребенка, ибо он с самого детства растет добронравным, что превратится в обязательную привычку. Другая – для тела, ибо злой нрав обуславливается различного вида дурной натурой, как равно, если злой нрав войдет в обычай, то он повлечет за собой соответствующую дурную натуру. Например, гнев сильно горячит тело, печаль сильно высушивает его, апатия ослабляет душевную силу и склоняет натуру к слизистости.

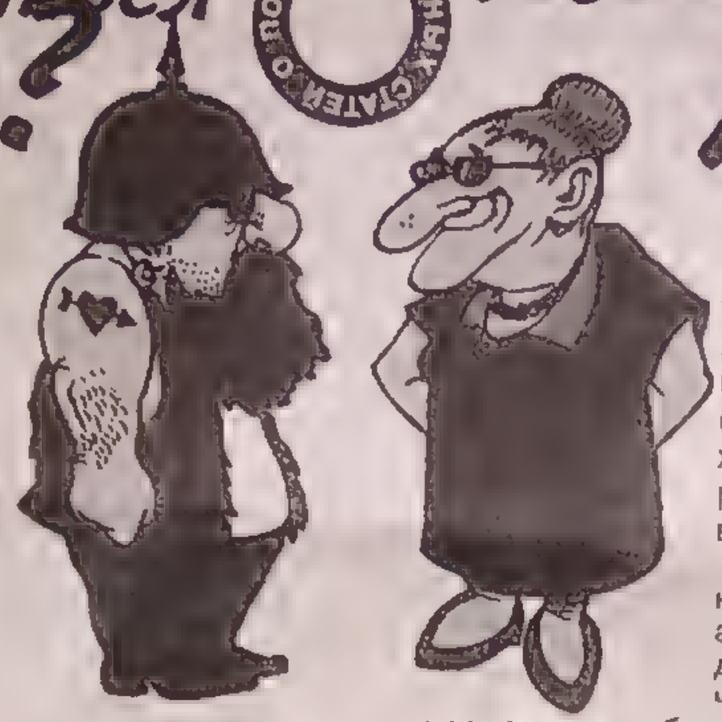
В итоге уравновешивания характера достигается сохранение здоровья одновременно для души и тела".

Вот такая прелюбопытнейшая точка зрения!

М. КОРШАКОВА

Когда заниматься сексом?

ПОЛЬЗЕ ГАЗЕТНЫХ СТАТЕЙ О



Некоторые издания посоветовали мужчинам заниматься сексом до завтрака. "Равняйтесь на биоритмы, - призывают газеты, - ставьте сексуальные, спортивные и трудовые рекорды, когда яички выбрасывают в кровь крупные партии тестостерона".

"Так, - решил я, - с завтрашнего дня и начнем" и в субботу в 7 утра разбудил жену. Она открыла глаза, посмотрела на часы и, буркнув "с ума сошел", отвернулась. Прошептал в ушко ласковое слово, натянула на голову подушку. Погладил по груди, перевернулась на живот. Предпринял еще ряд попыток, но с тем же успехом. Наконец, плюнул и тоже решил отоспаться как следует. Засыпая, подумал: "Правильно тесть говорит, нельзя доверять газетам, врут, гады!"

С. МИРОНОВ

Жена похожа на любовницу

Дико болела голова. Я пришел с работы, плюхнулся на диван и попросил жену принести таблетку от головной боли. Лежу, жду. И вдруг в комнату входит моя Галина в каком-то сногсшибательном бордовом нижнем белье с зажженной свечой в руке. Ставит свечу на пол, выключает верхний свет, тихим проникновенным голосом говорит: "Я – твоя таблетка" и начинает меня раздевать.

В общем, было здорово, голова действительно прошла. Лежу потом на диване, обнимаю жену, а она говорит: "А ты говорил, что газеты врут. Между прочим, этот "рецепт" я как раз в газете и вычитала. Там было написано, что во время оргазма происходит выброс эндорфинов – "гормонов счастья". Регулярная половая жизнь предохраняет даже от инфаркта. Однако имей в виду, дорогой, "лечиться" следует только с женой. С любовницей не избежать чувства страха и тревоги, что вас "застукают", а это все сводит на нет целебные свойства секса".

- Признайся, последнее ты придумала сама, - заметил я.

- Ничего подобного! Там еще было написано, что мужчины, изменяющие своим женам, в несколько раз чаще страдают инфарктом, чем верные мужья.

На этой оптимистичной ноте мы и закончили сеанс сексотерапии.

В. ФИЛИППОВ

СУПЕРМЕН с короткими ногами

Муж устроился на другую работу, и через некоторое время в нашем доме появился его новый друг Игорь. Симпатичный, но почти карликового роста. Точнее верхняя часть у него была нормальной, а ноги короткие и уродливые. Я старалась не общаться с ним, потому что у меня всегда на лице написано, что я думаю и чувствую. А чувствовала я к нему глубочайшую жалость.

На очередной день рождения муж пригласил своего нового друга с женой. Когда они вошли, я чуть не упала со стула: рядом с Игорем стояла шикарная брюнетка, на голову выше его и очень стройная. Весь вечер они ворковали, как голубки, было видно, что Аня (так звали жену Игоря) не только любит, но и очень гордится своим избранником. Этот феномен меня просто поразил, и я в лоб спросила ее, как такое может быть. Она заулыбалась и сказала, что у нее было много мужчин, высоких, красивых, умных, богатых – всяких, но ни с одним из них она не чувствовала себя женщиной в такой мере, как с Игорем, и не получала такого удовольствия в сексе, как с ним.

Аня по профессии психолог и отлично знает, что гиперсексуальность – не редкость для людей с ограниченными возможностями. В отличие от обычных людей, они меньше двигаются, поэтому энергия в их организме не растрачивается. А ее Игорь к тому же еще очень умный человек и понимает – конкуренцию с полноценными мужчинами можно выдержать, только доставляя женщине максимум удовольствия.

Живут вместе уже три года, имеют двухлетнего Петьку. Боялись, конечно, что физический дефект отца передастся и сыну, но малыш растет абсолютно нормальным. Врачи объясняют это тем, что Игорь стал инвалидом вследствие родовой травмы. Хотя всякое бывает, поэтому второго ребенка рожать они не собираются.

Т. ЛИТИЧ

Как излечить половое бессилие?

Взять в равных частях по весу: сок алоэ, свежее сливочное масло, смалец или гусиный жир, пчелиный мед, порошок из плодов шиповника (смолотый в кофемолке). Все эти компоненты смешать, разогреть, но не кипятить, хорошо размешать и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

А. СЕМЕНОВА

НЕ ОТДАВАЙ ВСЮ СЕБЯ!

Если вы постоянно простужаетесь, вам следует обратить внимание на ...круг общения. Видимо, он слишком ограничен: работа-дом, дом-работа. А у человека для душевного комфорта, а стало быть, здоровья, должно быть несколько объектов контакта:

семья;

родственники;

коллеги;

друзья (школьные, институтские, "по старой работе", "по армии");

члены партии, не важно какой, лишь бы регулярно встречались, обсуждали насущные проблемы, предпринимали какие-то совместные действия;

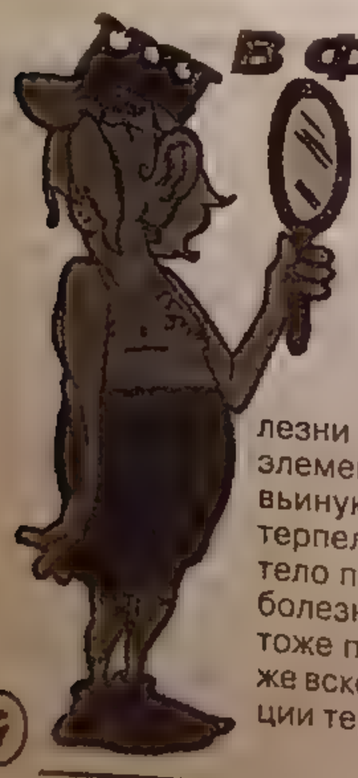
члены общества рыболовов (охотников, нумизматов, охраны природы, кружка по вышиванию, вязанию и прочему).

или просто товарищи по рыбной ловле, охоте, вышиванию, вязанию;

приятели по спортивному клубу и т. д. и т. п.

Не должно быть такого, что вышел на улицу в плохом настроении, а пойти некуда. Если это так, то надо срочно заняться созданием всех этих важных психологических маяков. Иначе дело – дрянь. Особенно это касается женщин, которые очень часто "зацикливаются" только на семье. Психологи утверждают, что наличие подруг для женщины не менее важно, чем наличие семьи, а те, кто всю себя отдают любимому, отказавшись от работы и друзей, подвергаются опасности не меньшей, чем алкоголизм.

М. ПАНЬКОВА



В ФОРМЕ ДЕРЖАТ МУРАВЬИ

Моему дяде 65 лет, а он в этом году стал отцом и во всех смыслах даст фору любому молодому. Между тем, здоровье не всегда у него было богатырским. Ближе к 50 болезни обступили со всех сторон. Вылечился элементарным способом – ложился на муравьиную кучу тем местом, которое болит, и терпел укусы муравьев, пока мог. Потом все тело покрывалось красными пятнышками, а болезнь потихоньку затихала. Я попробовал тоже поваляться на муравьиной куче, но тут же вскочил. Даже ради первоклассной потенции терпеть иезуитские пытки не хочу.

Д. СЕРЕГИН

ПОЧЕМУ ВО ВРЕМЯ СНА ВЫДЕЛЯЕТСЯ СЛЮНА

Каждому, кто "дошел до кондиции" и готов тратить время и силы на собственное свое здоровье, настоятельно рекомендую заиметь книгу О. Елисеевой "Практика очищения и восстановления организма".

Ольга Ивановна - профессиональный врач, причем высококлассный. Она с отличием окончила мединститут, кандидат медицинских наук, возглавляла рентгенологическое отделение в Московском НИИ глазных болезней Академии медицинских наук. К тому же прошла через многие болезни (астмоидный бронхит, хронический гастроэнтероколит, пиелонефрит с ежемесячными обострениями цистита, гипертензия, обменный полиартрит, ожирение, остеохондроз с жесточайшими болями в позвоночнике) и избавилась от них с помощью целительства. Хотя был такой момент, когда, измучившись, она пришла к хирургам с мольбой: "Оперируйте, режьте, пилите позвоночник, делайте что хотите, сил моих терпеть боль больше нет, или я выброшусь в окошко". Ей была назначена операция, оставалось лишь выполнить необходимые предоперационные исследования. И в это время жизнь столкнула ее с целителями, занимающимися очищением организма. Не раздумывая, она последовала за ними, освоила "подпольную" в то время литературу П. Брегга, Уокера, Армстронга и через два года упорного труда победила все свои болезни.

А теперь она помогает другим. Ее книга дает объяснение многим вещам, например, почему пищу надо долго и тщательно пережевывать? Ответ простой: чтобы она пропиталась слюной. А для чего?

1. Чтобы присутствующие в пище полисахариды с помощью фермента слюны амилазы расщепились до моносахарида – мальтозы, которая продолжит расщепляться в тонком кишечнике.

Если этого не происходит, то полисахариды в дальнейшем проходят процесс брожения **с образованием самогона**, отравляющего печень и другие органы.

Моносахариды (глюкоза, фруктозы, галактозы), присутствующие во фруктах, полностью расщепляются слюной до соединений, способных попадать в кровь и лимфу. Большую часть этих соединений поглощает головной и спинной мозг (до 69%). *Кстати, головной мозг активен от 7 до 9 час. утра. В это время он максимально усваивает глюкозу и занимается восстановлением своих функций, поэтому в эти часы полезно есть фрукты и доброкачественный мед.*

2. Лизоцим слюны **растворяет микробов, паразитов, простейших** при условии полного пропитывания пищи слюной с образованием жидкой кашицы.

Если человек не жует, а заглатывает пищу или во время еды нервничает, протоки слюнных желез приходят в спазматическое состояние (сужаются) и не происходит выделения слюны в достаточном количестве. Длительная сухость во рту, возникающая в результате прекращения секреции слюнных желез, приводит к снижению или отсутствию в слюне бактерицидного лизоцима.

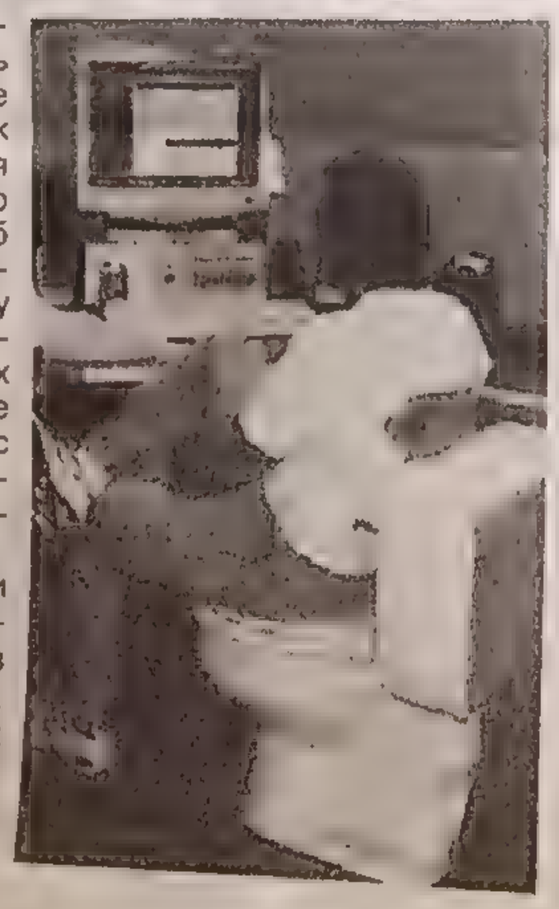
3. Околоушная слюнная железа выделяет сок муцин, богатый белком, который **смазывает слизистую оболочку полости рта, язык, защищая их от действия кислот и сильных щелочей**, поступающих в составе пищи. Но если мы пищу не пережевываем, уменьшается выделение слюны, муцина, не происходит защиты слизистой оболочки рта, вкусовых рецепторов языка. Известно, что сама слюна, введенная в желудок в больших количествах, оказывает секреторно-возбуждающее действие на железы желудка.

4. Еще И. П. Павлов обратил внимание, что многие патологические процессы и интоксикации вызывают усиление работы слюнных желез. "Физиологическое значение этих явлений, - писал он, - заключается в том, что **некоторые вещества удаляются из организма со слюной"**. Вот почему у некоторых беременных женщин появляется обильное слюнотечение как дезинтоксикационное проявление организма.

Понятно и происхождение утреннего налета на языке. Цвет и плотность его определяет внутренний орган, из которого через слюну выделяются токсины. В связи с тем, что ночью слюна не выплевывается и не проглатывается, из нее эти вещества выпадают в осадок в виде налета на языке. Налет белого цвета указывает на дисфункцию желудка, серого – поджелудочной железы, желтого – желчевыводящих путей. Т. к. эти органы функционально взаимосвязаны, то налет чаще всего бывает смешанного цвета. При глистной инвазии, особенно у детей, или выраженном дисбактериозе кишечника токсины интенсивно выделяются, вызывая обильное слюнотечение, и по ночам наблюдается ее истечение на подушку.

О. ЕЛИСЕЕВА,
"Практика очищения и восстановления организма"

Хочу, но не могу



У меня очень часто бывают запоры. Стараюсь каждый день есть свеклу, пью сливовый сок, но все равно порой хоть умри, боюсь, как бы инсульт не стукнул. Поэтому я нашла способ, который использую в такие трудные моменты. Способ этот – свечи с ихтиолом (ихтаммол). Вставляю всего половинку одной свечи, и минут через 15 кишечник освобождается без всяких проблем. Однажды в аптеке мне предложили другие свечи, тоже с ихтиолом и с добавлением обезболивающей травы, но эта свеча сразу вызвала у меня аллергию.

Вообще-то ихтиоловые свечи прописывают тем, у кого воспалительные заболевания органов малого таза (метрит, простатит, геморрой и т. д.) и вставлять их *надо после дефекации в качестве лечения, но мне они отлично помогают от запоров.*

Н. ТЕМЕРИНА

"ИСПАНСКИЙ ПЛАЩ" ВЫВОДИТ ШЛАКИ

Я оказался в глухой сибирской деревеньке. До ближайшей больницы - 80 километров, а на избе с вывеской "Фельдшерский пункт"- навесной замок. Если кто серьезно заболевал, везли в райцентр, а срочную помощь оказывал Степан Васильевич. К нему и привела меня судьба напроситься на постой.

Я попал под дождь и сильно промерз. На следующий день остеохондроз сразил наповал. Степан Васильевич притащил длинный балахон с широкими рукавами, сшитый из грубого холста (он называл его "испанским плащом"). Намочил его в теплой воде, отжал, стремительно надел мне на голое тело, запахнув края, уложил меня на расстеленное по кровати шерстяное одеяло, завернул в него и еще покрыл сверху пуховым одеялом. Я заснул и проспал целых 2 часа. Когда проснулся, почувствовал, как будто только что вышел из парной - крепкий, здоровый и чистый изнутри.

Степан Васильевич улыбнулся и сказал, что даже за одну такую процедуру "испанский плащ" способен вывести из организма человека неимоверное количество шлаков, в том числе и солей из позвоночника. Через день процедуру повторили, но на этот раз держали не 2 часа, а час, и вместо простой воды плащ смачивали в остуженном до комнатной температуры отваре сенной муки. Как мне сказали, можно использовать овсяную солому или сосновые ветки. Домой я приехал здоровый.

М. ЖОКИН

САМОЕ ЛУЧШЕЕ МЫЛО — НЕ ТУАЛЕТНОЕ

Самое лучшее мыло - хозяйственное. Только оно обладает бактерицидным действием и дает надежную защиту от микробов. Даже когда я стираю порошком, все равно добавляю немного хозяйственного мыла, натертого на крупной терке, для дезинфицирующего эффекта. Особенно рекомендую воспользоваться моим опытом молодым мамам, у которых маленькие дети. Кстати, чем темнее по цвету мыло, тем оно надежнее.

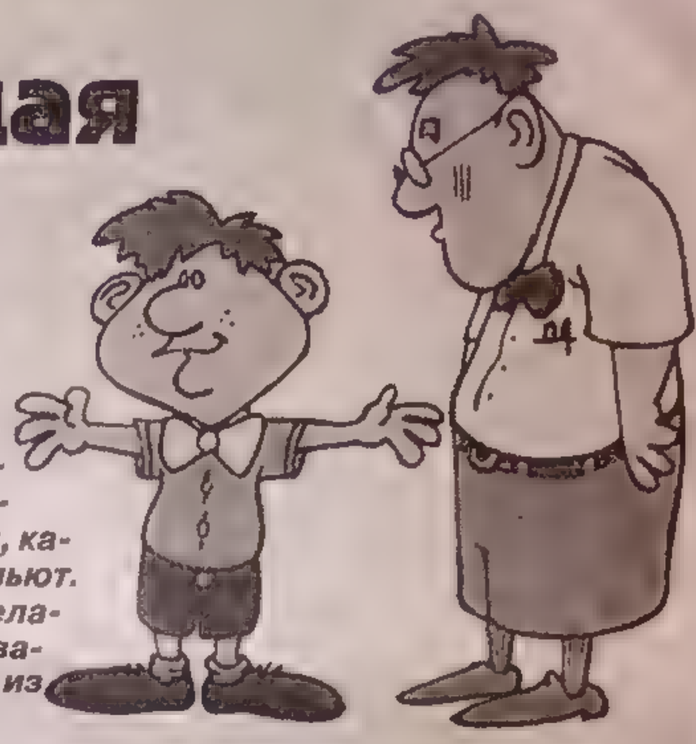
В. СИМАКОВА

ОТ НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Эффективным средством восстановления нормального менструального цикла является препарат на основе полевого хвоща. Для приготовления препарата следует заварить растительное сырье из расчета 1 ст. л. хвоща на 2 л воды. Если менструальные выделения особенно обильны, рекомендуется принимать 1 ст. л. отвара каждые 2 часа. Когда степень интенсивности выделительного процесса начнет снижаться, можно принимать по 1 ст. л. отвара 3 раза в день.

"Секреты старинных рецептов"

ЭТО настоящая быль!



Хочу рассказать одну интересную историю, которая произошла со мной. Возможно, кому-то она поможет в жизни. После школы меня взяли в супермаркет временно замещать ушедшего в отпуск грузчика. Когда не было работы, я сидел в стороне и наблюдал за торговлей. Люди постоянно спрашивали, какое вино самое лучшее, какие соки в каких случаях пьют. Продавщицы буркали что-то не слишком доброжелательное и оставляли покупателей один на один с товаром. Услышав вопрос, на который я не знал ответа, из интереса по вечерам искал его дома в книгах.

Как-то раз одной из продавщиц понадобилось отлучиться на несколько минут, и она попросила подменить ее. Согласился.

Вошла бабулечка:

- Сынок, не посоветуешь, какой сок купить для внучки? В больнице лежит.

- А какая у внучки болезнь? - спрашиваю.

- Малокровие, сынок.

- Возьмите гранатовый, он самый дорогой, но самый полезный. Считается кроветворным соком, повышающим иммунитет, это как раз то, что вам нужно.

- На гранатовый, сынок, у меня денег нет, - вздохнула бабулечка.

- Тогда возьмите виноградный или яблочный, они тоже подойдут.

- Может, и мне посоветуешь, раз такой умный, - ухмыльнулся весьма упитанный молодой человек.

- Вам подойдет ананасовый, - не моргнув глазом, выпалил я.

- Это почему же?

- Судя по букету и настроению, вы идете на свидание, а этот сок обостряет чувства, его называют напитком любви. А во-вторых, он сжигает жиры.

- А еще какой сок от ожирения? – спросил стоявший следом мужчина.

- Черносмородиновый, грушевый и грейпфрутовый.

- Дайте мне грейпфрутовый попробовать.

- А вы не принимаете сердечные лекарства или таблетки от повышенного давления, аллергии, рака?

- Нет, а что?..

- Тогда бы я вам не советовал пить этот сок во время лечения, он может свести на нет действия лекарств.

Я так увлекся, что не заметил директора магазина, который стоял в сторонке и наблюдал. На другой день произошло невероятное: мне было предложено место продавца-консультанта с хорошим окладом.

И. ВИТАЛЬЕВ

У НАС В ДОМЕ ЕСТЬ "ТЕПЛАЯ БАБА"

Летом люди очень часто получают отравления, потому что даже в холодильнике пища портится гораздо быстрее обычного. Поэтому надо очень осторожно относиться к хранению продуктов, но если проморгали, и съели "что-то не то", последуйте моему совету.

Налейте в трехлитровую банку теплой воды, бросьте туда несколько крупинок марганцовки (раствор должен стать розоватым), ставьте перед отравившимся и давайте команду выпить ее всю. Выпил пару стаканов - два пальца в рот и вырвал, передохнул пару секунд и снова за питье. И так пока последняя капля воды не будет выпита и вырвана. После этого я ставлю больному клизму с тем же составом жидкости, что и для питья, а потом даю 5 таблеток активированного угля со стаканом теплой кипяченой воды. Через какое-то время может опять затошнить и вырвать. Ничего страшного! Некоторую часть токсинов уголь уже забрал в себя (он отличный адсорбент).

А теперь пора заваривать тысячелистник: 1 ч. л. сухой травы залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, а сверху полотенцем или специальным утеплителем. Из всяких разных тряпочек и старого ватина я сшила куклу (в нашей семье ее зовут "теплой бабой"), которой мы всегда накрываем заварочный чайник с чаем или травой. Через 20 минут тысячелистник готов к употреблению. Он ужасно горький, поэтому пить его не слишком приятно, зато он обладает бактерицидным свойством и помогает организму справиться с проблемой. Обычно в таких случаях я наливаю 50-граммовую рюмочку, и больной выпивает ее залпом. Через час-другой еще одну. И так несколько раз в течение дня.

Параллельно завариваю ноготки (календулу) с разными листочками: стаканом кипятка заливаю1 ч. л. ноготков и по 1 ст. л. сухих листьев малины, клубники, вишни, смородины (все, что растет в саду, заготавливаю, и зиму пьем) и точно так же, как тысячелистник, накрываю "теплой бабой". Ноготки, как и тысячелистник, не выводится у нас никогда, пьем его регулярно, даже без причин, для профилактики рака.

Во время отравления нужно пить и пить этот состав, пополняя организм витаминами и микроэлементами. И НИЧЕГО НЕ ЕСТЬ. Как правило, за сутки состояние отравившегося нормализуется.

P. S. Летом надо каждый день менять кухонные полотенца, потому что на них очень быстро размножаются микробы.

М. ЕФИМОВА

Неблагоприятные дни

(по геофизическим факторам)

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ		
6	с 9 до 11	возможна магнитная буря
9	с 19 до 21	
14	с 20 до 22	
17	с 17 до 20	
29	с 19 до 21	
2	с 21 до 23	небольшие геомагнитные возмущения
23	с 18 до 20	
26	с 20 до 22	

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ		
1	с 23 до 24	возможна магнитная буря
5	с 19 до 21	
8	с 20 до 22	
15	с 22 до 24	
19	с 10 до 13	
24	с 20 до 22	
10	с 21 до 23	слабые возмущения
28	с 21 до 23	

УРАЛ		
1	с 22 до 24	возможна магнитная буря
5	с 19 до 21	
9	с 20 до 22	
14	с 20 до 23	
17	с 18 до 22	
19	с 9 до 12	
25	с 13 до 15	
28	с 20 до 22	слабые возмущения

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК		
2	с 22 до 10	возможна магнитная буря
5	с 8 до 10	
7	с 10 до 12	
19	с 9 до 11	
27	с 19 до 21	
13	с 20 до 22	слабые возмущения
23	с 18 до 22	

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ		
2	с 8 до 10	возможна магнитная буря
5	с 19 до 21	
7	с 12 до 14	
11	с 21 до 24	
19	с 11 до 13	
27	с 21 до 23	
16	с 7 до 10	слабые возмущения
23	с 13 до 15	

НИТРАТНЫЙ АРБУЗ ЛЕГКО ОТЛИЧИТЬ

Когда я иду по рынку в арбузную пору, мне хочется закричать: "Эй, люди, у кого проблемы с почками, а особенно камни и песок, не проходите мимо простого и очень эффективного средства очистки!" Его я испытала на своем собственном организме и была поражена результатами. В течение недели ничего не ела, кроме арбузов с черным, бородинским хлебом (минимум 2-2,5 кг арбуза и не более 300 г хлеба в течение суток). Мало того, как меня научили, каждый день вставала между 2 и 3 часами ночи, садилась в ванну с температурой воды 38-40 градусов и снова ела арбуз, только уже без хлеба.

Однажды чуть не уснула, хорошо, мама вовремя постучала, а то бы не дай Бог захлебнулась. Но это, пожалуй, единственная неприятность в этом лечении. Хотя, есть еще одна – нарваться на нитратные арбузы (от них может тошнить). Но я приноровилась их отличать. В мякоти арбуза, где есть излишки нитратов и нитритов, появляются желтоватые прожилки и уплотнения.

От арбузов все время бегаешь "по маленькому", а вместе с мочой вымываются камни и песок. Дело в том, что арбуз оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути, а теплые ванны способствуют нормализации капиллярного кровообращения, снятию спазмов, что улучшает работу почек, препятствует склеротированию нефронов. Расслабление и расширение мочевыводящих путей способствует безболезненному прохождению песка и камней.

Т. КОСТИКОВА

ЗАГАДКА: У ВСЕХ РАСТЕТ, ВСЕХ ЛЕЧИТ, НО ВСЕ ЕЕ ВЫБРАСЫВАЮТ. ЧТО ЭТО?

Мокрица. Или по-другому звездчатка средняя. До поздней осени растет она на дачах, мы с ней боремся, вместо того, чтобы собирать и запасать на зиму. Нет лучшего лекарства от артритов и артрозов. В этом я убедилась на собственном опыте. Мало того, эта трава имеет очень мощный омолаживающий эффект. Рецепт этот я прочитала давно, уж не помню в какой газете, и теперь всем знакомым и друзьям советую воспользоваться. Он очень простой: плотно уложить в 3-литровую банку сухой травы звездчатки средней, залить 0,5 л водки, а в оставшееся пространство (чтобы до самого верха была жидкость) влить остуженную кипяченую воду. Банку закрыть капроновой крышкой, а сверху еще полиэтиленовым пакетом и резинкой закрепить для надежности. Настаивать 2 недели. Потом, не процеживая, пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 10-15 мин. до еды. Убедитесь сами, как она хорошо помогает.

А. ФЕОКТИСТОВА

Знаете ли вы, ЧТО

● Сок дыни обыкновенной употребляют как противоглистное средство, а также при болезнях горла и хроническом кашле. С лечебной целью применяют сок из сердцевины растения.

● Свежие яблоки полезны при ревматизме, атеросклерозе, полиартрите, бронхите, ларингите. Они уменьшают отеки, помогают в борьбе с малокровием. Если вы делаете варенье из очищенных от кожуры яблок, не выбрасывайте ее – в кожуре много витаминов. Высушите кожуру летом, а зимой истолките ее в порошок, и ароматная яблочная заварка для чая готова.

● Абрикосовый сок улучшает состояние кожи, хорошо влияет на печень, полезен при близорукости.

● Березовый сок излечивает язвы, активизирует обмен веществ, разглаживает морщины и повышает работоспособность.

● Морковный сок содержит каротиноиды, которые превращаются в нашем организме в витамин А. От этого важнейшего витамина зависят и острота зрения, и красота кожи.

А. ПЕТРОВ

От угрей и солнечного ожога

У меня на лице было много угрей, особенно они донимали после бритья. Кожа жирная, склонная к раздражению. Я испробовал всякие средства, а помог сок чистотела.

После бритья брал на ладонь жидкость янтарного цвета и буквально обливал ею лицо. Пока сок впитывался, я чистил зубы, а через 3-5 минут снова мазал лицо чистотелом. (Старался, чтобы сок не попал в рот или в глаза, он ядовитый.) Кожа становилась желтоватой и возникало ощущение тепла. Пока принимал душ, обмазывался еще 2 раза с интервалом 5 минут, и шел завтракать. После завтрака (примерно через 20 минут после нанесения сока), когда ощущение тепла исчезало, умывался и шел в институт.

Должен сказать, что после первого раза прыщей на моем лице стало еще больше, и если бы не мама, наверное, бросил бы лечиться. Но она обнадежила, что после второй или третьей процедуры все будет окей. Улучшение наступило после четвертого раза, но для закрепления эффекта я еще несколько дней помучил себя и время от времени в качестве профилактики провожу "чистотелотерапию".

Благодаря своим химическим свойствам сок чистотела проникает в глубокие ткани кожи, воздействуя на очаг поражения изнутри и одновременно подсушивая поверхность кожи. Таким образом он выполняет сразу две функции: лечит и предохраняет от проникновения микробов.

Я прочитал, что даже ожоги различной степени тяжести и различного происхождения (в том числе солнечные) лечат соком чистотела. Пострадавший участок обильно смазывают им и в течение 3-5 минут сок впитывается в кожу. Накладывать повязку не надо, поскольку тонкая пленка, которая покрывает ожог после применения сока чистотела, предохраняет ослабленную кожу от воздействия вредных микробов.

В. ВОЛОДИН

ВИТАМИНОВ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО ХИМИИ

В № 15 "Бальзама на душу" совет о пользе капустной кочерыжки абсолютно верен, если вилок выращен на собственном огороде без применения нитратов и ядохимикатов. Нужно иметь в виду, что земля российская, особенно в районах, где имеются химические и иные предприятия, буквально перенасыщена солями тяжелых металлов, которые тоже "выпадут в осадок" не только в капустной кочерыжке, но и у основания моркови, свеклы, других корнеплодов. Мой совет прямо противоположный тому, что было напечатано в предыдущем номере: не употребляйте в пищу эту часть овощей!

К. ВИНОГРАДОВА

Попробуйте!

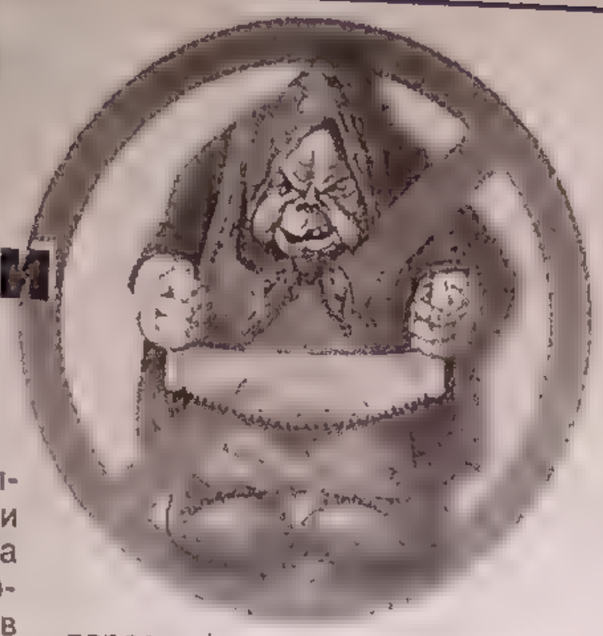
Если вы купили арбуз, а он только чуть розовый, не выбрасывайте, а порежьте его дольками (не очень толстыми) и, складывая в эмалированную кастрюлю послойно, пересыпайте следующим составом: по 1 ст. л. соли, сахара, горчицы. Верх накройте перевернутой плоской тарелкой, на нее положите гнет. На пятые сутки арбуз готов. Доставая кусочки, прополощите их в рассоле, чтобы отмыть от горчицы. Вкус изумительный!

В. ДОМАШЕВА

СРЕДСТВО ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО ЗАГАРА И ОБВЕТРИВАНИЯ КОЖИ

Взять немного сырого желтка из свежего куриного яйца на ладонь и обильно смазать лицо. Когда желток затвердеет, смыть теплой водой с мылом.

Ни одного из нас не выгнали с работы



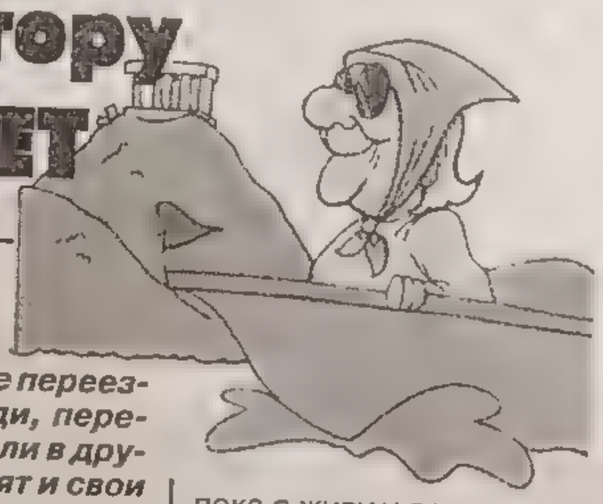
Я работаю уборщицей в жилконторе. Работаю на две ставки специально для того, чтобы была побольше пенсия. И вот с некоторых пор стала замечать, что в расчетке на зарплату нет 1% оплаты в Пенсионный фонд. Спросила коллег моего возраста. Оказывается, они тоже заволновались. Пошли в бухгалтерию, а нам говорят, что это раньше платился отдельно взнос (1%) в Пенсионный фонд и отдельно дифференцированный подоходный налог (от 12% и выше) – в другие инстанции. Теперь в нашей стране единый подоходный налог - 13%. В него входит все, в том числе и взнос в Пенсионный фонд.

Бухгалтер так долго объясняла нам все тонкости нынешней налоговой политики, что мы совсем забыли, зачем пришли, и только сантехник Матвеич в конце этой длинной лекции громко спросил: "Так платит наша жилконтора в Пенсионный фонд или нет?" Бухгалтер рассердилась и не стала с нами больше разговаривать. Мы вышли, долго шумели между собой, но потом успокоились. И только Матвеич сходил в Пенсионный фонд (отдел персонифицированного учета) и выяснил, что все это время деньги из нашей жилконторы не поступали. Оказывается, по новому законодательству, на каждого из нас заведен свой пенсионный счет, и мы имеем право раз в год пойти в ПФ и потребовать справку (с печатями и подписями) о том, сколько денег лежит на нашем счету, насколько регулярно и с какой зарплаты выплачивается пенсия. (Чтобы проверить, не дурит ли нас работодатель).

Инспектор ПФ сказала Матвеичу, что задним числом пенсионные взносы не принимают, поэтому, если мы не подадим в суд, то время, что мы работали без отчислений, в пенсионный стаж нам не войдет. Мы подали в суд на свою жилконтору, и суд обязал ее заплатить за нас пенсионные взносы. А те, кто не захотел "портить отношения" с руководством, остались "с носом". Что характерно, после этого ни одного из нас не выгнали с работы.

В. СОЛМАК

Умный в гору не пойдет



Все делятся рецептами по здоровью, а я хочу поделиться советом, как сохранить пенсию в случае переезда. Знаю, что многие люди, переезжая с Севера на Волгу или в другой край России, переводят и свои пенсионные дела в тамошние пенсионные фонды. Думают, что по-другому нельзя.

Собралась было и я так сделать, но умные люди остановили: "И не вздумай, сразу потеряешь все северные надбавки! Если можешь, не выписывайся, а в Северный Пенсионный фонд отнеси заявление: так, мол, и так, уезжаю на временное жительство к дочери, сколько пробуду, неизвестно, но обязательно вернусь, поскольку здесь мой дом, здесь я прописана, здесь собираюсь век доживать. А посему прошу, пока я живу у дочери, переводить мою пенсию туда".

Я так и сделала, живу в Самаре, а получаю тюменскую пенсию.

Моя подруга переезжала из Мурманской области, так там "пенсионники" заартачились. Она не стала спорить, написала заявление, чтобы ей переводили пенсию на счет в тамошнем сбербанке, а управляющего банком в письменном виде попросила переводить ее деньги на счет в Самаре. Вот так поступают умные пенсионеры, а не хнычут, что их "накалывают" на каждом шагу.

И. ЮСУПОВА

Кто не успел, ТОТ ОПОЗДАЛ!

Не так давно была телевизионная передача "Свобода слова" с участием Зурабова и Починка, где шла речь о новом пенсионном законе. Ну и что?! Поговорили, пошумели, поспорили, а толком ничего не сказали, кроме как "этот закон хороший" (Починок). На вопрос: "Для кого?" ответа не последовало, так же, как и на другие вопросы. В частности на такой: по закону РФ от 20.11.90 г. № 340-1 "О государственных пенсиях в Российской Федерации" в статье 110 "Повышение пенсии" говорится, что "размер пенсии, начисленной в соответствии с настоящим законом, повышается гражданам, необоснованно репрессированным по политическим мотивам и впоследствии реабилитированным – на 50% минимального размера по старости".

До 1 января 2002 г. минимальный размер пенсии составлял 185 р. 32 коп. С 1 января 2002 г. базовый (минимальный) размер составляет 450 руб., а в законе говорится, что базовая пенсия для всех пенсионеров единая. Так почему же повышение пенсии производится из суммы минимальной пенсии, действующей до 1.01.2002 г., а не после 1.01.2002 г.? Обратилась в Волжский отдел соцзащиты, где мне сказали, что по данному вопросу изменений не было, но подтвердить это каким-либо документом отказались. Тогда возникает вопрос: что же, новый закон только частично отменяет старый?

Я считаю, что таким образом нарушена статья 39 Конституции РФ, где говорится, что "каждому гарантируется социальное обеспечение... установленное законом".

Может, я что-то недопонимаю? Мне кажется, этот вопрос волнует многих, но мы не знаем, куда обратиться за его решением.

С уважением
Э. КОЛПАКОВА, г. Саратов.

Уважаемая Эльвина Леонидовна! Мне стыдно за наших федеральных избранников, которые, видимо, посчитали, что государство свой долг перед реабилитированными выполнило, оставив для дальнейшей индексации пенсии прошлогоднюю надбавку в 50% от 185 руб. 32 коп. И то лишь только потому, что ее ликвидация для тех, кто получал свои 92,65 руб. повлекла бы снижение пенсии, а это вопиющее нарушение российской Конституции, которое очень легко оспорить. Зато без всяких угрызений совести господа законодатели (с благословения Президента РФ и упомянутого Вами руководителя Пенсионного фонда РФ господина Зурабова) изъяли из закона само понятие надбавки к пенсии гражданам, необоснованно репрессированным по политическим мотивам Таким образом, она фактически существует (но в старых рамках), а формально ни в одном документе не фигурирует. Так что, нет никакой, как Вы пишете, частичной отмены новым законом старого, есть полная ликвидация его по данному вопросу. А то, что прежняя надбавка сохранилась, так только как рудимент (пережиток исчезнувшего явления), а не полноценное право, которого как такового в пенсионном законе больше не существует. Именно поэтому надбавку будут получать (и она вместе со всей пенсией будет индексироваться) только те, кто до введения нового закона получал ее. А кто не успел оформить документы и до декабря 2001 года не имел надбавки, тот уже ее не получит.

Куда обращаться? Вы правильно пишете, новый закон "О трудовых пенсиях в РФ" нарушает Конституционные права пенсионеров. В ст. 39 Конституции РФ ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ ПРАВО ГРАЖДАН НА ПЕНСИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, а ст. 55 ЗАПРЕЩАЕТ УМАЛЯТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ПРАВА. Прежний закон "О государственных пенсиях в РФ" № 340-1в ст. 110 закреплял право на повышение пенсии "гражданам, необоснованно репрессированным по политическим мотивам на 50% минимального размера пенсии по старости". Новый закон такое право отменил и тем самым "умалил" уже имеющиеся права, нарушив Конституцию РФ. К тому же с 01.01.2002 г. минимальная пенсия по старости стала равна 660 руб. и 50% от нее составляют 330 руб., но никак не 92 руб. 65 коп., которые выплачивают сейчас. Поэтому я советую обращаться с соответствующей жалобой в Конституционный Суд РФ. И не надо бояться. На Западе люди хорошо живут потому, что у них давно стало нормой отстаивать свои права в суде. А мы его боимся, как черт ладана.

Л. СВЕТЛЕНКО,
председатель ОО "За выживание", г. Балаково

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.
Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 15000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 95 Цена договорная.
Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА
СЕНТЯБРЬ 2002 г.
№18(39)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

В розницу цена свободная

В номере:

2 стр.
Смерть отступает от любви
В какой нужде к каким иконам
Как проводить в последний путь?
обращаться?
Где собирается пыль?
3 стр.
Как уберечь дочь от дурной компании?
Как выбрать игрушку для малыша?
Что делать, чтобы малыш
не капризничал?
Как сделать голос мелодичным?
4 стр.
Средства контрацепции
На что влияет трихомоноз?
Щелканье пальцами для половой
силы
Лечебное порно
5 стр.
Таблица связи зубов с внутренними
органами
Молоко с овсом "достало" вишневую
косточку
Неблагоприятные дни сентября
6 стр.
Таблица совместимости продуктов
Климакс
Средства от глистов
7 стр.
Советы водителям
Как растереть траву для чая?
Полезные хитрости
Овощи для заправки блюд
Замороженные ягоды и овощи
Мгновенная пастеризация
8 стр.
Паспорт можно получить в любом
месте
Пенсию дают без прописки

Не дышите в ухо перегаром!

Вы знаете, почему так неловко стоять в лифте нос к носу с незнакомым человеком? Оказывается, между вами слишком мало пространства, чтобы чувствовать себя в безопасности. Наличие "своей территории" – одно из необходимых условий обитания живого существа. У разных людей свои понятия дозволенности. Это зависит от культуры народа. У европейцев, например, ученые выделили четыре ярко выраженные зоны, в которых действует каждый человек: интимной близости (15-45 см), личной близости (50-130 см), социального контакта (130-350) и общественной дистанции (от 3,5 до 7 м и более).

Должен сказать, что я вовремя прочитал обо всем этом Иначе, наверное, не удалось бы предотвратить наш развод с женой. Я думал, что она просто издевается надо мной, заставляя не прикасаться к ее кружке и любимому креслу. А когда узнал, что люди подвергаются огромному стрессу, если в их интимную или личную зону постоянно кто-нибудь вторгается, понял, что моя бедная Леночка, устав ежедневно "отвоевывать жизненное пространство" на общей кухне семейного общежития, пыталась компенсировать свои "потери" в наших отношениях. Не по злобе, а чисто инстинктивно.

Я снял квартиру, и у нас снова все стало общим: и кресла, и посуда, и взаимопонимание.

Итак, **в зону интимной близости** безболезненно допускаются супруги, дети, родители и близкие друзья. Все остальные вызывают дискомфорт. Именно поэтому мы облегченно вздыхаем, покидая переполненный транспорт и лифт, в котором пришлось очень близко стоять с абсолютно чужими людьми. И именно потому частенько происходят конфликты в общественных местах. Достаточно кому-нибудь просто подышать в ухо перегаром.

Зона личной близости принята во время разговора между знакомыми, коллегами и т. п.

В зоне социального контакта ведутся деловые беседы, разговаривают с начальством.

Зона общественной дистанции подходит для собраний, митингов и т. д..

Кто знает это и не переступает рамки дозволенного, тот весьма успешно идет по жизни.

Р. ПЕТРОВ

УЛЫБОЧКУ ВНИМАНИЯ!

Мама – сыну:
- Мы хотим купить дачу, поэтому папа решил бросить пить, я – бросить курить, а ты что сделаешь?
- А я могу бросить школу!

Женское нижнее белье Раптор! Проверено – насекомых нет!

Мужик хвастается другу:
- Моя жена просто прелесть. Я и денег мало зарабатываю, и дома ничего не делаю, и супружеский долг редко исполняю... А она ни слова. Довольствуется малым.
Друг задумчиво:
- Да-да. Я этого малого знаю...

Луна всегда мне помогает

Я сначала прочитала об этом, а потом поэкспериментировала. Оказалось, действительно, стрижка лучше всего получается, если идешь к парикмахеру в полнолуние, то есть когда на небе круглая Луна. Химическая завивка, сделанная в этот день, держится дольше, и лечение волос идет успешнее. Кстати, химическую завивку не следует делать чаще одного раза в 4 месяца. Я как-то начала делать чаще, так у меня все волосы посеклись и стали выпадать целыми прядями.

В. ТИМОНИНА

Смерть отступила ОТ ЛЮБВИ

Когда приезжает в гости наша маленькая внучка Верочка, мой муж молодеет сразу лет на 10, радуется, как мальчишка, и готов целыми днями пропадать на речке или на каруселях со "своим сокровищем". Разрешает ей все на свете и сердится на меня, если я ругаю внучку за что-нибудь. Она отвечает ему взаимностью и мечтает "поскорее вырасти, чтобы жить вместе со своим любимым дедулечкой".

Муж у меня - человек старой закваски, материалист, в церковь не ходит и ни во что не верит. Как-то раз он очень сильно заболел, кашлял и задыхался, но в больницу не шел. Думал, так пройдет, но ему становилось все хуже и хуже. И вот однажды просыпаюсь ранним утром, смотрю, сидит, прислонившись спиной к подушке, и смотрит в одну точку, бледный, осунувшийся.

- Что случилось? – спрашиваю, и он вдруг тихо так говорит:

- За мной сегодня приходила Смерть.

- Этого не может быть! – шепчу я в ужасе.

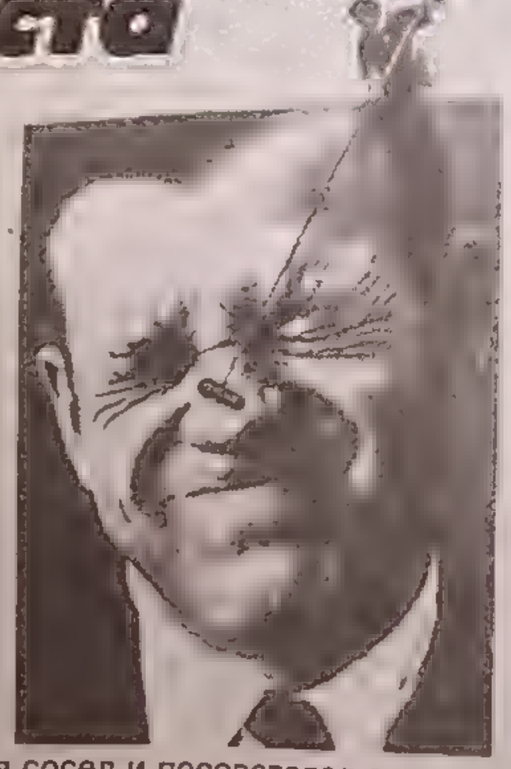
- Было, мать, было. Проснулся я от холода и от того, что воздуха не хватает. Тебя будить не стал, думал, сам справлюсь. С трудом приподнялся на подушке, натянул на себя одеяло, закрыл глаза, глубоко вздохнул, думал, сейчас отпустит, и вдруг чувствую: стоит рядом и ждет. Понял, что Она пришла за мной. Глаз не открываю, такое отчаяние охватило, просто безумное – неужели это все, неужели я уйду и никогда больше не увижу свою маленькую Верочку?! Нет, этого не может быть, я должен ее увидеть. Из последних сил собрался в один сплошной нерв и выдохнул: "Уходи! И пока я не увижу внучку, не появляйся!" Через пару секунд в соседней комнате что-то грохнуло, и я почувствовал, что Ее уже нет рядом со мной. Потихоньку потеплело в груди, стало легче дышать. А когда рассвело, я встал и отправился в соседнюю комнату. Там отвалились обои.

Сначала я подумала, что он бредит, подошла к нему, лоб действительно был горячим. Как выяснилось в больнице, куда его отвезли в тот же день, у него было крупозное воспаление легких и перестали работать два сердечных клапана. Но в то утро он не бредил. В соседней комнате в самом деле отвалились обои. Ремонт мы делали несколько лет назад, обои держались крепко и вдруг отвалились сверху и до половины стены ровной полосой.

С тех пор думаю, как же велика сила любви, если даже смерть от нее отступает.

Ф. АЛЕКСАНДРОВА

Пыль ложится неспроста



Я заметила, что в квартире есть места, где пыль скапливается больше всего. И что интересно, кошка никогда в эти места не ложится. Объяснение дал сосед, который много читает. Он сказал, что пыль легкая и передвигается вслед за энергетическими потоками, а останавливается и копится в тех местах, где эти потоки преломляются. Причем и энергия, и пыль имеют отрицательный заряд, поэтому ставить здесь кровать или кресло не нужно.

- И что, - возмутилась я, - теперь в квартире должны оставаться пустоты?

- Ну зачем же! – засмеялся сосед и посоветовал сделать там оазисы из растений.

- У меня полно алое, папоротников и магнолий. Подойдут?

- Самое то, эти растения умеют поглощать отрицательную энергию.

На балконе валялись две старые этажерки. Муж покрыл их лаком и поставил в "отрицательные" места, а на полки я взгромоздила цветы. Получилось очень красиво. Через некоторое время я заметила, что кот стал частенько полеживать рядом с зеленым уголком. Вот и не верь после этого всяким "энергетикам"!

О. ТИТИЩЕВА

Как правильно проводить человека в последний путь?

Эта информация может показаться бередящей душу и тяжелой, но, увы, жизнь наша состоит не только из приобретений, но и из потерь. И очень важно не оказаться застигнутым врасплох, сделать все так, как требуется.

Перед тем, как положить усопшего в гроб, надо его и гроб снаружи и внутри окропить святой водой. На лоб кладут венчик, его дают в церкви при отпевании, под ноги и голову усопшего - подушку, которую обычно делают из ваты. Тело покрывают простыней. Гроб ставят посреди комнаты так, чтобы лицо умершего было обращено к иконам.

Увидев покойника в гробу, машинально не коснитесь своего туловища руками. Иначе на том месте, где вы прикоснулись, могут вырасти различные кожные наросты в виде опухоли. Если в доме покойник, то, встретив там своего знакомого или родственников, здороваться надо поклоном головы, а не голосом.

Пока в доме покойник, не следует мести пол, т. к. этим вы навлечете беду на свою семью (болезнь или что-то худшее).

Если в доме покойник, не затевайте никакой стирки. Не кладите на губы покойника, якобы для сохранения тела от разложения, накрест две иголки. Этим вы не сохраните тело покойника, но иголки, которые были у него на губах, обязательно пропадут, их используют для наведения порчи.

Бывает, что умершего человека уже положили в гроб, а постель, на которой он умер, еще не вынесли. К вам могут подойти знакомые или незнакомцы, попросить разрешения полежать на постели умершего, чтобы не болели у них спина и кости. Не разрешайте этого, не причиняйте себе вред.

Не кладите в гроб живые цветы, чтобы от покойника не шел тяжелый запах. Для этой цели подойдут искусственные или, в крайнем случае, засушенные цветы. От тяжелого запаха в изголовье можно положить пучок сухого шалфея, в народе его называют "васильки". Он служит и для другой цели – отгоняет "нечистую силу". Для таких же целей можно использовать ветки вербы, которую святят в Вербное воскресенье и хранят за образами. Эти ветки можно положить под покойника.

Возле гроба зажигают свечу (которая горит до тех пор, пока в доме находится покойник) в знак того, что умерший перешел в область света – лучшую загробную жизнь. В течение 3 дней (до погребения) над умершим читают Псалтырь.

Бывает, что вместо подсвечника используют стаканы с пшеницей. Этой пшеницей часто наводят порчу, ею также нельзя кормить птицу и скот.

Руки и ноги усопшего связывают. Руки складывают, чтобы правая была сверху. В левую руку вкладывают икону или крест: для мужчин – образ Спасителя, для женщины – образ Божьей Матери. А можно так: в левую руку - крест, а на грудь усопшего – Святой образ.

Следите, чтобы под покойника не положили чьи-нибудь чужие вещи. Если вы заметили такое, то необходимо вытащить их из гроба и где-нибудь подальше сжечь.

Бывает, что в доме покойник, а одежды на него подходящей нет, и тогда кто-нибудь из членов семьи дает свои вещи. Покойника хоронят, а тот, кто отдал свои вещи, начинает болеть.

Гроб выносят из дома, обращая лицо умершего к выходу. При выносе тела провожающие поют песнь в честь Святой Троицы: "Святый Боже, святый Крепкий, Святый Бессмертный, помилуй нас".

Бывает, что когда из дома выносят гроб с покойником, возле двери стоит кто-то и начинает завязывать узлы на тряпках, объясняя это тем, что завязывает узлы для того, чтобы из этого дома не выносили больше гробов. Хотя на уме у такого человека совершенно другое. Постарайтесь отобрать у него эти тряпки.

Если беременная женщина пойдет на похороны – этим она сделает себе зло. Может родиться больной ребенок. Поэтому постарайтесь остаться дома в это время, а попрощаться с близким вам человеком необходимо заранее – до похорон.

А. АКСЕНОВ, "Православные похороны. Советы знаменитого знахаря".

В какой нужде к каким иконам обращаться?

При общем болезненном состоянии: **Божией Матери, именуемой "Скоропослушница"; Николая Чудотворца, святителя; Пантелеймона, целителя; Варвары, великомученицы; Михаила Архангела.**

При болезни внутренних органов: **Артемия, великомученика; Серафима Саровского, преподобного.**

В. ХИТОВА

А иначе зачем мы их нарожали?!

Я все время смотрела на двух продавщиц (18-ти и 19-ти лет) из нашего магазина и думала, где же их матери, почему спокойно смотрят на поведение своих дочерей? Каждый день они приносят на работу "травку", к концу смены иной раз так "наугощаются" от своих клиентов-поклонников, что еле ноги волочат. А частенько вообще не идут домой ночевать.

Недавно не выдержала и спросила об этом одну из матерей, когда она зашла к нам в магазин за покупками. "А что я могу сделать?! – пожала плечами женщина. – Танька уже с 14 лет нас с отцом не слушает, они теперь все такие".

...Когда моя дочь Света попала в плохую компанию, я сразу это поняла. Отличница, она вдруг скатилась до троечницы, а потом и вообще перестала ходить в школу. Меня вызывали в школу, "воспитывали", просили "принять меры", а я только низко опускала голову и точно так же, как эта женщина, думала: "А что я могу сделать?" Ну, конечно, ругали мы ее, наказывали, не пускали на улицу, она от этого только все сильнее замыкалась, но лучше не становилась.

И вот однажды вечером прозвучал телефонный звонок. Звонили две бывшие Светланины подружки. Они учились вместе с ней в одном классе, а потом переехали. Очень деликатно девчушки рассказали о том, что только что видели мою дочь совершенно пьяную в компании двух взрослых мужиков. Назвали место и попросили извинения за звонок.

Муж был на работе в ночную смену. Я схватила фотоаппарат, даже сама не знаю, почему, просто под руку попался, и бросилась бежать. Летнее кафе было не далеко от нашего дома. За столиком сидела вся Светкина компания и двое незнакомых мужиков лет по 30. У одного из них на коленях и была моя 15-летняя дочь. Я медленно приближалась, судорожно соображая, что же делать. И вдруг мой взгляд упал на фотоаппарат, он у нас современный, делает снимки на большом расстоянии. Я выхватила его, сделала несколько фотографий, ослепляя вспышкой остолбеневших "гопников", подошла и спокойным, ровным голосом (сама не знаю, откуда что взялось!) сказала: "Господа! Все здесь присутствующие - совершеннолетние. Так вот, я делаю официальное заявление, что если кто-нибудь из вас ближе двух метров подойдет к моей дочери, я вас посажу за совращение малолетней. Фотки теперь у меня есть, а знакомые менты найдутся". Взяла Светку за руку, и мы пошли.

Я не знаю, почему они не кинулись за мной и не разбили фотоаппарат, видимо, во мне, как в тигрице, тогда была так сильна внутренняя ярость, что все испугались, даже взрослые мужики.

На следующий день моя дочь пришла домой в 9 вечера, зареванная. Ее прогнали. На другой день она встретила на улице одну девицу из старой компании, та перешла на другую сторону улицы и даже не поздоровалась. Это был шок для дочери - ее предали бывшие друзья – и она долго его переживала. Чтобы как-то забыться, стала ходить в школу, учиться, потом познакомилась с очень хорошим мальчиком. В общем, я спасла свою дочь. Мне кажется, каждая мать должна до последнего цепляться за благополучие своего ребенка, зубами рвать негатив, которым пропитана вся наша жизнь. А иначе зачем мы их нарожали?

Т. СИДОРКИНА

Держи в зубах пробку от бутылки

Моя дочь терпеть не могла уроки пения, всегда возмущалась: "Ну зачем мне нужны эти глупости, когда я могу больше заниматься математикой или биологией?" Честно говоря, я не знала, что ей ответить. И вот недавно читаю книгу об истории кинематографа. Там пишут, что звуковое кино, пришедшее на смену "немому", буквально перетряхнуло весь актерский мир. Некоторым пришлось уйти из профессии по причине своих неподходящих голосов: писклявые и противные, они отталкивали зрителя.

Я отложила книгу и вспомнила, как заворожил меня своим глубоким, теплым голосом мой будущий супруг.

...В соседней комнате громко разговаривала молодежь. Громче всех моя дочь Верочка. И о боже, я вдруг услышала, что она шепелявит, говорит резко и проглатывает окончания. Как я раньше не замечала?!

Этим же вечером я отправилась к знакомому логопеду, где, кстати, и узнала, для чего нужны уроки пения. Во время них, как выясняется, ребенок вырабатывает правильное дыхание, мелодичность и выразительность голоса. Логопед велел следить, чтобы девочка говорила спокойно и неторопливо, тогда привычка в спешке глотать последние звуки отпадет. А еще он посоветовал ежедневно читать вслух книги, держа в зубах пробку от бутылки или камушки. От этого исчезает шепелявость.

Вера сначала сопротивлялась, пока я не записала ее голос на магнитофон. После этого она стала строго следовать нашим требованиям, с удовольствием ходить на уроки пения и даже распевать вместе с нами, "стариками", русские народные песни. Постепенно голос ее стал походить на отцовский. Но самое фантастическое, что после института ее пригласили работать на радио. Совершенно случайно, режиссер ехал в автобусе, а сзади него на сиденьи "чирикала" моя Верка с подружкой.

Хорошо, что мы с отцом вовремя спохватились, а то после 21 года ничего бы уже изменить было нельзя. А до 21, говорят, можно исправить почти любой голос.

Б. ЮРИКОВА

Дети грызут, мамы нюхают

Когда я покупаю игрушку своему малышу, я первым делом ее нюхаю. Если присутствует хоть какой-нибудь запах, ни за что не беру, потому что точно знаю: запах говорит о токсичности игрушки.

Мой сын еще совсем маленький, поэтому грызет все, что попадается в руки. Поэтому при покупке игрушки я также смотрю на то, можно ли ее отмыть, и хорошо ли закреплены все цветочки, шарики и колечки. В противном случае они могут оторваться и попасть в дыхательные пути ребенка.

Никогда не оставляю в доме игрушку, если у нее отлетела хотя бы одна деталь, и тем более никогда ничего не клею. Клей – токсичное вещество.

С. СТЕХИНА

Что надо делать, чтобы малыш не капризничал

Моя невестка жаловалась, что внук постоянно капризничает и плохо спит по ночам. Я терялась в догадках, что может быть тому причиной. И вот как-то раз сын с невесткой пошли на свадьбу, а малыша оставили мне на целый день. Через каждые полчаса они звонили и спрашивали, как там их чадо, не плачет ли. Но чадо не плакало, наоборот, было весело и довольно жизнью.

Я забыла, как нужно ухаживать за детьми, поэтому припасла для этого случая соответствующую литературу, где вычитала, что детей в возрасте от 2 до 5 месяцев кормят 6-7 раз, то есть через каждые 3-3,5 часа, спать они должны днем 3 раза по 2 часа. Малыши с 5 до 10 месяцев должны кушать 5 раз через 4 часа, а спать днем 3 раза по 1,5-2 часа.

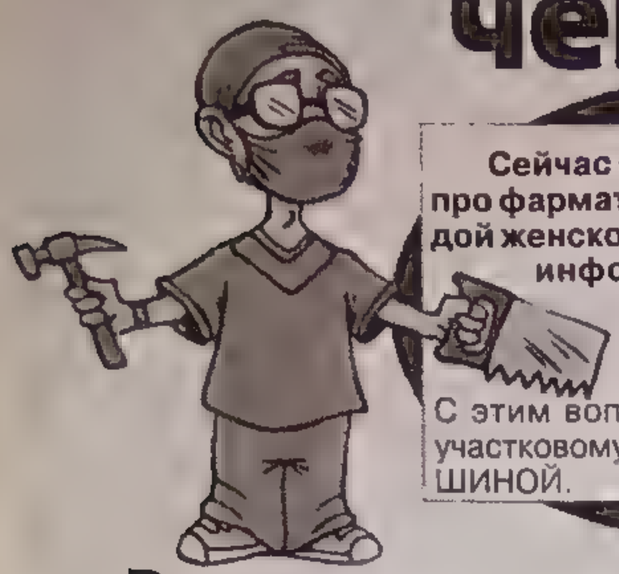
Моему внуку скоро 6 месяцев, вот я и действовала строго по расписанию. Поспал, поел, поиграл, опять спать. Конечно, при этом у меня не оставалось времени больше ни на что, зато мой любимый внук чувствовал себя великолепно.

Кстати, в тех книжках, что я читала, написано, что чрезвычайно важное значение для детей имеет сон. Во время бодрствования клетки головного мозга возбуждаются и утомляются. Им крайне необходим отдых. При недосыпании и беспорядочном кормлении дети часто капризничают, плачут и т. п. В общем, нужно следить за часами и малышом, не давая ему переутомиться, и тогда веселый малыш вам обеспечен.

Невестка с огромным интересом выслушала меня и со смехом заметила: "Как полезны бывают в хозяйстве бабушки".

М. ТЕЛЕГИНА

Лучше лишний вес, чем рак



Сейчас очень много рекламы про фарматекс. Чуть ли не в каждой женской консультации висит информация, что это самый лучший способ контрацепции. Неужели это правда? - С этим вопросом я обратилась к участковому гинекологу Т. Ф. ТИМОШИНОЙ.

- Все, что пишут о фарматексе, - сказала она, - правда, это действительно отличный способ не забеременеть и защититься от некоторых заболеваний, таких как, например, кольпит. Но ни от сифилиса, ни от гонореи, ни тем более СПИДа он не поможет. На это я бы хотела обратить особое внимание, чтобы люди не обольщались. Этот контрацептив очень хорош при экстренной помощи, когда, к примеру, произошла случайная связь: ввел свечу и убережся от беременности и от "легких" инфекций.

- Со 100% гарантией?

- Ну, что вы?! 100% гарантии не дает никакой препарат.

- А как насчет побочных действий? Ведь все противозачаточные средства гормональные. Моя подруга, например, за очень короткое время расползлась, как на дрожжах, и теперь ищет средства для похудения.

- Совершенно верно. Такая опасность есть, именно поэтому мы всегда говорим: прежде чем покупать лекарства, придите к своему гинекологу, посоветуйтесь. Дело в том, что у всех у нас разный вес, рост и прочие особенности организма. А это имеет принципиальное значение при выборе контрацептива. Ведь у каждого препарата своя концентрация гормонов.

Но если вы так не любите ходить к врачам, то будьте повнимательней к себе, анализируйте свой вес и состояние здоровья. Если чувствуете, что пошли отклонения, немедленно отказывайтесь от данного средства и пробуйте другое. В одном я твердо убеждена, что лучше получить лишние килограммы от противозачаточных средств, чем рак молочной железы от постоянных абортов. Простите за резкость.

Еще хочу сказать, что у всех противозачаточных средств вагинального применения (то есть свеч или таблеток, которые вставляются во влагалище), в том числе и у фарматекса, при длительном использовании возникает дизбактериоз влагалища, т. е. уничтожается вся естественная флора его. Значит, придется ее восстанавливать. Поэтому я бы все-таки посоветовала использовать перроральные (то есть те, которые пьют) средства. А здоровым рожавшим женщинам лучше поставить внутриматочную спираль.

- Слышала, что борный вазелин предохраняет от беременности.

- Про борный вазелин не знаю, а вот из народных средств самым эффективным, по-моему, является долька лимона, введенная во влагалище. Кислая среда убивает сперматозоиды. Но постоянно пользоваться этим способом нежелательно, потому что опять же нарушается естественная среда.

- Некоторые пары занимаются сексом во время месячных у женщины. Это как, с вашей точки зрения, не опасно?

- В этом нет ничего страшного, если у мужчины нет инфекционных заболеваний, которые передаются через кровь. Если у вас случайная связь во время месячных, лучше воспользоваться презервативом, а если с постоянным партнером, то можно не предохраняться, повторяю, при условии, что он не страдает инфекционными заболеваниями. Ну, конечно, при этом особенно важно соблюдать элементарную гигиену – чистое постельное белье, хорошо вымытые тела, руки. И будьте здоровы!

Д. КОРШАКОВА

Щелкай, дорогой, не ленись!

Народные лекари утверждали, что для избавления от полового бессилия нужно отдыхать не менее 9-10 часов в сутки и обязательно посещать паровую баню, как минимум, один раз в неделю.

И еще. Многие из нас привыкли щелкать пальцами, отнюдь не зная, что пощелкивание стимулирует нервные окончания, а это, в свой черед, благотворно влияет на состояние половой сферы. Так что щелкайте пальцами на здоровье.

"Секреты старинных рецептов".

Если б рассказали, не поверила

Трихомоноз у меня обнаружили во время беременности. Когда я была на приеме у врача, его позвали к телефону, а я сижу, ошарашенная и пытаюсь понять, откуда. С мужем живем душа в душу, ни о каких изменах речи быть не может. И вдруг медсестра, будто прочитав мои мысли, говорит: "Да не расстраивайтесь, муж ваш, может, и ни причем. Могли помыться в недостаточно хорошо вымытой ванной, откуда только что вылез больной этой заразой, или вытереться его полотенцем, в бане сели голышом на лавку, где только что сидела дама с кольпитом. Да вот у нас положили свои трусики на то место, где, возможно, лежали заразные трусы предыдущей посетительницы. А, кроме того, трихомонада у мужчин может жить годами и не давать никаких симптомов. Вы ведь недавно поженились?"

Пришла врач, выписала лечение для меня и мужа, однако сказала, что одного курса будет недостаточно. Нужно как минимум три. Я ушла, с мужем был крупный разговор, он категорически отверг свою вину, но лекарства пропил. В общем, все нормализовалось, и я благополучно родила ребенка. А после родов забыла об этой проблеме, захлестнули другие

Прошло несколько лет, время от времени я испытывала неудобства в виде зуда в половых органах или боли внутри, но приноровилась их быстро снимать, засунув во влагалище на ночь таблетку трихопола. Муж, естественно, не лечился вообще, и его болезнь прогрессировала, как, впрочем, и моя. У меня начались проблемы с функцией яичников: пошли перебои с месячными. Муж ни на что не жаловался, но после каждой ночи любви я снова и снова доставала из аптечки трихопол, потому что его организм был буквально пропитан микробами.

Время от времени мы обсуждали этот вопрос и собирались пойти к врачу завтра. Это завтра тянулось годами.

Беда пришла откуда не ждали: наш единственный сын погиб в автомобильной катастрофе. Это было ужасно, первое время мы ходили как неживые, ни о чем не могли думать и говорить. Через год боль немного утихла, и мы решили родить еще одного ребенка. Но увы, несмотря на довольно молодой возраст (мне - 34, мужу - 38), этого сделать не смогли. Трихомоноз убил детородные функции как в моем, так и в его организме. Вот где я вспомнила поговорку, которую не раз слышала от мамы: "Близок локоток, а не укусишь".

В. ПРОГЛОВА

Лечебное порно

Женился я на девушке своей мечты. Ради меня Таня отказалась от Италии, где училась на художника и получила предложение остаться там и заняться очень интересной работой. Я в буквальном смысле носил ее на руках и благодарил Бога, что он послал мне такое счастье

Шло время, у нас родилась замечательная Лизонька, Татьяна открыла свой салон, я ей помогал. Было все, что требуется нормальному человеку. Но мне стало скучно. Алкоголь я не пью, мне это не нужно, а вот девочки... Татьяна, конечно, сразу поняла, но некоторое время терпела. А когда я не пришел домой в новогоднюю ночь, собрала вещи и уехала к матери в Москву.

Как ни странно, сначала я даже обрадовался: квартира была куплена на мое имя, бизнес заведен тоже на меня – я богатый, свободный, счастливый. Однако все оказалось несколько иначе: бизнесом я заниматься не умел, он стал стремительно хиреть, я вынужден был продать свою шикарную иномарку, чтобы расплатиться с кредиторами. Девочки, увидев мою растерянность и отсутствие денег, сразу потеряли ко мне интерес. В общем, из респектабельного мена я превратился в дырявую резиновую калошу, сброшенную с ноги.

Я отправился к Татьяне. Она взяла меня за руку, отвела к сексопатологу и попросила дать "ее Казанове" несколько дельных советов, чтобы мне не хотелось искать приключений. С тех пор по совету того доктора я покупаю порнокассеты, включаю их, когда нет жены, и мастурбирую, представляя себя со всеми этими красотками. Нафантазировавшись всласть и мысленно достигнув разнообразия, я "возвращаюсь в семью".

Но самое, наверное, главное – что я теперь работаю по специальности и чувствую себя просто незаменимым на заводе.

Может, кто посмеется над моей историей, я не обижусь. Как говорится, каждый по-своему с ума сходит.

Р. ИГНАТОВ

"Все, что н
ла моя сестра Ка
ны знать врачи
учились, им и ка
не хватало, чтоб
нерного образо
кой получала
Женщина она
здоровая, еди
беспокоило – э
пеет залечить о
разболелся. При
нижние справа
редного похода
посмотрела по
ги О. Елисеевой
щения и восста
низма" и сказа
проверить жел
ный тракт, жел
сердце"

- С какой ста
Катерина,– У ме
болит и анализ

- В книге Ел
случай, как од
больница приоб
парат для диагн
сили для обсле
вольцев – студе
ными анализам
жалобы на здор
тика выявила па
студентов. Был
кого функцион
одна почка, втор
шим дефектом.
почек организм
процессами в зу

- Чушь какая

Небло

(по геофи

ЕВРОПЕЙС	
7	с 17 до 19
13	с 4 до 7
16	с 16 до 18
26	с 17 до19
29	с 15 до 19
11	с 18 до 20
20	с 17 до 19 г
22	с 4 до 7

УР	
2	с 8 до 10
5	с 18 до 21
9	с 19 до 21
13	с 19 до 21
15	с 19 до21
25	с 8 до 10
	с 18 до 21
21	с 12 до 14
29	с 16 до 20

ЗАПАДНАЯ	
5	с 19 до 21
9	с 19 до 21
13	с 5 до 8
16	с 9 до11
26	с 19 до 21
29	с 17 до 20
2	с 18 до 20
23	с 19 до 21

Зубодробильная связь

"Все, что нужно, - говорила моя сестра Катерина, - должны знать врачи, они для этого учились, им и карты в руки! Еще не хватало, чтобы я, кроме инженерного образования, самоучкой получала медицинское". Женщина она была молодая, здоровая, единственное, что беспокоило – это зубы. Не успеет залечить один, уже другой разболелся. Причем все больше нижние справа. После ее очередного похода к стоматологу я посмотрела по таблице из книги О. Елисеевой "Практика очищения и восстановления организма" и сказала: "Тебе надо проверить желудочно-кишечный тракт, желчный пузырь и сердце".

- С какой стати? – удивилась Катерина,– У меня же ничего не болит и анализы в норме.

- В книге Елисеевой описан случай, как одна московская больница приобрела новый аппарат для диагностики. Пригласили для обследования добровольцев – студентов с идеальными анализами и без единой жалобы на здоровье. Диагностика выявила патологию у 30% студентов. Были даже такие, у кого функционировала только одна почка, вторая была с большим дефектом. О заболевании почек организм сигнализировал процессами в зубах.

- Чушь какая-то! – хмыкнула Катерина.– Причем здесь зубы?

- Больные внутренние органы выделяют ядовитые продукты обмена – шлаки (токсины) в кровь, лимфу. А кровь и лимфа выносит их куда может - на кожу, слизистую оболочку или в полости, т. е. наружу. Отсюда на коже – аллергии, экземы, дерматиты; со стороны слизистой оболочки – ангины, риниты, гаймориты. А если очень много шлаков, то липы, миомы, липомы, кисты и т. д. И пока организму удается с гноем, трещинами, кровотечением, кариесами вытаскивать эту заразу наружу, первопричинные заболевания протекают бессимптомно. Вот так пишет кандидат медицинских наук Ольга Елисеева.

- А зачем мне все это знать? - пожала плечами Катерина, - чтобы только расстраиваться?

- Ну почему же? Можно заняться очищением организма, обратить внимание на питание.

- Будет время, займусь, - махнула рукой моя сестра, и мы расстались. Я уехала в длительную командировку, а когда через два месяца вернулась, обнаружила, что ее положили в больницу с язвой желудка.

- Принеси мне, пожалуйста, ту книгу, о которой тогда рассказывала, - грустно улыбнулась Катерина, когда я навестила ее, - теперь у меня тут много времени.

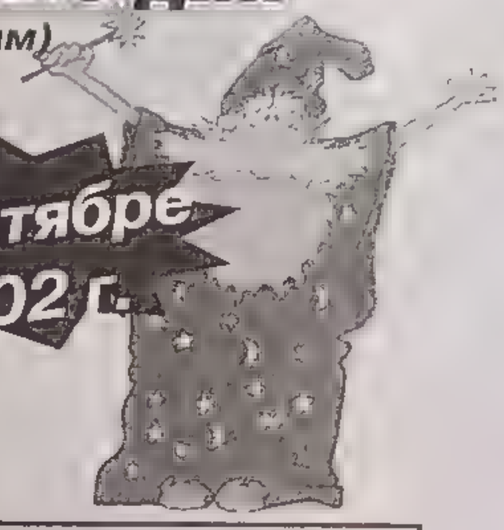
Т. ТАТЬЯНИНА

Взаимосвязь зубов с внутренними органами

Зубы		Органы
Справа верхние	1–2	***Головной мозг*** (левое полушарие)
	3	***Сердце*** (правые отделы – врожденные изменения)
	4	***Поджелудочная железа***
	5	***Правое легкое***
	6	***Правая почка***
	7–8	***Печень*** (правая доля), ***сердце*** (приобретенные изменения)
Справа нижние	1–2	***Спинной мозг***
	3	***Тонкий кишечник*** (правая половина)
	4	***Желудок*** (вход, малая кривизна, правый отдел выхода)
	5	***Толстый кишечник*** (правые отделы, аппендикс)
	6	***Правый мочеточник, правые отделы мочевого пузыря***
	7–8	***Желчный пузырь, сердце*** (приобретенные изменения)
Слева верхние	1–2	***Головной мозг*** (правое полушарие)
	3	***Сердце*** (левые отделы – врожденные изменения)
	4	***Селезенка***
	5	***Левое легкое***
	6	***Левая почка***
	7–8	***Печень*** (левая доля), ***сердце*** (приобретенные изменения)
Слева нижние	1–2	***Спинной мозг***
	3	***12-перстная кишка, тонкий кишечник*** (левый отдел)
	4	***Желудок*** (дно, большая кривизна, левые отделы выхода)
	5	***Толстый кишечник*** (левые отделы, прямая кишка)
	6	***Левый мочеточник, левые отделы мочевого пузыря***
	7–8	***Желчный пузырь, сердце*** (приобретенные изменения)

Неблагоприятные дни

(по геофизическим факторам)



ЕВРОПЕЙСКАЯ ЧАСТЬ

7	с 17 до 19	возможна магнитная буря
13	с 4 до 7	
16	с 16 до 18	
26	с 17 до19	
29	с 15 до 19	
11	с 18 до 20	небольшие геомагнитные возмущения
20	с 17 до 19	
22	с 4 до 7	

УРАЛ

2	с 8 до 10	возможна магнитная буря
5	с 18 до 21	
9	с 19 до 21	
13	с 19 до21	
15	с 8 до 10	
25	с 18 до 21	
21	с 12 до 14	слабые возмущения
29	с 16 до 20	

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

4	с 11 до 13	возможна магнитная буря
7	с 20 до 22	
13	с 5 до 8	
22	с 19 до 21	
29	с 18 до 21	
15	с 7 до 10	слабые возмущения
26	с 19 до 21	

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

5	с 19 до 21	возможна магнитная буря
9	с 19 до 21	
13	с 5 до 8	
16	с 9 до11	
26	с 19 до 21	
29	с 17 до 20	
2	с 18 до 20	слабые возмущения
23	с 19 до 21	

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

2	с 16 до 18	возможна магнитная буря
4	с 9 до 11	
7	с 18 до 20	
14	с 16 до19	
20	с 10 до 12	
29	с 4 до 7	
23	с 17 до 19	слабые возмущения

Удивительная история про вишневую косточку

В "ЗОЖе" прочитал интересную заметку, в которой рассказывается, как у одной женщины в бронхах в течение 2 лет сидела застрявшая вишневая косточка. Она кашляла, задыхалась, не могла долго говорить, а врачи даже больничный не давали, потому что температура нормальная, ни шумов, ни хрипов в легких, а кашель, мол, от нервов. Потом поставили диагноз "хронический бронхит с компонентами астмы". Естественно, и сама женщина не знала, в чем причина ее страданий, пока однажды в больнице ни встретилась с закройщицей меховых уборов, у которой легкие засорились меховой пылью. Она-то и рассказала о способе лечения, который, в конце концов, и помог несчастной глотательнице вишневых косточек. Она подумала, что, может, у нее тоже легкие засорены и стала пить это средство. Один стакан неочищенного овса на 1 л цельного молока на тихом огне довести до кипения и на тихом же огне продолжать кипятить до тех пор, пока молоко не станет желтого цвета. Пить по половине стакана утром и сразу вызвать кашель по Стрельниковой, то есть делать до отказа вдох, а затем – выдох тоже до отказа, до кашля. Мокрота отходит очень хорошо.

Женщина пила это молочко ровно 30 дней, на 31-ый вишневая косточка со сгустком почти черной крови вышла, и кашель прекратился.

Случай, конечно, не рядовой, и, наверное, не у каждого из нас сидит внутри какое-нибудь инородное тело, но если средство помогло избавиться от такой напасти, то, я подумал, что оно способно помочь и от многих других. В частности от обыкновенного бронхита, который мучил меня три недели подряд. Начал пить, и, представьте себе, избавился от болезни без проблем.

Т. ВИНЕАМИНОВ

Жалуюсь, но готовлю

У моего мужа никогда не пахнет изо рта, несмотря на то, что, во-первых, он боится стоматологов и никогда не лечит зубы, а, во-вторых, имеет хронический гастрит, заработанный в студенчестве. Я долго не могла понять, как это такое может быть, а потом разгадала его секрет.

Я, когда голодная, "мету" все подряд, обжигаясь горячим и заглатывая еду целыми кусками, а он не прикоснется к блюду, если оно горячее, и будет есть его, разрезая на маленькие кусочки ножом, а потом тщательно разжевывая. При этом в один прием никогда не употребляет много разных продуктов. Он говорит, что условия переваривания у них отличаются, поэтому гораздо разумнее их есть в разное время. Он буквально взрывается, когда в конце трапезы я хватаю пирожное или конфету, а потом молча достает из аптечки фестал и дает мне таблетку. Я знаю, что нельзя есть одновременно белковую пищу, требующую для своего переваривания кислых ферментов, и углеводистую, которой нужны щелочные ферменты. Но все равно ем, а муж не ест, поэтому мясо у него в желудке, смешиваясь с углеводами, не гниет и не дает отвратительного запаха изо рта, который надо "зажевывать" "диролом".

А еще мой муж никогда не пьет во время еды никакие лимонады и кока-колы, вымывающие из желудка продукты, которые далее не смогут перевариться, а будут только бродить и гнить на протяжении всего пути к выходу.

На днях он принес мне вот эту таблицу (справа), повесил на кухне и велел строго следовать ей.

Нет в таблице фруктов, их лучше всего есть отдельно, на пустой желудок, минут за 30-40 до еды. Нет в таблице и жиров, которые тормозят переваривание любой пищи, но без которых не обойтись. Большинство диетологов рекомендует их добавлять в уже готовую пищу в очень небольших количествах, так как при термической обработке в жирах образуются ядовитые и канцерогенные вещества. Наверное, диетологи правы, но мой 82-летний отец всю жизнь ест только жирную пищу и никогда не жаловался на желудочно-кишечный тракт. Чего не скажешь обо мне, я только и делаю, что страдаю от болей в животе.

В общем, после строгого предупреждения готовить только по таблице, я ныла, жаловалась всем подругам, какой у меня муж тиран, но вынуждена была подчиниться. Привыкнуть пока еще не привыкла, но фестал заглатывать уже перестала и "диролом" покупаю значительно реже.

М. ЕФИМОВА

Таблица совместимости продуктов

Белки	Овощи	Углеводы
Совместимые		Совместимые
мясо	все некрахмалистые и умеренно крахмалистые овощи	крахмалы и сахара
рыба		хлеб и мучные изделия
яйца		крупы
грибы	все виды капусты	сахар и другие сладости
орехи	огурцы	торты и пирожные
семечки	петрушка	мед и варенье
бобовые	лук-порей и лук-перо	картофель
соя	чеснок	тыква
сыр	сладкий перец	зрелые бобы, кроме сои
молоко	редис	
	баклажаны	
Несовместимые		

Климакс

Когда у меня начался климакс, мои подруги, которые уже пережили его, дружно заявили, что теперь мне придется набраться терпения и мучиться в лучшем случае года 3, в худшем – 5 или даже 7. Я тогда еще работала, и по долгу службы должна была общаться с людьми. "Что с вами? – пугались посетители, когда начинался "прилив", и я становилась красной, как помидор. – Давление, сердце?" Я кивала и доставала из сумочки носовой платок, потому что, кроме покраснения, на лице выступали капли пота. Это было ужасно. Ночью я просыпалась от духоты и нехватки воздуха, и даже в самый лютый мороз обливалась потом, если меня накрывала волна "прилива". Так шли недели и месяцы.

- Может быть, есть какие-то лекарства? – спрашивала я у подруг.

- Терпи, - обреченно качали головами они. – Врачи советуют гормональные средства, но ты же не будешь пить гормоны?

"Конечно, не буду", - думала я и продолжала страдать. Ко всем прочим мукам прибавилась еще одна: минут за 20-30 до "прилива" начиналась тошнота и легкое головокружение. Сначала я не связала это с климаксом, думала, что-то с желудком. Но желудок был в норме, а тошнота систематически продолжала меня донимать. Наконец, я поняла, что это своеобразный предвестник "прилива", как только накатывает волна, сразу же прекращается тошнота. Так промучилась я 2 года. Даже уже привыкать начала, как вдруг мне на глаза попался сборник народных рецептов, а в нем целый раздел под названием "Климакс". Читаю:

1. *Ромашка аптечная (цветы) – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, лапчатка гусиная – 10 г, чистотел (трава) – 5 г. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка. Настаивать 30-40 мин., процедить, принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.*

2. *Календула (ноготки) (цветы) – 10 г, просвирняк (цветы) – 10 г, грыжник (трава) – 15 г, анис (плоды) – 15 г, фиалка трехцветная – 15 г, стальник колючий (корень) – 15 г, бузина черная (цветы) – 15 г, крушина (кора) – 15 г, солодка (корень) – 15 г. Все хорошо перемешать. 1 ст. ложка сбора на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин., принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.*

3. *Ясменник пахучий – 20 г, ежевика (листья) – 25 г, боярышник (цвет) – 10 г, пустырник (трава) – 20 г, сушеница болотная – 15 г. 1 столовую ложку смеси на стакан кипятка. Укутать на час, процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану.*

Я остановилась на последнем. Уж больно хорошо о нем было сказано: "После 10-дневного приема такого чая значительно уменьшается "прилив крови к голове", прекращается обычный зуд тела, особенно шеи, прекращаются головные боли, возвращается аппетит, появляется крепкий здоровый сон, и женщина, до того, казалось бы, безнадежно больная, как бы "заново рождается".

Не скажу, что я "заново родилась", но мне значительно полегчало.

М. СОХОВА

Средства от глистов

То, что глисты лечатся обыкновенными тыквенными семечками, знает, наверное, каждый, но не всякий верит в это лечение – слишком простым оно кажется. А я верю и всех своих ребятишек всегда лечу этим вкусным лекарством. Делаю так: сначала целый день не даю ни есть, ни пить. На другой день утром через каждые 10 минут кормлю ребенка лепешками, приготовленными таким образом: 100 г очищенных и хорошо истолченных тыквенных семечек (лучше сухих, прошлогодних), 50 г какао, немного сахара и несколько капель воды смешиваю, растираю в тесто. Из этого теста делаю 20 лепешек, пересыпаю их сахаром и весь день кормлю только ими. После этого глисты начинают выходить.

Моей сестре такой рецепт не нравится, она говорит, что целые сутки не давать ребенку есть и пить – это издевательство. Поэтому он берет свежие тыквенные семечки, очищенные от верхней кожуры, но сохранившие внутреннюю серо-зеленоватую кожицу, и кормит ими своих чад утром натощак. Причем съедать нужно всю порцию в течение часа. Для 3-4-летних порция означает 75 г, для 5-7-летних – 100 г, для 10-12-летних – 150, а для совсем взрослых – до 500 г. Через 3-4 часа больному дают слабительное, а затем еще через полчаса ставят клизму. И все, прощайте, глисты. Или до свидания, если человек не приучен мыть руки и вообще не имеет понятия о правилах гигиены.

А недавно у меня обнаружили лямблии в печени. Я их вылечила так: три дня ничего не ела, кроме тыквенных семечек, и очень мало пила. Вычищу стакан семечек, съем сырыми за один присест и не пью воды в течение 4 часов, потом выпью чуть-чуть и опять не пью. И так целых трое суток. Лямблии мои исчезли бесследно. Однако надо сказать, что не каждый выдерживает такое лечение, поэтому его можно несколько смягчить: все так же съедать натощак семечки, не пить 4 часа, а потом кушать и пить как обычно. Тогда, возможно, придется лечиться подольше, а может, и нет, не знаю, пробуйте сами. Но обязательно потом проверьтесь, удалось вам вывезти эту заразу или нет, а то она много проблем создает вашему здоровью.

М. ЖАТОНОВА

Чтобы добро не пропадало

Хочу дать практический совет тем, кто собирает травы для лечения или заготавливает их на зиму для ароматного полезного чая. Лето уже заканчивается. Трава собрана и высушена. Многие годы для меня было проблемой, как ее обмолотить, измельчить. Обычно эта процедура связана с большим количеством пыли и мусора. Сейчас я это делаю так. Хорошо высушенную траву заворачиваю в какую-нибудь старую простыню или занавеску, а уже весь сверток упаковываю в старый полиэтиленовый мешок или пленку. В таком виде я начинаю стебли обминать и перетирать руками (обычно на полу, как на стиральной доске). В результате полезная часть травы отшелушивается и превращается в измельченную смесь. При этом пыль и мусор уже не могут проникнуть за пределы дозволенного. Остается осторожно развернуть пленку и ткань, чтобы убрать ненужные бустыли. Иногда (чтобы добро не пропадало) я запариваю их тоже, чтобы использовать для своей лечебной ванны.

Н. СНЕГОВА

Советы бабушки Матрены

Овощи для заправки блюд

Пряную зелень (по 3 части петрушки и укропа, 1 часть сельдерея) переберите, хорошо промойте под струей холодной воды, встряхните, мелко нарежьте. Корни петрушки и сельдерея, а также морковь и перец нарежьте соломкой и добавьте к зелени. В конце кладут помидоры, вымытые и нарезанные на дольки. Банки плотно наполните зеленью, чередуя ее со слоями помидоров, залейте горячим рассолом (на 1 л воды 80 г соли), накройте крышками и прогревайте при слабом кипении воды пол-литровые банки 30 минут, литровые – 40 минут. Затем укупорьте.

На пол-литровую банку овощей: 120 г укропа, зелени петрушки, сельдерея, 50 г зеленого перца, по 20 г белых корней и моркови, 200 г помидоров, 10 г лимонной кислоты, соль.

Замороженные ягоды и овощи

Замораживать лучше всего ягоды и овощи мелких размеров, диаметров не более 3-5 см. Ягоды: *смородину, клюкву, чернику, голубику, бруснику, калину, рябину, ежевику, облепиху* переберите, положите в полиэтиленовые пакеты, запаяйте их с помощью разогретого ножа или утюга и поместите в морозильную камеру. Из овощей можно заморозить цветную капусту, разобранную на отдельные кочешки, зеленые стручки фасоли, зеленый горошек, зелень, даже огурцы, порезанные ломтиками.

Мгновенная пастеризация

При быстрой пастеризации бывает меньше всего потерь витаминов. Доводят до кипения воду в большой 3-5-литровой кастрюле. Одновременно кипятят сахарный сироп. В другой кастрюле подогревают банки для консервирования. Ягоды, помещенные в дуршлаг, опускают в кипящую воду на 10-20 секунд, пересыпают в горячую банку, заливают кипящим сиропом и тут же закатывают.

Крепость сиропа по вкусу. Для кислых ягод на пол-литра воды берут полкило сахара, для сладких – сахара можно взять меньше, воды – больше. Сироп кипятят и непременно процеживают через марлю, сложенную в 4 слоя. Можно готовить компоты и совсем без сахара, заливая ягоды кипятком. Не теряя своих ценных свойств, обработанные таким образом ягоды могут храниться более года.

ПОЛЕЗНЫЕ ХИТРОСТИ

Моль не любит запах герани, мяты, гвоздики, сушеной лаванды. Можно сшить небольшие мешочки, заполнить их душистыми растениями и положить в шкаф. Ваша одежда к тому же еще приобретет и приятный запах.

Не всегда есть возможность разложить трикотажную или шерстяную вещь для сушки. Чтобы она не деформировалась, проденьте через рукава полотенце и прикрепите его прищепками в трех местах – у манжет и у ворота.

Чтобы отутюжить "неудобные" части на одежде, скрутите валик из байкового одеяла и подложите под нужное место. Так можно выгладить даже самые мелкие детали одежды.

Чтобы полотенца были мягкими и пушистыми, после стирки подержите их немного в соленой воде, потом сполосните, высушите. Гладить не надо.

Пуговицы от частых стирок быстро утрачивают блеск. Чтобы восстановить его, достаточно покрыть их бесцветным лаком для ногтей.

До чего же мы, водилы, лопоухие!

Терпеть не могу людей, которые в пьяном виде садятся за руль и гоняют по дорогам, создавая аварийные ситуации. Но также сильно не люблю работников ГИБДД, которые пользуются нашей неграмотностью, чтобы оштрафовать. Недавно со мной приключилась одна история, о которой в назидание товарищам хочу поведать.

В лечебных целях я пью водку с маслом по Шевченко. И вот как-то раз через несколько минут после приема лекарства жена попросила свозить ее в поликлинику. Ну и без всяких задних мыслей я сел за руль. Останавливает гибдедешник, смотрит документы и говорит: "Что-то от вас алкоголем пахнет". Я – старик честный, выложил все, как на духу, старуха моя подошла, про болезни начала рассказывать. А он улыбнулся ехидно и говорит: "Давай дуй в трубку, не разговаривай". В общем, оштрафовали меня по полной программе, грозили прав лишить и машину на штрафную стоянку отправить, но пожалели, мол, старый, больной человек.

Я расстроился, пошел к сыну, у него компьютер есть. "Ну-ка, - говорю, - давай, сынок, "пронесшерстим" наши российские законы, что-то не верю, чтобы за лечебные 30 мл спирта можно старика оштрафовать". Стали смотреть, и выяснилось, что в России до сих пор действует Временная инструкция Минздрава СССР № 06-14/33-14 от 1 сентября 1988 года ***"О порядке медицинского освидетельствования для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения"***. В ней перечислены следующие состояния, которые определяет врач:

"трезв, признаков употребления алкоголя нет";

"факт употребления алкоголя установлен, признаки опьянения не выявлены";

"алкогольное опьянение";

"алкогольная кома";

"состояние одурманивания, вызванное наркотическими и другими веществами";

"трезв, но есть признаки нарушения функционального состояния, требующие отстранения от работы с источником повышенной опасности".

- Значит, - говорю, - у меня случай, не подпадающий под нарушение правил дорожного движения, поскольку состояния *"алкогольного опьянения"* не было. Я подпадаю под пункт *"факт употребления алкоголя установлен, признаки опьянения не выявлены"*.

- Это почему же? - спрашивает сын.

- Ну, как же, алкоголь я пил, а пьяным не был.

- А где это написано?

- Наверное, в протоколе.

- Почему, наверное?

- Потому что я его не читал и в трубку не дышал, сказал, как было, и подписался, а чего там написано, не знаю.

- Ну, ты, отец, даешь! – присвистнул сын.

- А чего? – испугался я.

- Да разве можно подписывать милицейские протоколы, не глядя?!

- А что мне оставалось делать? Он же милиция, власть! – я виновато заерзал, а сын нервно закурил. Помолчали, я опять спрашиваю, - а чего надо-то было?

- Требовать, чтобы тебя везли в наркологический диспансер.

Продолжение на стр. 8

ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПРОПИСКА?!

Мы – старики, далеко гулять не ходим, вышли ко двору, сели на лавку и начинаем говорить "за жизнь". Иной раз до того договоримся, что чуть не подеремся. А подсказать некому. Раз теперь появилась такая газетка, если позволите, будем обращаться. Вот, к примеру, недавно на лавке произошел спор: одни говорили, будто теперь по новому закону для получения пенсии не важна прописка, а другие – что это брехня, как требовали прописку, так и требуют. Очень просим рассудить нас.

Т. СПЕПАНОВ, В.КИРКОВ, М. УТЯВИН и др.

Мы с удовольствием ответим на любые ваши вопросы. Пишите. А что касается прописки, или, точнее, регистрации, то действительно она к пенсии никакого отношения не имеет. 27 февраля 2002 г. Министерство труда и социального развития РФ и Пенсионный фонд РФ по согласованию с Министерством внутренних дел РФ и Федеральной архивной службой России утвердили новые ***Правила обращения за пенсией, назначения пенсии и перерасчета размера пенсии, перехода с одной пенсии на другую в соответствии с Федеральными законами "О трудовых пенсиях в Российской Федерации" и "О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации"***. Там сказано, что "граждане подают заявление о назначении пенсии в территориальный орган Пенсионного фонда РФ **по месту жительства**". Если подтвержденного регистрацией места жительства нет, тогда **"по месту пребывания"** или **"по месту своего фактического проживания"**. Мало того, "граждане Российской Федерации, выехавшие на постоянное жительство за пределы территории Российской Федерации и не имеющие подтвержденного регистрацией места жительства и места пребывания на территории РФ" имеют полное право на пенсию, и "подают заявление о назначении пенсии непосредственно в Пенсионный Фонд Российской Федерации". Так что, никакой прописки для получения пенсии не требуется.

М. ВЛАДИСЛАВСКАЯ

Это абсолютно точно!

Когда я ехал на каникулы в Краснодар к бабушке, у меня украли сумку вместе с деньгами и паспортом. Я не мог найти себе места. Как же возвращаться, ведь без паспорта мне даже билета не купить. Все купе обсуждало эту ситуацию, но никому и в голову не могло прийти, что новый паспорт я могу получить в Краснодаре. Честно говоря, я думал, что это делается по месту жительства, то есть там, где ты зарегистрирован. Но оказалось, что по новым российским законам человек имеет право получить паспорт там, где в настоящий момент пребывает. В результате я теперь живу в Москве по паспорту, выданному Краснодарским УВД.

Кстати, как выясняется, некоторые милицейские чиновники пытались связать регистрацией (или как мы привыкли говорить, пропиской) получение основного документа гражданина, но у них ничего не получилось. Эти моменты в пунктах 13 и 36 "Инструкции о порядке выдачи, замены, учета и хранения паспортов гражданина Российской Федерации", утвержденной Приказом МВД РФ, Верховный суд РФ признал нарушающими конституционные права граждан, а значит, недействительными.

Так что, уважаемые друзья, не отчаивайтесь, если с вами случится что-нибудь вроде того, что произошло со мной. Паспорт вам обязаны будут выдать в любом месте России.

С. МИРОНОВ

До чего же мы, водилы, лопоухие!

Продолжение.
Начало на стр. 7

Он открыл приказ Минздрава СССР от 8 сентября № 694 ***"О мерах по дальнейшему совершенствованию медицинского освидетельствования для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения"***, который, оказывается, тоже до сих пор действует, и прочитал: *"...медицинское освидетельствование для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения осуществляется врачом, прошедшим специальную подготовку"*. Как ты думаешь, милиционер является врачом и такой подготовкой обладает?

- Ты чего ерунду городишь?! - рассердился я.

- Вот поэтому и надо было требовать направления в наркодиспансер. Там на тебя сначала бы посмотрели, не заплетается ли у тебя язык, не шатаешься ли, присутствует ли запах алкоголя, ну и т. д. Потом ты бы дыхнул в специальный аппарат с индикаторной трубкой и, наконец, у тебя должны были взять кровь на наличие алкоголя.

- Милиционер ничего такого мне не говорил.

- А зачем, если ты сам признал состояние опьянения?!

- Да не признавал я!

- Ну, ладно, давай разберемся на будущее:

1. Никогда не соглашайся продувать трубку, сразу требуй, чтобы тебя везли в специализированное медицинское учреждение. Если же смалодушничал, согласился, все равно требуй, дескать, трубка трубкой, а по Инструкции освидетельствование должны проводить специально обученные врачи в специализированных заведениях. К тому же, мол, милиции ты всецело доверяешь, но время сейчас тяжелое, денег ни на что не хватает, поверку приборов проводить не на что, а вдруг в индикаторной трубке "Контроль трезвости" какая неисправность. Тем более, что в приказе Минздрава четко написано: *"Медицинское освидетельствование для установления факта употребления алкоголя и состояния опьянения проводится в наркологических диспансерах (отделениях, кабинетах) и в других лечебно-профилактических учреждениях"*. Так что стой на своем: везите к врачам.

2. Никогда ничего не подписывай, пусть ищут свидетелей и фиксируют в протоколе, что ты от подписи отказался. Потом в суде гораздо легче будет доказывать свою невиновность. А теперь что сделаешь, если ты согласился со всем, что тебе милиционер написал.

- А разве можно отказываться от подписи?

- Можно. У человека по российским законам есть право не подписываться ни в каких чиновничьих протоколах.

- И ничего мне за это не будет?

- Бать, ну ты чего такой трусливый?

- Да кто ж его знает?! В наше время с правоохранительной машиной не связывались. Это теперь: чуть что – сразу в суд.

- Третье, - продолжал сын. - Когда проводят освидетельствование, требуй, чтобы тебе обязательно сделали анализ крови на наличие алкоголя. Это самый объективный анализ.

И последнее, отец, насчет штрафной стоянки, запомни хорошенько. Я тебе сейчас прочитаю выдержку из приказа МВД от 23 марта 1993 г № 130: *"Задержанное транспортное средство может* ***не направляться*** *на специальную охраняемую стоянку, если причина задержания может быть устранена на месте (транспортным средством может управлять другой водитель и т. п.) В этом случае протокол задержания транспортного средства не составляется"*.

- Вот это правильно! А то сразу на штрафную, а там такие деньги, что никакой пенсии не хватит. Только, сынок, разве с милицией поспоришь? Скажет: на стоянку, и что я буду делать? Драться?

- Конечно, нет. Очень вежливо скажешь: "Напомните мне, пожалуйста, старший лейтенант, ваши фамилию, имя и отчество, а то неудобно как-то жаловаться на всю доблестную милицию. Она ведь не виновата, что некоторые ее работники не читают приказов МВД России" и цитируешь выше приведенные слова.

- Да разве я запомню.

- А ты сунь бумажку с нужными словами в "бардачок" и вынимай, когда надо. Как правило, милиционеры не любят связываться с теми, кто разбирается в законах, поэтому "на рожон" не лезут. Но если все-таки машина будет задержана, жалоба начальнику милиции должна поступить в тот же день. Причем писать ее надо в двух экземплярах, чтобы один оставался у тебя с входящим номером и росписью работника канцелярии, а второй пошел господину начальнику лично. Пускай разбирается.

- Больно сложно все, сынок.

- А кому сейчас легко?! - засмеялся сын, и я вместе с ним.

А, развеселившись, мы пришли к выводу, что когда садишься за руль с похмелья, самое большее, что могут сделать инспекторы ГИБДД, это отстранить тебя от вождения по "состоянию здоровья", а не по причине "алкогольного опьянения". Причем вежливо и заботливо. Но лучше все же не садиться.

В. КРИВОЛУЧНЫЙ

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 97 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА

ОКТЯБРЬ 2002 г. №22(43)

Бальзам на душу

Выходит с марта 2001 года

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Рекомендуемая цена в розницу 2 рубля

В номере:

2 стр.

Кто поменяет тебя?

Адрес Покровского монастыря, где покоится прах святой Матроны, которая и после смерти избавляет людей от болезней и проблем?

3 стр.

Какие продукты нужны детям 1-3 лет?

4 стр.

Что такое пилинг?

За что нужно бросать мужа?

Как найти друзей и выйти замуж на старости лет?

5 стр.

Как избавиться от судорог?

Мазь от кожных заболеваний, геморроя и прочих болезней

Суперсостав от туберкулеза

Как избавиться от "сорванного пупа"?

Как минимизировать вред от квартирной химии?

6 стр.

Как повысить иммунитет?

Средства от шипицы или куриной жопки

Как работают наши внутренние часы?

От сухой экземы

Если волосы растут там, где их не должно быть

7 стр.

Средство от всех видов ревматизма, до суставного включительно

Грецкий орех от гипертонии

Средство от тугоухости

Зверобой бьет по артриту, сахарному диабету, ревматизму, очищает жирную кожу

Фасоль от диабета

Горох лечит запор

Хрен очищает воду

8 стр.

Как "надувают" с пенсией?

Дают ли развод, если ребенку не исполнился год?

Когда нужно делить имущество?

Сколько должен брать загс за оформление брака?

Что делать, если никто не желает менять фамилию?

ЭТО ЖЕ ТАК ПРОСТО!

Если вы научились избавляться от недугов с помощью простых и доступных всем способов;

Если знаете поучительную историю о любви или воспитании детей;

Если с помощью знания законов смогли выпутаться из сложной жизненной ситуации,

поделитесь с другими, напишите в редакцию "Бальзама на душу".

А мы гарантируем, что **50 человек,** которые пришлют самые интересные рассказы, **получат бесплатную подписку на первое полугодие 2003 года.**

РЕДАКЦИЯ "БД"

ПОДПИСКА НА Бальзам ДУШУ

Оформить ее можно в любом почтовом отделении.

Хотите жить по-новому, ощущать себя здоровым и уверенным в себе человеком, ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

Наш подписной индекс:

по Саратовской области 14846;

по России 41506

КАК ОБЩАТЬСЯ С АНГЕЛАМИ?

Бог создал ангелов для оказания помощи и служения людям. Ответ на наши молитвы - смысл их существования.

1. Наш мир материальный, мир ангелов – духовный. Они "видят" все наши мысли и по ним судят о людях. Помните об этом!

Ангелам хорошо, когда они чувствуют мысли о мире и любви, и наоборот, их отпугивают наши злобные помыслы.

Чтобы установить контакт с ангелами, расскажите мысленно им свою проблему, а потом прислушайтесь к своему внутреннему голосу, и вы получите правильный ответ.

2. Молитесь вслух. Молитесь ежедневно. Молитесь в любом месте (не обязательно для каждой молитвы ходить в церковь). В Евангелии от Матфея (гл. 6 стр. 5) сказано:

И, когда молишься, не будь, как лицемеры, которые любят в синагогах и на углах улиц, останавливаясь, молиться, чтобы показаться перед людьми. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою.

Ты же, когда молишься, войди в комнату свою и, затворив дверь свою, помолись отцу твоему, который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно.

Молитесь, и постепенно ваша жизнь и жизнь ваших близких изменится к лучшему.

3. При повторении молитв их энергия увеличивается.

4. Сначала четко сформулируйте свою просьбу, определите, какие именно ангелы могут вам помочь, и лишь после этого обращайтесь за помощью.

Не стоит, к примеру, просить об исцелении ангелов защиты или мира. Для этого есть ангелы исцеления.

5. Будьте точны в своих просьбах и мысленно представляйте себе ваши желания. Например, вы собираетесь купить квартиру и молитесь ангелам, чтобы они послали вам удачу. Представьте себе мысленно, какую именно квартиру вы хотите приобрести, с какими комнатами, окнами, стенами...

6. Исполнение желаний зависит от заслуг человека, как в этой, так и в прошлой жизни. Усиленные молитвы человека могут приблизить исполнение всех желаний.

7. Даже если у вас дела идут хорошо, все равно продолжайте просить ангелов о помощи. Ангелы уважают вашу свободную волю, очень редко вмешиваясь без вашего желания. Если вы перестанете обращаться к ним за помощью, ангелы вас покинут, и ваши дела резко пойдут вниз.

8. Ангелы слышат любую нашу молитву, но, чтобы удовлетворить вашу просьбу, им надо соблюсти три условия.

1. Они не могут отменить вам наказания, которые вы имеете из прошлых жизней.

2. Они не могут вредить кому бы то ни было. Не стоит просить ангелов покарать ваших врагов, даже если те – насильники и убийцы.

3. Если ваше желание, о котором вы молитесь ангелам, до сих пор не сбылось, значит, еще не пришло этому время. Умейте ждать.

Р. ГАРИФЗЯНОВ, Л. ПАНОВА "Откровения ангелов-хранителей. Начало"

Легко на сердце от песни

ИЗВОЗЧИК

Только грянет над Москвою утро вешнее,
Золотятся помаленьку купола.
Выезжаем мы с тобою, друг, по-прежнему,
И, как прежде, поджидаем седока.
Эх, катались мы с тобою, мчались вдаль стрелой,
Искры сыпались с булыжной мостовой,
А теперь плетемся тихо по асфальтовой,
Ты да я с поникшей оба головой.

Припев:
Эх, подружка верная, ты, старушка древняя,
Встань, Маруська, в стороне.
Наши годы длинные, мы друзья старинные,
Ты верна как прежде мне.

Я ковал тебя железными подковами,
Я коляску чистым лаком покрывал,
Но метро, сверкнув перилами дубовыми,
Сразу всех он седоков околдовал.
Ну и как же это только получается,
Что-то в жизни перепуталось хитро:
Чтоб запрячь тебя, я утром отправляюся
От Сокольников до Парка на метро.
Припев тот же.

СВЯТАЯ МАТРОНА ПОМОГЛА ОФОРМИТЬ НАСЛЕДСТВО

Внезапно на голову свалилось наследство в виде двухкомнатной квартиры в Москве. Я никак не ожидала этого и, если честно, даже испугалась. Во-первых, черной людской зависти , а во-вторых, того, что мужа у меня нет, а сама абсолютно не умею вести финансовые дела. А тут еще все стали пугать мошенниками, которые дурят и не таких провинциалок, как я. От всех этих переживаний сердце мое, и без того в последнее время пошаливающее, так разошлось, что то и гляди остановится. В общем, еду в Москву оформлять это самое свалившееся на голову наследство и думаю, что сразу же как с поезда сойду, прямо с вокзала - к блаженной старице Матроне.

В плацкартном вагоне народу собралось много. Разговоры разные, но как заговорили о Матроне, стало тихо и многие, даже не верующие люди, с интересом слушали ее историю.

Родилась она совершенно слепой (глазные впадины закрывались плотно сомкнутыми веками) и с телесным знаком богоизбранности – на груди у ребенка была выпуклость в форме креста. Когда во время крещения опустили дитя в купель, присутствующие увидели над младенцем столб благоухающего легкого дыма. Священник сказал: "Я много крестил, но такое вижу в первый раз, и этот младенец будет свят". На 17-м году жизни у девочки внезапно отнялись ноги, и все последующие 50 лет она оставалась "сидячей".

Родители Матроны отличались глубоким благочестием и любили бывать на богослужениях. Матрона буквально выросла в храме и всю жизнь была окружена иконами. С раннего детства она могла прочитать чужие мысли, чувствовала приближение опасности, а с 7-8-летнего возраста ей открылся дар исцеления. Читала молитвы над водой и давала ее страждущим. Помощь была бескорыстной, она ни с кого ничего не брала. За все доброе и чудесное, что она сделала, Матрону причислили к лику святых, а прах ее перенесли в Покровский женский монастырь, куда приходят теперь тысячи людей. Еще перед смертью старица сказала: "Все, все приходите ко мне и рассказывайте, как живой, о своих скорбях, я буду вас видеть и слышать, и помогать вам".

С поезда я и направилась именно туда. Народу – море, встала в очередь но тут из прихода вышла монашка и попросила: "Во славу Божию, помогите кто-нибудь помыть пол на кухне монастыря". Я обрадовалась, что дают послушание, и вместе с еще двумя женщинами последовала за ней. В знак благодарности монашка провела нас к Матроне без очереди, и мне после поезда с ноющим сердцем не пришлось стоять долгие часы. Опустилась я на колени перед ракой (гробом) Матроны и стала просить ее о семье, родственниках своих, чтобы были здоровы и добры, чтобы не томили их черные мысли. В общем, теперь уж не помню, что я мысленно говорила Матроне. Только она поняла по-своему и избавила меня от нестерпимых сердечных болей, и это было очень кстати в моей сложнейшей ситуации.

В другой раз я снова пошла к матушке (надо сказать, что в общей сложности за то время я была у нее 4 раза), поблагодарила за исцеление и попросила помочь мне оформить наследство как можно скорей. А еще помолилась за тех людей из посреднической фирмы, которые взялись продать мне квартиру.

Все знакомые в один голос твердили: "Обманут, как пить дать обманут они тебя, вон какие молодые да ушлые". Но я продолжала просить Матрону, молилась Господу и верила, что все будет хорошо. Так и вышло.

Многие удивлялись потом, как это я смогла продать квартиру всего за 2 недели в не престижном районе и за такую большую сумму?! Мало того, когда я получала деньги, посредник, который оформлял сделку, тихонько спросил: "А как вы собираетесь везти деньги в свою Саратовскую область?" "В сумке", - отвечаю. "Да вы с ума сошли!" И он потащил меня в магазин покупать обтягивающие трусы, материю и нитки, потом договорился с нотариусом, с которым они обычно оформляют сделки, чтобы тот дал ключ от свободного кабинета, где я зашивала свои доллары в трусы, из-за чего припоздонилась на поезд. А потом этот замечательный человек усадил меня в свою машину и попросил шофера доставить на вокзал. Мы неслись, как сумасшедшие, он вез меня какими-то дворами, в некоторых местах даже на красный свет, въехали на Павелецкий вокзал с товарного двора в самый последний момент. Поезд уже тронулся, когда мой добрый водитель затолкал мои огромные коробки и меня саму в последний вагон и помахал на прощанье рукой.

У меня была коробка конфет, которую я вручила проводнице, и она "выделила" мне своего молодого друга, который дотащил тяжеленные коробки с 12-го до моего 7-го вагона.

Вот такая невероятная история. Я до сих пор молюсь Господу и Матронушке за то, что они для меня сделали.

Н. Надеждина, г. Балаково, Саратовская область

P. S. На всякий случай сообщаю адрес Покровского женского монастыря, если кто надумает съездить: ***г. Москва, ул. Таганская, д. 58. Проезд: станция метро "Марксистская", выход на ул. Таганскую, а дальше любым транспортом (автобусом, троллейбусом) до остановки "Абельмановская застава". Храм открыт с 7 ч. до 20 ч.***

ОТЕЦ В ШАПОЧКЕ-ПРЕЗЕРВАТИВЕ

Мне очень нравится фильм "Хамелеон". Сюжет простой: серенький, незаметный мужчина по фамилии Пиньон узнает, что его хотят уволить с работы. Это единственное, что у него осталось в жизни – жена ушла, 17-летний сын не хочет видеться, 20 лет, посвященные предприятию, летят в тартарары. Он пытается покончить с собой, но сосед-психолог останавливает его и предлагает весьма странный способ сохранить место. Он отсылает на предприятие, где работает Пиньон, фотографии, сделанные с помощью фотомонтажа, на которых скромняга бухгалтер выступает в образе гомосексуалиста. С этого момента начинаются метаморфозы. Люди вдруг замечают Пиньона. Он становится интересен. Даже сын, увидев отца в шапочке-презервативе на празднике гомосексуалистов, начинает смотреть на отца совсем другими глазами.

Но самое главное не в этом, самое главное, что этот новый статус изменяет и самого Пиньона. Он вдруг начинает совершать поступки, на которые бы раньше никогда не рискнул. Маска меняет суть. Кажется, все это выдумки, чушь, фантазии режиссера. На самом деле абсолютная истина. Попробуйте в незнакомой компании представиться журналистом, артистом, научным сотрудником, как вы почувствуете себя совершенно иначе. И не только потому, что все будут иначе к вам относиться, а потому что вы будете играть РОЛЬ.

Это банальная истина, но на самом деле мы всю жизнь играем какую-нибудь придуманную нами самими, родителями или обстоятельствами роль. И никак не можем понять, что ее можно сменить. Роль неудачника формирует нашу внешность: плечи опущены, уголки рта, как у Пьерро, глаза потухшие, безынтересные. С таким не хочется общаться, такого не берут на работу, от такого шарахаются, как от чумы. У каждого сейчас полно своих проблем. А что если сменить эту роль: одеть красивую рубашку, сделать модную стрижку и представить, что вы сейчас выиграете миллион. Удача не влюбляется в Унылость.

Когда я училась в университете, со мной в комнате жила одна девушка Валя. Она была намного старше всех нас и некрасивее, но такой уверенности в себе и такой гордой осанки как у нее, не было ни у кого из нас. И парни всегда выбирали ее. А когда, как она говорила, "теряла форму", она всегда садилась к зеркалу и говорила: "Я самая красивая польская женщина". Спустя много лет, смотря картину "Самая обаятельная и привлекательная", я сразу вспомнила Валентину. Как она была права.

М. ФОКИНА

КАК Я ИСКАЛА МЕНЮ ДЛЯ ВНУЧКИ

У моей внучки начались проблемы с кишечником. Живем мы в разных частях города, поэтому у меня сразу возникли вопросы к дочери: "Как кормишь малышку?" "Нормально, - отвечает, - каши, йогурты, творожные массы из магазина, ну, и все, что мы сами едим. Ей ведь уже 1, 5 года, она девочка большая". "Не пойдет", - грустно качаю головой и требую к следующей нашей встрече составить примерное меню. Приносит:

ПОНЕДЕЛЬНИК
Манная каша + рыбий жир 9.00
Куриный суп + морковь 13.00
Геркулесовая каша 17.00
Рисовая каша + рыбий жир 20.30
ВТОРНИК
Геркулесовая каша + рыбий жир 9.00
Вермишелевый суп + морковь с мясом 13.00
Гречневая каша 17.00
Манная каша + рыбий жир с яйцом 20.30
И все в таком роде до самого воскресенья.
Я схватилась за голову:

- Почему завтрак в 9.00? Неужели малышка так поздно встает? – дочь смущенно пожимает плечами...

- Ну, хорошо, оставим пока режим в покое, с чего ты взяла, что рыбий жир нужно давать в таких количествах?

- Не знаю, просто мне так показалось, - снова пожимает плечами мое 20-летнее чадо. Я продолжаю укоризненно качать головой.

- Ну, ладно, хватит, - сердится дочь, - все мои подружки так кормят своих малышей, и ничего, растут. А если у тебя есть идеи, поделись.

На том мы и расстались.

Я пришла домой, попыталась было самостоятельно составить меню, но поняла, что, оказывается, плохо себе представляю, что означает разнообразие и сбалансированность питания. Обложилась справочниками и прочей всякой диетической литературой и погрузилась в чтение.

"Основу пищевого рациона ребенка от 1 года до 3 лет, - писали диетологи, - должны составлять продукты с большим содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйцо". "Очень "свежо", - ехидничала я – а дальше-то что?" Дальше шли несколько страниц, как это влияет на развитие человека и т. п. Хотелось плюнуть, но я героически продолжала читать, пока, наконец-то (ура!) не наткнулась на четкую и ясную конкретику:

1. Овощи, фрукты, картофель, сахар, хлеб, мясо, молоко ребенок должен получать ежедневно.

2. Сыр, творог, сметана, рыба, яйца, курица даются несколько раз в неделю.

3. Суточный объем пищи для детей полутора лет примерно равен 1200 г, от 1,5 до 2 лет – 1300 г, на третьем году – около 1500 г. То есть на прием при 5-разовом кормлении в возрасте до 1,5 лет – 240-250 г, при 4-разовом кормлении от 1,5 до 2 лет – около 300, а на третьем году – 350-370 г.

"Так-так!" – радостно потирала я руки и теперь уже с прямотаки неукротимым интересом бросилась читать дальше: "Главенствующее место продолжают занимать молоко и молочные продукты (600 г в сутки с учетом приготовления блюд). **Полезны кисломолочные (особенно кефир – до 200 г в день).** Обязателен творог, который лучше готовить в домашних условиях. Рыночный творог употребляют только после предварительной тепловой обработки. ("А я что говорила! – муж в испуге оторвался от газеты и уставился на меня, как на сумасшедшую. – Я всегда говорила, что коровий туберкулез передается людям, да и вообще мало ли какая санитарная обстановка у того фермера, что продает на рынке?!" Так ничего не поняв, муж снова углубился в чтение. Я – тоже) **"На завтрак, полдник или ужин творог лучше давать в натуральном виде по 40-50 г со сметаной (можно добавлять к нему протертые фрукты или ягоды, сахар).** Если он используется в качестве второго блюда, то готовят ленивые вареники, сырники, творожный пудинг (творог с мукой лучше усваивается).

Неострый и нежирный сыр детям на втором году жизни дают в тертом виде, используя его для бутербродов в смеси со сливочным маслом либо добавляя как приправу к блюдам из макаронных изделий, а на третьем году – и кусочком на бутерброд. **Исходя из недельной нормы (20 г), его включают в рацион 2 раза в неделю".** (Я отложила книги и начала набрасывать меню).

"Обязателен продукт – куриное яйцо. До 1,5-летнего возраста рекомендуется использовать только круто сваренный желток, примешивая его к овощным пюре. **Все яйцо можно давать ребенку в конце второго года жизни не чаще 3 раз в неделю (суточная норма – 0,5 яйца).** Сырые яйца детям противопоказаны.

Ежедневно ребенок должен получать нежирное мясо (суточная норма до 3 лет – 85 г), желательно в первой половине дня, поскольку оно перевари-вается дольше, а блюда, съеденные вечером, излишне возбуждают нервную систему, затрудняя засыпание и нарушая сон. Ребенку до двух лет мясные блюда (суфле, фрикадельки, паровые котлеты) готовят из фарша. На третьем году можно давать тушеное натуральное мясо, нарезанное небольшими кусочками. Очень полезна печень, которую детям до двух лет лучше всего делать в виде паштета, старшим - тушить. Гарниры к мясным блюдам готовятся овощные, они улучшают пищеварение.

Вместо мяса несколько раз в неделю целесообразно давать ребенку рыбу (суточная норма – 25 г) в виде фрикаделек, котлет, отварной или тушеной в собственном соку. После двух лет в первой половине дня или перед обедом допускается вымоченная в молоке сельдь.

Колбасные изделия, ветчина любых сортов в меню детей второго года жизни не должны включаться. На третьем году разрешаются изредка взамен мяса молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас, постные сорта вареной ветчины. Однако часто обращаться к ним не стоит.

Овощные блюда нельзя сводить только к картофельному. **Суточная норма картофеля для детей 2-3-летнего возраста – 150 г (примерно 2 картофелины среднего размера), других овощей – 200 г.** Можно готовить или сложные овощные пюре ежедневно, или более простые, но разные, чередовать по дням недели.

Каша – очень сытное блюдо детского питания, богатое крахмалистыми веществами. Ее варят на молоке, овощных или фруктовых отварах, воде. Можно включать в рацион ребенка блюда из макаронных изделий, на третьем году жизни – блюда из муки.

Все блюда приготавливают без обычных для взрослых приправ (лавровый лист, перец, жареный лук, томатный соус и другие специи).

Хлеба ребенку дается 90 г в день. В основном это белый хлеб (60 г), лишь к обеду можно предложить кусочек черного ржаного (30 г). Следует избегать сдобных хлебобулочных изделий, пирогов, изделий из песочного теста. **Можно давать сухое печенье (10 г в день), изредка изделия из бисквитного теста.**

Суточная норма сахара для детей - 50 г, кондитерских изделий – 7-10 г. Избыток сладостей чреват возможностью развития сахарного диабета. Кроме того, сладости, съеденные между приемами пищи, уменьшают аппетит. И вообще хорошо бы исключить любые перекусывания и не допускать "ко двору" печенье, соки, бутерброды или булочки в неурочное время. И еще. Очень важен режим. **Промежутки между приемами пищи должны быть часа в 3,5-4, а отклонение от графика – не более 15-20 минут.**

Уважаемые мамочки, как бы вам ни хотелось спать по утрам, как бы сильно ни въелась в вашу душу со школьных времен ненависть ко всяким расписаниям, пересильте себя, нарисуйте красочное расписание трапез САМОГО ГЛАВНОГО ВАШЕГО ЧЕЛОВЕЧКА и строго следуйте ему. (Тут я опять вскочила от переполнявших чувств и снова напугала мужа).

Итак:
Завтрак - 7.30-8.00
Обед – 11.30 –12.30
Полдник – 15.00-16.00
Ужин – 18.00-19.00
Молоко или кефир перед сном.

Теперь оставалось самое главное – составить примерное меню, чтобы моя дочь повесила его на кухне и следовала ему как путеводителю, конечно, внося свои творческие изыски. Мучилась я весь день, и к вечеру родила "шедевр".

Кстати, я совсем забыла про рыбий жир. **В аптеке мне посоветовали купить его в жидком виде и давать 1 раз в день 1 чайную ложку. Но не постоянно, а время от времени, когда почувствуешь, что малыша надо "общеукрепить".** Вот такая история. Очень прошу опубликовать этот, может быть, чересчур длинный, зато полезный рассказ.

Пусть будут здоровы и счастливы ваши детки!

С уважением В. ЮДАХОВА,
г. Пушкин

В следующем номере будет опубликовано то самое примерное меню

ЧТО ТАКОЕ ПИЛИНГ?

Все женщины хотят нравиться мужчинам, поэтому они борются с морщинами, которые, как известно, бывают разными. Это истинные морщины, вызываемые старением, мимические морщины, которые появляются как следствие привычки морщить лоб или щурить глаза, а также ложные морщины, вызываемые фотостарением. Причиной фотостарения является повреждение клеток кожи ультрафиолетовыми лучами. Самый простой способ избежать фотостарения – защита от солнца с помощью головного убора, зонта, очков. А для устранения уже имеющихся признаков увядания кожи широко используется пилинг.

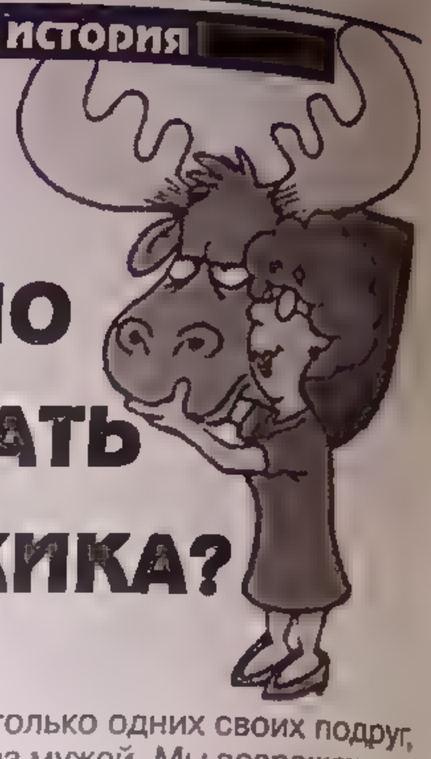
Слово "пилинг" можно перевести как "ошкуривать" или "сильно скоблить". Речь идет об удалении, "отшелушивании" верхнего, ороговевшего слоя кожи. Любой вид пилинга истончает роговой слой, облегчает доступ к более глубоким слоям кожи, расширяет поры и смягчает кожу. Она становится гладкой и светлой, приобретает более молодой и здоровый вид.

Конечно, можно обратиться в модный салон, можно купить дорогой скраб или пилинг-крем, а можно обойтись простым способом. Аккуратно помассировать кожу лица мягкой массажной щеточкой, а потом сделать пилинг-маску из имеющихся дома продуктов. Для этого, например, потребуется по одной столовой ложке чайной соды и поваренной соли, желательно крупной. Когда вы будете купаться, понесите эту смесь на предварительно намыленную кожу и немного помассируйте. Через 8-10 минут смойте ее теплой водой. Если у вас есть участки сухой или раздраженной кожи, то наносить смесь на кожу на этих участках не следует. В качестве основного компонента вы можете использовать только соль или соду, обязательно смешанную с мыльной пеной. Подобными свойствами обладает и косметическая глина. С ее помощью удаляют отмершие клетки, восстанавливают кровообращение в поверхностных слоях кожи, улучшают питание, разглаживают морщины.

Л. МИШИНА, "Худеем вместе", 2002 г.

Удивительно поучительная история

ЗА ЧТО НУЖНО БРОСАТЬ МУЖИКА?



Валя пригласила на день рождения только одних своих подруг, заранее предупредив всех, чтобы были без мужей. Мы возражать не стали, хотя были несколько удивлены. И вот приходим, а именинница с порога нам объявляет, что развелась со своим мужем, поэтому просит у нас прощение за столь странный день рождения. Оказывается, побывала Валентина на каком-то сеансе модного психолога, который сказал, что между мужем и женой не должно быть никаких тайн, тогда брак будет прямо-таки железобетонный. Послушавшись, наша Валя устроила мужу "пятиминутку искренности", мол, хочу, чтобы у нас был крепкий брак и всякое такое. Он как раз из командировки вернулся. Ездил проверять дела филиала их фирмы, а в руководителях там дамочка. Она Сергея Николаевича подпоила да и соблазнила. Ни о каких, конечно, чувствах речи не было, просто плоть взыграла, а тормоза из-за водки не сработали, но факт остается фактом...

И вот этот не молодой, простите, идиот (40-то давно стукнуло) возьми да и признайся Вальке, раз от этого зависит укрепление брака... Дальнейшее известно.

Ирина, которая никогда замуж не выходила, сказала: "Молодец, Валюшка, он твоего мизинца не стоит!" Светка, недавно бросившая очередного мужа, тоже одобрила поступок подруги. И только мы с Верой и Татьяной сидим, как воды в рот набрали.

- А вы чего молчите? – спросила Светка.

- А чего говорить? – пожала плечами Вера. – Глупости все это: и психолог новомодный, и "пятиминутка" эта дурацкая, и тем более развод.

- Это почему же? – надрывно прокричала Валентина.

- А потому что ты совсем недавно говорила, как вы счастливы с Сергеем, как он тебя любит и ни на кого не променяет.

Валя заплакала, все зашикали на Веру, а она встала и ушла, хлопнув дверью. И мы с Татьяной ушли. Это было нетактично, но мы все равно ушли.

На следующий день позвонила Валентина и сказала, что приглашает на "настоящий" день рождения, чтобы обязательно приходила с мужем, потому что мы настоящие подруги, вовремя "вправили ей мозги", и она снова теперь мужняя жена.

С. ЖАРКОВА, г. Красноярск

И НИКТО МЕНЯ НЕ ИЗНАСИЛОВАЛ!

Я всю жизнь любила танцевать. С 12 лет бегала на танцплощадку, потом на институтские дискотеки, потом с друзьями в ресторан, наконец, в клуб "Кому за 30". А теперь, когда уже, пардон, "кому за 60" что делать? Гости у нас теперь собираются редко, а если собираются, то все больше кушают да про тяжелую жизнь говорят, а если я предлагаю: "Давайте потанцуем", смотрят на меня с грустью, мол, о чем ты, милочка, в наши-то лета?!

И вот однажды мне в руки попалась газета с множеством объявлений. Стала я ее читать и вдруг подумала, а что если пригласить к себе таких же любителей танцевать, как я сама?! Музыкальный центр у меня отличный, еще покойный муж покупал, записей всяких полно...

Подруги ужаснулись: "В наше-то время! Тебя и ограбить могут, и изнасиловать, да просто какой-нибудь идиот привяжется, увидев, что живешь одна". Аргументы звучали весомо, я к ним прислушалась, а потом под настроение взяла да и отправила объявление.

В назначенный час в дверь позвонили. Я открыла, на пороге стояла старушка с коробкой конфет: "Здесь вспоминают молодость?" Следом пришли две дородные дамы с тортом, потом тщедушный мужичок с бутылкой шампанского и очень толстый пожилой человек с одутловатыми щеками.

Сели за стол, выпили шампанское, я поставила "Битлов", светомузыку, и все замерли. Несколько минут слушали, вспоминая каждый свое, а потом тщедушный мужичок вышел на середину, да как "залудил" шейк, что мы не смогли устоять в стороне. Потом пили чай с тортом, конфетами, моим клубничным вареньем и снова скакали и плыли по волнам своей памяти.

С тех пор мы собираемся у меня каждую субботу. Иногда бывает до 20 танцоров, а в прошлом году на Новый год пришли 43 человека. Мы так сдружились, что теперь вместе не только танцуем, но и ходим в походы, радуемся жизни, как подростки. Но самое смешное, что все мои друзья, которые раньше и слышать не хотели о танцах, теперь такие же заядлые "субботники", как мы. Это мы себя так в шутку называем.

Мне очень хотелось написать об этой истории в газету, чтобы другие молодые люди, которых по ошибке называют пожилыми, искали пути неформального общения. Тогда старость постесняется стучать в вашу шумную дверь.

Да, кстати, как и предрекали мне подруги, один "парниша" действительно "привязался" и отвел меня в Загс, но я нисколечко не возражала.

М. ВИШНЕВСКАЯ, г. Москва

Если хочешь быть здоров

ОЧЕНЬ ХОРОШАЯ МАЗЬ

У моей жены трескаются руки и течет кровь. Что ей ни советовали, что ни предлагали, все бесполезно. Не помогает. Что делать? Кто знает, чем лечить?

Н. ГЛАЗУН, г. Энгельс

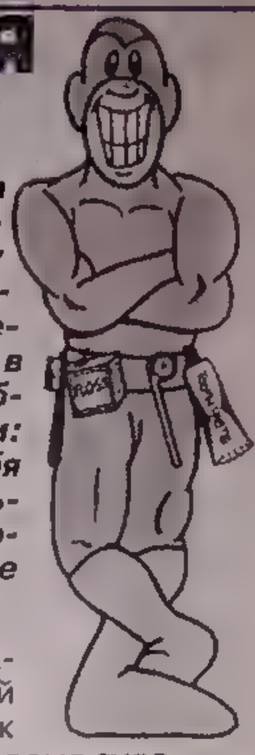
Трудно сказать, какая болезнь у вашей жены, Николай Степанович, но предложила бы вам сделать такой состав: 1 стакан подсолнечного масла, 100 г живицы, 70 г воска, 50 г меда, 50 г сливочного масла, 20 измельченных листьев березы, 5 листьев собачьего языка (растение такое) и 5 листьев каланхоэ. Варить полчаса на очень медленном огне. Процедить и мазь готова, можно добавить 30 г прополиса и, если есть, 5 г мумие.

У меня аллергический дерматит. Стирать нельзя, готовить нельзя, даже соль в руки взять нельзя - сразу начинает щипать. Руки были в болячках и трещинах, тоже сочилась кровь, если заденешь, ногти волнистые и некрасивые. Мало того, эта зараза еще выступала на лице: губы белые, будто бескровные, шелушатся и чешутся. На локтях, под коленями –болячки. Это была настоящая мука. Лекарства помогали, но не надолго, потом все начиналось снова. И вот как-то раз тетушка моего мужа принесла мазь. Я взяла, стала мазать. Месяц мажу – ничего не меняется, второй, третий. Я уж и верить-то перестала, так, по инерции мазала. И вдруг как-то утром проснулась, а руки чистые.

Звоню тетушке с благодарностью, а она смеется: "Это удивительная мазь, от всех кожных заболеваний помогает, от геморроя, отложения солей, выводит из организма холестерин, даже от раковых клеток". Так что, попробуйте, думаю, обязательно поможет.

Д. ДАРЬИНА, Саратовская область

КАК Я ИЗБАВИЛСЯ ОТ СУДОРОГ



Довольно часто можно наблюдать на футбольном поле, как игрок падает и катается, свернувшись в три погибели. К нему подбегает врач, товарищи по команде, что-то делают, и через каких-нибудь 30-40 секунд спортсмен снова в строю. Моя жена в таких случаях дергает плечиками и пренебрежительно отворачивается со словами: "Как не стыдно симулировать, когда на тебя весь мир смотрит?!" Я же готов разрыдаться вместе с этим бедолагой, потому что довольно часто по ночам испытываю тяжелые моменты, когда ногу сводит судорога.

Давным-давно я где-то вычитал, что в таких случаях нужно хватать эту ногу за больной палец и со всей силы тащить его вверх. Как правило, это мне помогает. Но в последнее время судороги стали столь часты и глубоки, что мой обычный метод перестал срабатывать. Я решил обратиться к спортивным врачам. И вот что они мне рассказали. Судороги, как правило, вызываются недостатком микроэлементов. Самым главным участником мышечного обмена веществ считается магний. Он осуществляет передачу сигнала от нерва к мускулу. Но и другие микроэлементы важны, в частности кальций. Если вы сильно потеете и мало употребляете молочных продуктов, овощей, соков, витаминов, то это весьма серьезные предпосылки для судорог.

И стал я следовать советам врачей. Во-первых, наладил питание, стал побольше пить богатую минералами воду. Во-вторых, стал потихоньку заниматься тренировками мышц, в частности ходьбой и легким бегом, но без переутомления, обращая особое внимание на сердечно-сосудистую систему. Она тоже здесь имеет немаловажное значение. Ну, и, наконец, в–третьих, стал систематически посещать парную баню, горячую ванну и душ на ноги. Сижу на полке в бане и потихоньку массирую икры ног. Легко так, без напряжения. И что вы думаете, перестали меня одолевать судороги. Советую попробовать, если кто страдает.

С. ТИМОФЕЕВ, г. Вологда

К утру будете здоровы

Как избавиться от болезни, называемой по старинке "сорвал с пупа"? Хочу поделиться способом, который освоил еще мальчишкой с помощью своего отца. Это умение сильно пригодилось позже, когда я стал работать на шахте.

Нужно взять клубок шерстяной пряжи диаметром примерно 10-15 см. Постелить на полу тонкий матрац, сверху простыню, лечь на живот, ноги вытянуть. Клубок подложить под пупок, оставаться в этой позе 15-20 минут, стараясь не шевелиться и не сдвигать клубок в стороны. Повторить эту процедуру 3-4 раза в течение ночи – и к утру уже будете здоровы. Если боль мучает давно, то придется проделать эту процедуру несколько ночей подряд. Считаю, что лучше этого способа и быть не может.

А. ФАНТУСОВ, "ФиС", 1995 г.

ТУБЕРКУЛЕЗ В АУТЕ

По мнению знахарей, весьма эффективным средством лечения туберкулеза (и не только легких), воспаления легких и астмы является кальциевая настойка или кальциумит.

Однако готовят ее по-разному. Мы предлагаем два способа:

1. Взять пять однодневных яиц (снесенных в этот же день). Промыть, уложить в литровую стеклянную банку, залить лимонным соком. Как получить сок: без ножа разделать лимоны, удалить семена, размять толкушкой в стеклянной или керамической посуде, процедить через марлю. Банку накрыть марлей и поставить в холодильник. Через 7-9 дней яичные шкурки растворятся. Яйца достать деревянной ложкой. Пленки удалить. Белок и желток снова поместить в банку. Добавить 300 г меда или сахара и 250 г коньяка (5 звездочек и выше). Через 3-5 дней все готово.

В течение всего времени, когда применяется состав, надо его помешивать. В первый день принимать 1 ч. ложку, запивать рыбьим жиром. Следующие дни принимать по 1 ст. ложке, запивая 1 ч. ложкой рыбьего жира. Состав держать в холодильнике под капроновой крышкой.

2. Взять 10 лимонов, 6 яиц, 300 г липового меда, 150 г хорошего коньяка. Для приготовления препарата следует использовать только яйца с белой скорлупой. Не разбивая, помещают яйца в банку. Лимоны выжимают и лимонным соком заливают яйца. Банку ставят в прохладное , но не холодное, сухое и темное место, покрывают марлей и оборачивают темной бумагой. Полное растворение яичной скорлупы происходит, как правило, в течение 5-8 дней. По истечении этого срока надо подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить в общую смесь. Затем влить коньяк. Перелить смесь в темную бутыль, которую следует хранить в темном месте. Принимать 3 раза в день по одной десертной ложке, сразу после еды.

Чем это пахнет?

Когда начинаешь узнавать, в какой среде мы живем, становится по-настоящему страшно. Ходим по химии, спим и сидим на химии, едим тоже на химии, стены, потолки, паласы – все сплошная химия. Что делать? Конечно, лучше всего строить кирпичные дома с деревянными полами, покупать ковры из чистой шерсти, мебель из натурального дерева, но где взять деньги? Поэтому наша задача минимизировать вред от всего того, с чем мы вынуждены мириться.

Итак, как советуют специалисты, не надо спешить менять старую мебель на новую. Старая мебель, даже если она из ДСП, уже "выветрилась". Но если уж решили менять, то лучше всего это делать летом, когда можно открывать окна для удаления вредных выделений. И вообще надо чаще проветривать квартиру, шкафы и одежду.

Линолеум для квартиры следует приобретать тот, у которого нет резкого запаха и есть теплая основа. Теплопроводность линолеума без теплой основы очень велика, а поэтому возрастает опасность простудных заболеваний.

Из обоев лучше всего выбирать бумажные, потолок экологичнее белить или красить масляными красками. Лаки тоже лучше использовать масляные. При оклейке обоями готовить домашний клейстер, а не покупать клеи на синтетической основе.

Следует иметь в виду, что токсичные вещества и мельчайшая пыль, выделяемая покрытием, в основном распространяются до полуметра в высоту. Концентрация их больше вблизи паласа или ковра. Поэтому не позволяйте детям играть на полу.

Прежде, чем закрываться в ванной надолго, проветривайте ее, потому что уж где, где, а в ванной химии больше, чем достаточно.

Купили новую клеенку? Повесьте ее сначала на балкон. Пусть она там повесит несколько дней. Если в вашей квартире не живут цветы, следует насторожиться и поискать причину.

А вообще каждый день при любой погоде и загруженности находите время на хотя бы 1,5 часовые прогулки.

Ч. СТРУСЧЕВ, г. Чебоксары

КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ?

Эхинацею я вырастила на своем дачном участке и пользуюсь ей для лечения членов семьи, соседей, знакомых. Пропив осенью и весной настойку, я перестала простывать, излечилась от хронического бронхита, пневмонии, которыми болела в течение 20 лет. Это растение повышает защитные силы организма, стимулирует иммунную систему. Экстракты эхинацеи обладают антибактериальным, противовирусным и противомикробным действием, угнетают рост и размножение стрептококка, кишечной палочки, вирусов гриппа, герпеса.

Могу поделиться травой эхинацеи и настойкой. Мой телефон (8+84570) 4-64-20 г. Балаково, Саратовской области

Н. И. ЛАРИНА

ЕСЛИ ВОЛОСЫ РАСТУТ ТАМ, ГДЕ ИХ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ

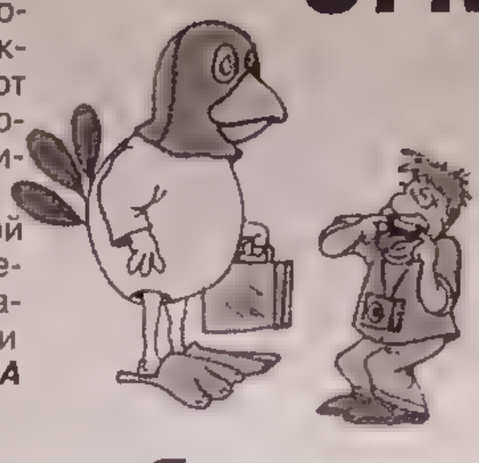
Возьмите 150 г травы дурман (вместе с корнями), прокипятите в 1 л воды, чтобы получился крепкий отвар. Нанесите его на покрытые волосами участки тела. Не смывайте 2-3 часа. Процедуру нужно повторить 2-3 раза. Остатки удалите пинцетом.

ОТ СУХОЙ ЭКЗЕМЫ

Для приготовления мази нужно: 2 столовые ложки дегтя, 1 столовую ложку серы, 0,5 столовой ложки пчелиного воска, 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку медного купороса, 1 столовую ложку уксусной эссенции, 4 столовые ложки подсолнечного масла. Все тщательно перемешать и смазывать больные места тонким слоем (лучше мазать гусиным пером). Почувствуете жжение, но оно быстро пройдет. Деготь и серу можно взять в аптеке. Лечитесь с Богом, мазь должна помочь.

З. И. КОВАЛЬДИНА, Ростовская обл.

ЛЕНТОЧКОЙ И ПАЛОЧКОЙ ОТ КУРИНОЙ ЖОПКИ



Зовут меня Турукина Тамара Васильевна, в данное время вот уже год как я на пенсии, а работала медсестрой физиотерапевтического отделения во 2-ой горбольнице.

Я хочу вам написать, как в своей молодости вылечила у сына на подошве шипицу или, по народному, куриную жопку. Она его очень беспокоила, больно было ходить.

Я сказала мужу: "Срежь мне веточку от любого дерева длиной 20 см и диаметром 12 мм". Он выстрогал красиво, и я ее разукрасила цветными карандашами. И вот палочка резная красивая готова. Наступила ночь. Сын заснул, а я взяла палочку, села возле него и стала этой палочкой водить по шипице кругами и крестом. И, конечно, читала молитву "Отче наш". После с этой палочкой я подошла к открытому окну и через левое плечо выбросила ее со словами: "Кыш, куриная жопка!". И что вы думаете, через несколько дней она у него исчезла, на этом месте образовалась дырочка, а там появилась сыпучка в виде муки, а потом прошла.

А дочке я лечила ту же шипицу атласной ленточкой. Купила ленту, вечером завязала ее узлом на ноге дочери, помолилась, а потом закопала ту ленточку в землю в конце огорода. И тоже через несколько дней исчезла у нее эта болячка.

Я буду очень рада, кому это поможет.

С уважением к вам Т. В. ТУРУКИНА, проживающая в Саратовской области, г. Энгельс, ул. Московская, дом, 91, индекс 413100.

В КОТОРОМ ЧАСУ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ АЛКОГОЛЬ?

Вот как работают наши "внутренние часы" (по М. Филонову):

1 час ночи. Большинство людей спят уже около 3 часов, пройдя все фазы сна. Теперь наступает легкий сон, и вы легко можете пробудиться. Именно в это время вы особенно чувствительны к боли.

2 часа. Большинство органов тела работает экономично, за исключением печени. Она использует спокойные минуты, чтобы интенсивно перерабатывать необходимые человеку вещества. И прежде всего те, которые удаляют из организма все яды. Тело подвергается своего рода большой стирке.

3 часа. Тело отдыхает, физически вы полностью истощены. В это время у вас низкое артериальное давление, а также минимальная частота пульса и дыхания.

4 часа. Давление еще низкое, мозг снабжается минимальным количеством крови. Это час, когда чаще всего умирают. Тело "работает" на самых малых "оборотах", но слух обостряется – вы пробуждаетесь от малейшего шума.

5 часов. Вы сменили уже несколько фаз сна – легкий сон со сновидениями и глубокий сон без сновидений. Вставая в это время, вы быстро обретете бодрое состояние.

6 часов утра. Давление повышается, сердце бьется быстрее, кровь активнее пульсирует в венах. Даже если вы хотите спать, ваше тело уже пробуждается.

7 часов. Иммунологическая защита особенно сильна. Вступая в конфликт с вирусами и бактериями в этот час, вы имеете больше шансов победить.

8 часов. Тело отдохнуло, печень полностью освободила организм от ядовитых веществ. В это время ни в коем случае нельзя принимать алкоголь – на печень обрушится большая нагрузка.

9 часов. Повышается психическая активность, уменьшается чувствительность к боли. Сердце работает на полную мощность.

10 часов. Активность повышается. Вы находитесь в самой лучшей "спортивной" форме, хочется горы своротить. Такой энтузиазм остается до обеда.

11 часов. Сердце продолжает работать ритмично, в согласовании с психической активностью. Большие нагрузки почти не ощущаются.

12 часов. Наступает момент мобилизации всех сил. Не принимайте в это время обильную пищу, лучше перенесите обед на час позже.

13 часов. Печень отдыхает, в кровь поступает немного гликогена. Первый период дневной активности прошел, вы чувствуете усталость, хотя впереди еще много работы. Нужен отдых.

14 часов. Кривая энергии снижается. Это вторая низкая точка в 24-часовом цикле. Реакция замедляется.

15 часов. Наступает улучшение. Чувства обострены до предела, особенно обоняние и вкус (гурманы, между прочим, предпочитают садиться за стол именно в это время). Снова вы входите в норму.

16 часов. Уровень сахара в крови повышается: некоторые врачи называют этот процесс послеобеденным диабетом. Однако такое отклонение от нормы не является сигналом о каком-либо заболевании. После первоначального оживления наступает спад.

17 часов. Производительность еще высока (спортсмены, например, тренируются с удвоенной энергией).

18 часов. Снова снижается ощущение физической боли. Возрастает желание больше двигаться. Психическая активность постепенно уменьшается.

19 часов. Плохое время для аллергиков. Артериальное давление повышается, психическая стабильность – на нуле. Вы неврозны, можете поссориться из-за пустяка. Начинаются головные боли.

20 часов. В этот час масса вашего тела достигает максимума. Реакции удивительно быстры (водители, например, находятся в прекрасном состоянии, аварий почти не случается).

21 час. Психическое состояние нормальное. Этот период времени особенно подходит студентам или актерам для запоминания текста или ролей. Вечерняя память обостряется, способна запечатлеть многое, что не удавалось днем.

22 часа. Кровь переполнена белыми кровяными тельцами. В этот момент вместо 5-8 тысяч количество лейкоцитов на 1 кубический сантиметр достигает 12 тысяч. Температура тела повышается.

23 часа. Ваше тело уже готово к отдыху, продолжая работать над восстановлением клеток.

24 часа. Последний час суток. Если вы легли спать в 22 часа, то на смену медленному глубокому сну пришло время для сновидений. Не только тело, но и мозг подводит итоги, отторгая все ненужное.

Естественно, это усредненные данные, они характеризуют только общее направление развития процессов в организме. Зато с их помощью можно (и нужно) составить наиболее оптимальный режим дня. Четко спланированный и выполняемый распорядок дня вырабатывает ваш собственный стереотип, ваши биологический ритм. Синхронизация его с внешними и внутренними процессами является необходимым условием сохранения здоровья. Рассогласование своего режима с биологическими ритмами (десинхроноз) неизбежно ведет к заболеваниям.

Н. Александров, "ФиС", 1995 г.

В следующем номере продолжение с очень интересным взглядом на "сов" и "жаворонков".

СРЕДСТВО РУССКИХ ЛЕКАРЕЙ ОТ ВСЕХ ВИДОВ РЕВМАТИЗМА, ДО СУСТАВНОГО ВКЛЮЧИТЕЛЬНО

Дед автора вылечил этим средством сотни таких больных, которые уже потеряли всякую надежду на излечение болезни. Ты сячи других знахарей также пользовались с успехом описываемым ниже средством.

800 г сенной трухи следует положить в ситцевый мешок и кипятить в кастрюле или другой посуде с 3,5 или 7 л воды в течение 30 минут. Полученный отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины. Сесть в ванну и закрыть ее брезентом так, чтобы края брезента свисали. Сенная труха содержит много эфирного масла – сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрыть брезентом, оно будет испаряться. Под брезентом же эфирное масло входит в тело больного человека через открытые поры. Кроме брезента годна всякая материя, если она не пропускает пара. Многие при лечении данным средством заменяют брезент простыней и поэтому не получают и половины целебного действия ванны, т. к. простыня пропускает пар.

Вода в ванной должна быть такой горячей, какую только может вытерпеть больной. Как только она хотя бы немного остынет, следует добавлять горячей воды вновь.

Сено не годно для данного лечения, непременно должна быть сенная труха. После принятия ванны сенная труха выбрасывается. Лучше всего принимать эти целебные ванны поздно вечером, пред сном. Читатели спрашивают, как много ванн должен принять больной. Многие знахари считают, что для застарелого мускульного ревматизма надо принять от 30 до 45 ванн. Для больных в самой острой начальной стадии суставного ревматизма – от 40 до 60 ванн. Дед автора, знаменитый знахарь, и другой прославленный знахарь Данила назначали больным застарелым суставным ревматизмом до 100 и более ванн из сенной трухи. При этом они часто одновременно с ваннами из трухи лечили пациентов еще и припарками из нее. Утром и в обед припарками, а перед сном – ваннами. Техника лечения припарками незамысловата: прокипяченную (не менее получаса) в большом закрытом котле горячую сенную труху лекарь накладывал на больные члены пациента и забинтовывал толстым слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через 2 часа снимал компресс и выбрасывал труху. В особенно тяжелых случаях суставного ревматизма дед накладывал припарку из трухи после вечерней ванны, и больной ложился спать с горячим компрессом.

Некоторые знахари рекомендуют длительность ванны из сенной трухи – один час, другие – 45 минут, а иные – только 20 минут. При очень тяжелом и застарелом ревматизме, особенно суставном, следует принимать ванные ежедневно, а менее тяжелобольным – через день.

Применять это средство при больном сердце считается опасным. Если у больного бывают сердечные припадки, лечение горячими ваннами считается вообще невозможным. Людям со слабым сердцем не следует оставаться в ванне больше 15 или даже 10 минут. Они должны посоветоваться с врачом.

"Знахарские рецепты. Лечебник доктора П. М. Куренкова"

ОПЯТЬ ПРО ОРЕХ

Я знаю простое средство от гипертонии и анемии. Съедайте в день за 3-4 приема по 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда, курс – 45 дней.

В. ФЕДИН, г. Пенза

ОТ ТУГОУХОСТИ

К старости я стал замечать, что плохо слышу. Порой даже на телефонный звонок не реагирую, если нахожусь на кухне. Поделился с другом, а он посоветовал мне провести курс лечения (15-20 дней) следующим раствором: 10%-ный спиртовой экстракт прополиса смешать (в пропорции 1:2) с кукурузным, оливковым или каким-либо другим растительным маслом и хорошо взболтать. Затем свернуть марлевый жгутик, пропитать его полученной масляно-спиртовой эмульсией и ввести в слуховой проход на 24 часа. Представьте себе, моя старческая тугоухость ослабла.

О. ПЕНЧИН, г. Красноярск

ЗВЕРОБОЙ БЬЕТ ПО БОЛЕЗНЯМ

При артрите: 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя залить стаканом кипятка, настоять в течение 20-30 минут, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Этим же настоем смазывают больные места.

При сахарном диабете, а также повышенной нервозности: 3 ст. ложки сухого зверобоя залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При ревматизме: 3 ст. ложки измельченного зверобоя залить 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

Для очищения жирной кожи: 2 ст. ложки зверобоя залить 2-3 литрами кипятка и, накрыв голову полотенцем, сидеть над паром 10-15 минут. После ополоснуть холодной водой. Такие паровые ингаляции нужно проводить раз в неделю.

Вы недооцениваете фасоль!

Еще в 1946 году ученые обнаружили, что экстракт фасоли снижает у больных диабетом содержание сахара в крови на 30-40% в течение 10 часов. К сожалению, в наше время фасоль явно недооценивают. Не потому ли так стремительно растет число больных сахарным диабетом? А ведь из фасоли можно готовить разнообразные и очень вкусные блюда.

Варится фасоль очень долго, и чтобы она лучше сварилась, предварительно замочите ее на несколько часов в холодной воде. Воду, в которой она мокла, перед варкой надо вылить, промыть зерна еще раз, снова залить холодной водой и варить. Все специи, а также лук, морковь, корень петрушки, помидоры добавлять, когда фасоль станет мягкой.

Салат. Вареную фасоль смешать с мелко нарезанной отваренной в мундирах картошкой, добавить измельченный лук, сметану, заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, украсить зеленью и подать к столу.

Паштет. В пюре из фасоли добавить лук, поджаренный на растительном масле с мукой, перец, растертые семена укропа, можно немножко уксуса. Размешать, украсить зеленью.

Запеканка. Протертую вареную фасоль в горячем виде смешать с сырым яйцом, мукой, поджаренным луком, солью, укропом (тмином). Запекать в духовке на смазанной маслом и посыпанной сухарями сковороде. В горячем виде порезать, полить растительным маслом, подать к столу.

Наши предки варили фасолевый борщ с грибами, рыбой, мясом, готовили салаты и винегреты, в которых фасоль соединялась со всеми овощами.

И еще один совет, уже не кулинарный и не лечебный. Не выливайте отвар фасоли. В нем очень хорошо обновляется шерстяная одежда.

Горох тоже лечит

В народной медицине для улучшения пищеварения при запорах применялся горох. Его пережаривали в духовке, размалывали в порошок и принимали каждый день по одной чайной ложке. От этого кожа на лице становилась лучше, и даже исчезали пигментные пятна.

Опусти хрен в воду

Испокон веков в каждой хате стояло ведро с питьевой водой, в которой обязательно плавали два корешка хрена. Такая вода долго оставалась свежей, имела приятный вкус и способствовала выведению из организма излишков жидкости и солей мочевой кислоты. Пившие эту воду, особенно люди в годах, ощущали легкость в ногах и улучшение подвижности суставов – рассасывались подагрические отложения, лечился ревматизм.

В. ПОЖИЛОВА, "ФиС", №12, 1995 г.

А НЕ "НАДУВАЮТ" ЛИ ВАС ОБОИХ?

В газете № 17 (от августа 2002 г.) "Бальзам на душу" в статье "Рассчитайте себе хорошую пенсию" прочел, как правильно рассчитать пенсию. И пришел к такому выводу, что пенсионеры, ушедшие на пенсию до 2002 г., получают пенсию меньше, чем те, кто вышел в 2002 г. Например, в связи с переездом на новое место жительство подал на перерасчет в октябре 2001 г.. Планка соотношения зарплат равна фактически 1,6 (по закону берется 1,2), стажевой коэффициент 073, пенсия по состоянию на 1 сентября составила 1623 руб.. А мои знакомые, подавшие на пенсию документы в мае 2002 г, планка соотношения зарплат 1,2, стажевой коэффициент 070, пенсию получают 1629 руб., имея стаж на 3 года меньше моего. У другого знакомого, подавшего в мае 2002 г такой же стажевой коэффициент 073, планка соотношения зарплат 1,2, пенсию ему начислили 1698 руб.. Получается, при равной планке зарплат, пенсии разные. Это как такое может быть?

П. И. ЕРМАКОВ

Уважаемый П. И. Ермаков!

В своем письме вы утверждаете, что при стажевом коэффициенте 0,73 и отношении зарплат 1,2 ваша пенсия в сентябре 2002 г. составляла 1623 руб., а у вашего знакомого при тех же условиях – 1698 руб. Если вы уверены в точности ключевых цифр (а кто-то из вас мог не знать, что с введением нового законодательства на 5 лет сократился стаж у людей, ушедших на пенсию по вредному списку, потеряли в стаже и северяне), тогда со всей ответственностью могу утверждать, что вам обоим пенсия начисляется неправильно. Вот только величина ошибки разная. В вашем случае она составляет 76 руб., а в случае с вашим знакомым – 1 рубль, естественно, не в вашу пользу.

На самом деле при упомянутых в вашем письме условиях пенсия должна считаться так:

На момент начисления (октябрь 2001 г.): 1671 руб. х 1,2 х 0,73 = *1463,8 руб.*, **где**

1671 руб. – среднемесячная зарплата по стране за 3 квартал 2001 года;

1,2 – соотношение зарплат;

0,73 – стажевой коэффициент.

С 1 февраля 2002 г. пенсия увеличилась в 1,065 раза (правительство РФ постановлением № 42 от 24.01.02 г. утвердило именно такой коэффициент индексации пенсий) и должна была составить 1463,8 х 1,065 = 1558,9 руб.

А с 1 августа 2002 г. правительство РФ утвердило еще одну индексацию в 1,09 раза (постановление № 535 от 18.07.02 г.), в соответствии с которой ваша пенсия должна была еще подрасти до 1558,9 х 1,09 = 1699,2 руб.

Именно 1699,2 руб. и является правильной величиной пенсии при указанных вами соотношении зарплат и стажевом коэффициенте.

Вам следует обратиться с письменным заявлением об исправлении ошибки в начислении пенсии в ваше отделение ПФ с приведением изложенного выше расчета. И если сотрудники ПФ откажутся делать перерасчет, добивайтесь своего через суд (правда на вашей стороне). Но при этом надо иметь уверенность, что в ваших расчетах и в расчетах ПФ нет расхождений ни по величине стажевого коэффициента, ни по соотношению зарплат.

Что же касается вашего знакомого, который имеет стаж на 3 года меньше, то, если вы посчитаете его составляющие, то обнаружите, что у него с начислением пенсии все в порядке.

Успехов вам и здоровья.

С уважением М. ЕРЕМИН

ПОДНИМИ СНАЧАЛА МАЛЫША, А ПОТОМ ПОЛЕТИШЬ, ОРЕЛ!

Уже полгода не живем с женой вместе. Когда понял, что она добровольно разводиться не хочет, сам подал заявление о разводе в суд, но в суде отказали в принятии заявления, сославшись на то, что у нас имеется ребенок, не достигший годовалого возраста. Правомерны ли действия судьи?

Действия судьи абсолютно правомерны, поскольку в ст. 17 СК РФ содержится четкое указание, запрещающее мужу возбуждать дело о расторжении брака без согласия жены в течение года после рождения ребенка. В сложившейся ситуации Вам ничего не остается, как ждать достижения ребенком указанного возраста и только тогда вновь обратиться в суд с заявлением о расторжении брака.

КТО НЕ УСПЕЛ, ТОТ ОПОЗДАЛ

Уже пять лет находимся с мужем в разводе. Сразу совместное имущество делить не стали. Сын решил жениться. Нужны деньги. Хочу наконец произвести раздел имущества.

Возможно ли это?

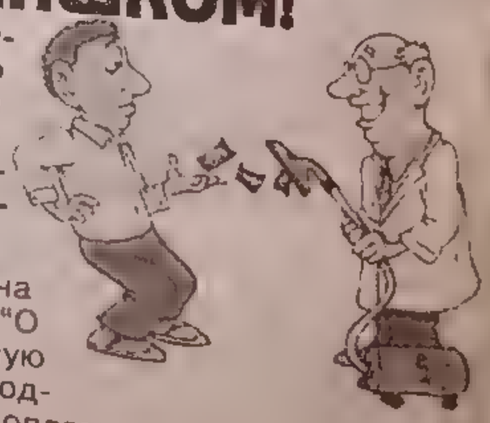
В соответствии с пунктом 7 ст. 38 СК РФ к требованиям супругов, брак которых расторгнут, применяется трехлетний срок исковой давности. Так как срок исковой давности в Вашем случае уже истек, то возможность произвести раздел общего имущества, кроме как в добровольном порядке отсутствует.

ЧЕМ ДЛИННЕЙ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

Собираюсь выйти замуж. Единственным камнем преткновения является для меня и моего жениха – общая фамилия. Он гордится своей фамилией, не хочет отрываться от корней. Говорит, что его род должен продолжаться. Я тоже не хочу менять свою фамилию. Она у меня дворянская, есть предки, приближенные в свое время к царскому престолу. Но мы оба сторонники того, что фамилия в свое время должна быть одна. На этой почве у нас иногда происходят продолжительные споры, которые, как правило, ничем не заканчиваются. Как нам быть?

Семейный кодекс РФ (ст. 32) предоставляет право выбора супругами фамилии. Супруги по своему желанию выбирают при заключении брака фамилию одного из них в качестве общей фамилии, либо каждый из супругов сохраняет свою добрачную фамилию, либо присоединяет к своей фамилии фамилию другого супруга. Советовать в таком вопросе сложно. Единственное, что можно предложить – принять компромиссное решение и присоединить к одной из Ваших фамилий другую. Ограничение этого права предусмотрено лишь на случай, когда добрачная фамилия одного из будущих супругов уже является двойной.

ДВА РАЗА – ЭТО СЛИШКОМ!



Мой сын обратился в Загс с заявлением о регистрации брака. Ему сказали, что он должен уплатить 83 рубля 49 копеек за регистрацию брака и 100 рублей за оформление и выдачу свидетельства о регистрации брака. Правомерно ли такое требование работников Загса?

В соответствии с пунктом 5 ст. 4 Закона РФ от 09.12.91 № 2005-1 (ред. от 13.04.99) "О Государственной пошлине" за государственную регистрацию заключения брака взимается в однократном размере минимального размера оплаты труда. Данная сумма включает в себя оплату за выдачу свидетельства о регистрации брака. Поэтому требование о дополнительной оплате неправомерно.

Подборка подготовлена по материалам книги А. В. Бровкина, И. А. Еремичева, Э. Л. Страунинга "Семья и закон в вопросах и ответах", М., 2002 г.

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 00 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ЧТО НА ДНЕ КРУЖКИ ПИВА? 4 СТР.

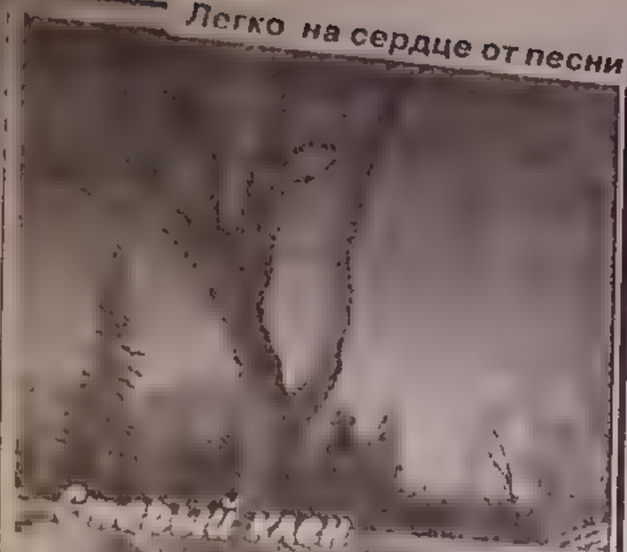
Бальзам на душу

№4(50)

25 февраля 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Легко на сердце от песни



(из к/ф «Девчата»)
А. Пахмутова

Старый клен, старый клен,
Старый клен стучит в стекло,
Приглашая нас с друзьями на прогулку.
Отчего, отчего,
Отчего мне так светло? (2 раза)
Оттого, что ты идешь по переулку.

Снегопад, снегопад,
Снегопад давно прошел,
Словно в гости к нам весна опять вернулась.
Отчего, отчего,
Отчего так хорошо? (2 раза)
Оттого, что просто ты мне улыбнулась.

Погляди, погляди,
Погляди на небосвод,
Как сияет он безоблачно и чисто.
Отчего, отчего,
Отчего гармонь поет?
Оттого, что кто-то любит гармониста.

В номере:

2 стр.
Почта взаимопомощи
Умные живут дольше
Приметы и суеверия
От запаха пота
От зубной боли заговор
3 стр.
От неврастении
От загиба матки
От фибромы
Чем отличается лосьон от тоника?
Пиво – отличная косметика!
4 стр.
Спорт или секс?
Пиво влияет на потенцию
Как сохранить семью?
5 стр.
Ароматические палочки
При трещинах сосков груди
При мастите
Пустырник
От порезов и ожогов
От галлюцинаций
От простуды
Отпугивать медведя от пасеки
6 стр.
От гепатита вши
От аденоидов
От ангины
От запоров и непроходимости кишечника
Вода – профилактика рака
7 стр.
Если хотите родить богатыря
Где нужно ставить холодильник?
Рецепт очищения крови
От грибка
8 стр.
"Веерные отключения" незаконны
Решение европейского суда

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ВОРОВ

Сначала у сына украли куртку, потом стащили деньги, через несколько дней пропал детский велосипед. И все как-то незаметно, никто из нас ничего не видел. Пожаловалась соседке, она дала мне два заговора, велела их переписать своей рукой и положить на косяк входной двери. Я так и сделала. С тех пор никаких пропаж в нашем доме не наблюдалось. Сказала золовке, сестрам, они тоже переписали и тоже живут спокойно, слава тебе, Господи!

Был такой момент: устанавливали у нас в доме телефон. Слесари дошли до того места, где записочка лежит, и зовут меня: "Хозяйка, иди, убери что здесь лежит". Побоялись в руки брать. Может, это случайность, а может, потому что сила в заговорах. Не знаю.

Один раз даже с незапертой дверью спали, и никто к нам не забрел. Если хотите, воспользуйтесь молитвами. Вот их текст.

ОТ ПОЖАРА И ВОРОВ

Пред моей квартирой стоит престол, за престолом Иисус Христос и двенадцать апостолов, за моей квартирой Голгоф гора, за Голгоф горой огненная река. Кто огненную реку перейдет, кто в квартиру мою зайдет, тот ничего не возьмет, а возьмет – не уйдет.

Среди двора стоит изба, в этой избе стоит престол, за престолом сидит Господь, пришли Петр и Павел. Господи, Господи, чем твой двор огорожен: крутыми горами, молотыми песками; темными лесами, текучими водами. Кто мою печать сорвет – нападет темнота, слепота.

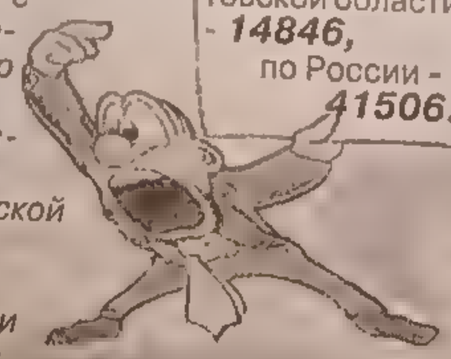
Аминь. Аминь. Аминь.

В. ХОДИКИНА, г. Балаково

ПОДПИСАЛСЯ САМ – ПОСОВЕТУЙ ТОВАРИЩУ

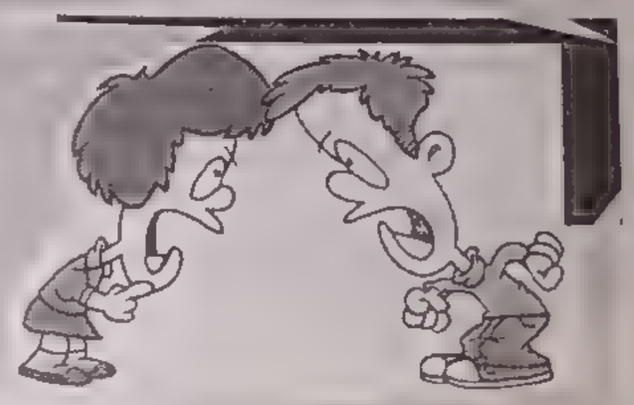
Если не успели подписаться на газету "Бальзам на душу" с начала первого полугодия 2003 г., не огорчайтесь, вы это можете сделать с любого следующего месяца.

*Подписной индекс по Саратовской области - **14846**, по России **41506**.*



Бальзам на душу
Подписной индекс по Саратовской области - **14846**,
по России - **41506**.

ЗАЧЕМ ЛЮБИТЬ ВРАГОВ?



Мне все время говорят, что надо прощать и любить врагов своих. А по-моему, в этом что-то противоестественное. Ну, как можно любить врагов и зачем?
М. Т.

Американские психологи провели исследование, всем участникам которого предлагалось вспомнить тяжкую обиду, нанесенную им друзьями, родственниками или возлюбленными. Затем одни участники эксперимента должны были снова и снова представлять, как они наказали бы обидчика, а другие – найти объяснение для поступка и простить. Медики же в это время следили за сердечным ритмом, артериальным давлением и другими физиологическими показателями. Выяснилось, что у тех, кто копил обиды, они были хуже, чем у тех, кто прощал.

Специалисты считают, что пользу здоровью приносит не игнорирование неприятностей, а умение делать позитивные выводы из случившегося и прощать обидчика.

Ваш ребенок может сегодня сдавать экзамен, но с самого утра вас оскорбили (обозвали в транспорте, или порвали дорогую шубу, или стащили деньги и т. п.). О ком вы будете думать и переживать в этот день больше – о ребенке, сдающем экзамен, или об оскорбившем вас? Многие отмечают больше думается и переживается по той ситуации и по тем людям, где было оскорбление. Значит, кто ближе вам на сегодня, ваш ребенок или оскорбитель? Получается, что тот, который оскорбил, и будет в этот день самым близким (хотя и не самым дорогим) для вас человеком.

Поэтому, как сказано в Библии, "...Благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас" (от Матфея 5·44)

по материалам журналов "Здоровье" и "АиФ. Дочки-матери".

Бальзам душу ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Посоветуйте, как избавиться от:

Не забывайте указывать свой подробный адрес, иначе можете остаться без ответа. Пишите разборчиво, особенно когда речь идет о диагнозе.
Направляйте купон по адресу: ***413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.***

Посоветуйте, как избавиться от эндометриоза, фибромиомы матки и шейного остеохондроза (сводит руки судорогой). Мне 36 лет.

М. В. А., г. Балаково

Как избавиться от солитера?

Г. А. СЕРОВА, г. Балаково

Что такое грипп!

Моей дочери 24 года. Добрая, симпатичная, умная. Хорошо училась в школе, окончила институт. После гриппа стала сильно болеть голова и вот диагноз: постинфекционный церебральный кистозно-слипчивый арахтоидит с правосторонней пирамидальной слиптоматикой и сильная гипертензия. У нее бывает рассеянное внимание, забывает слова, названия, постоянная тошнота, бывает рвота. Сейчас она второй месяц лежит в больнице, льет эту отраву-таблетки. Они, конечно, помогают, но, может, есть народные средства против такой болезни. Может, можно рассосать кисту, улучшить ей состояние. Раньше многие завидовали, что у меня такие хорошие и умные выросли дочь и сын, а теперь... Пожалуйста, напишите, может, кто уже излечился.

О. Щ.

Посоветуйте, как избавиться от геморроя, постоянной головной боли, от болей в спине и позвоночнике, а кроме того, когда все время чешется спина. Перепробовали многое, ничего не помогает.

Н. С. ГЛАЗУН, 413106 г. Энгельс Саратовской обл, ул. Водопроводная, д. 57

ОТВЕТЫ ПОЛУЧЕНЫ!

ОТ ЗАПАХА ПОТА ОТЛИЧНО ПОМОГАЕТ МАЗЬ ТЕЙМУРОВА

Я хочу ответить девушке из Базарного Карабулака, которая просит помочь от потливости и неприятного запаха. Я в молодости пользовалась пастой Теймурова, это очень эффективное средство. Нужно чисто вымытое тело намазать этой пастой (размером с горошину). Этого хватает на 3 дня, а может, и больше. И как бы вы ни потели, запаха абсолютно никакого нет.

Можно использовать и уротропин в ампулах.

Удачи вам и всего хорошего!

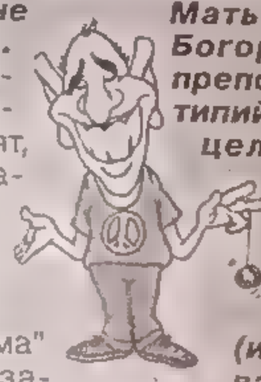
Т. МУШНИКОВА, Саратовская обл.

СТАНОВЯТСЯ НА КАМЕНЬ БОСОЙ ЛЕВОЙ НОГОЙ

Во втором номере "Бальзама" девушка просила помочь ей от повышенной потливости. Высылаю заговор, который отчитывают на берегу реки, в четный день, летом. Становятся на камень босой левой ногой, но так, чтобы вода этого камня не доставала. Читают трижды: ***"Как ты, камень, не потеешь, так чтоб я, раба (имя) не потела. Аминь"***. Затем обмываются и уходят, не оглядываясь.

А для всех остальных читателей "Бальзама" очередной заговор от зубной боли. Помогает моментально. Перед каждым прочтением заговора нужно обязательно попросить прощения: ***"Прости, господи, рабу (а) Божью (имя) за вольное и невольное прегрешения"***. Прочитать "Отче наш", а уже потом заговор.

Слова заговора сказать 3 раза, держа в руках веточку ели: ***"На море на океане, на острове Буяне стоит соборная апостольская церковь, стоит Мать Пресвятая Богородица и преподобный Антипий, зубной исцелитель. Он просит и молит угодников Божьих о рабе Божьем (имя), как бы у вас, угодники Божьи, зубы не болели. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь. Аминь. Аминь"***.



Валентина Францевна СТРОГАНОВА, тел. (8453) 35-59-57

УМНЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

С таким сенсационным утверждением выступили шотландские ученые. Они проследили жизненный путь 3000 сограждан, которые в далеком 1932 году в возрасте 11 лет участвовали в тестах на определение умственных способностей. Выяснилось, что люди с высоким коэффициентом интеллекта (IQ) в среднем прожили дольше, чем их смышленые сверстники, причем у женщин эта зависимость прослеживалась более явно, чем у мужчин. Очевидно, на продолжительность жизни повлияло то, что люди с высоким интеллектом более ответственно относятся к своему здоровью и ведут образ жизни, обеспечивающий активное долголетие.

"Здоровье", июль, 2001 г.

ЧЕМУ СТОИТ ВЕРИТЬ, А ЧЕМУ – НЕТ?

Отвечает на вопросы читателей книга Р. Гарифзянова и Л. Поповой "Откровения ангелов-хранителей. Начало".

Говорят, что нельзя мыться без креста. Правда ли это?

Ночью и по воскресеньям мыться не рекомендуется. Ночью черные силы усиливают свое воздействие. В момент же мытья человек находится в расслабленном состоянии, поэтому очень велик риск получить удар по здоровью от всякой нечисти. Та же самая ситуация и с воскресеньем. В воскресный день вообще не рекомендуется работать. Организм после трудовой недели требует отдыха и восстановления жизненных сил. А мытье тела – это на самом деле не развлечение, а работа. Недаром после хорошей баньки человеку требуется отдых.

Во время мытья в бане или ванне нательный крестик, наоборот, надо снимать. Потому что крестик цепляет на себя черную энергетику. Когда вы будете мыться с крестиком на шее, то чернота, вместо того, чтобы стечь с вас на пол, будет держаться за крест.

А вот уже после мытья можете надеть на себя крест, и он опять начнет выполнять свою защитную функцию.

Кукушка кукует – сколько лет жить осталось?

Нет. Неправда.

Если рассыплешь соль – будет ссора. Чтобы ссоры не было, надо щепотку соли кинуть через левое плечо?

Не совсем так. Соль действительно сильно притягивает к себе негативную энергию. Недаром ведро с солью ставят под гроб с покойником, чтобы отсасывало на себя всю черноту.

Если соль все-таки просыпалась, не надо ее раскидывать. Достаточно просто посыпать сверху сахаром.

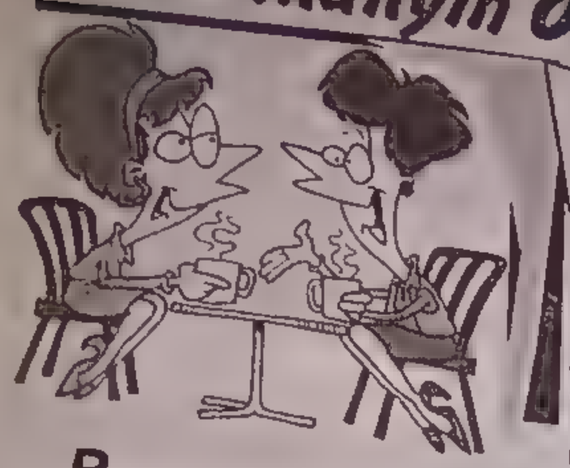
Число 13 несет неудачу?

Неправда.

Пустые бутылки со стола надо убирать?

Да. Пустота быстро заполняется черной энергией. Не рекомендуется хранить в доме пустые бутылки, коробки, пачки и т. д.

5 минут для себя



В чем разница между лосьоном и тоником? Что из них лучше выбрать?
В. СИРОВА

Разница достаточно условна. И то, и другое применяется для очищения кожи. Лосьоны, как правило, содержат спирт и оказывают дезинфицирующий и противовоспалительный эффект. Тоники, более мягкие по своему воздействию, тонизируют кожу. Отсюда и название.

Для сухой и нормальной кожи лучше всего покупать тоники либо совсем без спирта, либо с небольшим его содержанием (не более 10%). Кроме того, в их состав должны входить вещества, смягчающие и питающие сухую кожу.

Для жирной, комбинированной, проблемной кожи лучше использовать лосьоны с содержанием спирта до 35%.

Для чувствительной и увядающей кожи рекомендуются безалкогольные тоники.

Маленький нюанс, о котором многие женщины понятия не имеют. Тониками и лосьонами не стоит пользоваться постоянно, иначе кожа может "залениться" и потерять всякий стимул сохранять свою упругость без помощника. Наносите средство через 1-3 дня или непрерывно в течение месяца, а потом обязательно сделайте перерыв.

ОТ ФИБРОМЫ

Свежеотжатый сок картофеля помогает при фиброме матки. Пить надо по полстакана натощак в течение месяца. Затем перерыв 7-10 дней, и лечение возобновляют. Результатов можно ожидать после 3 курсов

М. СТРИКОВ

ОТ ЗАГИБА МАТКИ

Знаю очень простой способ избавиться от загиба матки Нужно ходить на четвереньках минут 5-10 два раза в день.

И. ТИДОРА, г. Ставрополь

ПОЧЕМУ БАВАРКИ САМЫЕ ПЫШНОГРУДЫЕ?

Пивные ванны отрегулируют потоотделение. Если вы сильно потеете, то добавьте в теплую воду бутылку пива и немного полежите.

В бане пиво льют на раскаленные камни. Это делают потому, что пивной пар очень полезен как для кожи, делая ее более шелковистой, так и для всего организма. Различные маски и кремы на основе пива способствуют разглаживанию морщин. Например, желтковая маска – яичный желток взбивается в пиве, и смесь наносится на лицо.

Лучшее средство для укладки волос, которое было известно нашим прабабушкам, это пиво. Если пиво нанести на некоторое время на волосы, к ним вернется здоровый блеск, эластичность, приостановится выпадение.

Старинный рецепт лечения простуды: ложку меда следует развести в кружке подогретого пива и выпить залпом. Утверждают, что не каждый вирус способен устоять перед таким коктейлем.

Старинный английский способ лечения простуды: благодаря этому старому английскому рецепту можно избавиться от простуды за один день. Метод проверенный и безобидный. Возьмите 2 бутылки свежего пива и щепотку корицы, добавьте 3-4 палочки гвоздики и немного лимонной корки. Разотрите 3 желтка с 2-5 столовыми ложками сахара до пены. Влейте в эту массу горячее пиво с пряностями, помешивая. Поставьте на огонь, варите до загустения, но не кипятите. Простуда отступает после 2-3 приемов. А пить следует по 1-1,5 стакана за один прием.

Еще в 1541 году некий Иоган Заугфрус, придворный аптекарь герцога Вильгельма Баварского, написал свой "Трактат о пиве". Он в частности, советовал женщинам втирать пивную пену в кожу лица и груди. Это должно было предохранить лицо от морщин, а бюст сделать более упругим. Хотите верьте, хотите нет, но педантичные немцы, привыкшие все на свете подчинять контролю, пришли недавно к ошеломляющему выводу: среднестатистические баварки (жительницы пивного города Германии) оказались в стране самыми пышногрудыми!

Интернет

Я БЫЛА ПСИХОВАННАЯ

У меня было ужасное состояние нервной системы. Я взрывалась от каждого не понравившегося мне слова. Окружающие стали бояться меня, а дети шарахались, едва я входила в детскую комнату. Мне стало страшно, когда муж однажды очень ровным, спокойным голосом заявил, что если он еще хотя бы раз услышит мой истерический крик, уйдет и никогда не вернется, несмотря на то, что любит меня и детей и плохо себе представляет жизнь без нас. Я бросилась в поликлинику, но невропатолог, равнодушно глянув в мою сторону, долго писала что-то в карточке, а потом сказала, что ничего страшного, просто мне нужно попить биологически активные добавки, и она вытащила из стола несколько ярких коробочек. Я поинтересовалась ценой, а узнав, поблагодарила врачиху и понуро побрела домой.

Помогла мне лучшая подруга, которая притащила справочник по народной медицине, и мы нашли в нем несколько рецептов. Вот они:

- пить 3 раза в неделю по 1 стакану воды из-под картофеля, сваренного в кожуре (пить в холодном виде приятнее). Особенно полезно пить воду из-под недоваренного картофеля.

- при неврастении парить руки в картофельных очистках, на несколько секунд после процедуры опуская их в холодную воду. Продолжительность 2-3 вечера.

- При повышенной нервной возбудимости и бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 чайную ложку меда и сок половины лимона. Выпить в течение дня в 3 приема.

- Залить 2 столовые ложки измельченного листа мелиссы 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Сырье, оставшееся после процеживания, используют на теплые компрессы 1-3 раза в день.

- Измельчить 100 г молодых весенних листьев березы и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5-6 часов. Процедить, отжать в настой листья и дать отстояться, затем слить с осадка. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день перед едой.

- Залить 1 чайную ложку травы тысячелистника обыкновенного 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать от 1 ст. ложки до 0,3 стакана в день до еды. Применяется при неврастении, невралгиях.

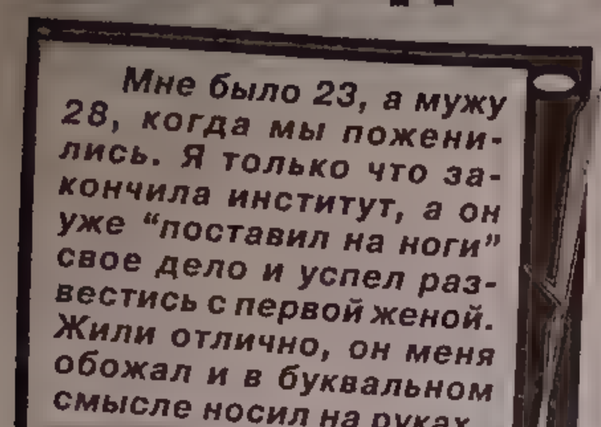
- Залить 1 столовую ложку сухих растертых плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды при вегетоневрозах.

Я испробовала почти все поочередно. Пить картофельную воду не решилась, а руки парила.

А еще делала релаксационные (расслабительные) упражнения из той же книжки. Представляла, что пальцы моих ног весят сотни килограммов, и я не могу ими пошевелить. Старалась полностью расслабиться, но сначала получалось не очень. Все время на что-то реагировала и отвлекалась. Но боязнь потерять семью и желание зажить полноценной жизнью заставили меня измениться.

А. ПЕТРОВА, г. Петровск, Саратовская область

Очевидное невероятно



Мне было 23, а мужу 28, когда мы поженились. Я только что закончила институт, а он уже "поставил на ноги" свое дело и успел развестись с первой женой. Жили отлично, он меня обожал и в буквальном смысле носил на руках.

Сначала у нас была однокомнатная квартира, потом поменяли ее на 3-комнатную, купили "десятку", каждый год ездили на юг отдыхать. В общем, лучше не придумаешь. Но шли годы, а мы все по-прежнему радовались жизни вдвоем. Потихоньку я стала ходить по врачам. Все они говорили, что здорова. Я не верила, потому что у Саши от первого брака был ребенок, и продолжала свои мытарства.

Однажды мы отправились в отпуск в Москву, и я попала на консультацию к одному известному профессору. Он провел полное обследование, заработав на мне кругленькую сумму, и подтвердил вывод провинциальных врачей, что я абсолютно здорова. И вот тогда я взяла за руку своего благоверного и попросила провести обследование ему. Выводы ошеломили нас обоих: муж оказался бесплодным. После долгой беседы с Сашей профессор сделал предположение, что это результат употребления пива. Я своим ушам не поверила. Быть такого не может! "Увы, - вздохнул доктор, - сегодня это довольно распространенное явление". "Но ведь он выпивает всего пару бутылок в день!" - чуть не плакала я. "Зато на протяжении нескольких лет без перерыва." – осторожно заметил профессор. "Да, наверное", - растерянно согласилась я и посмотрела на мужа. Он сидел, понуро опустив голову, и молчал. "К сожалению, - продолжал доктор, - реклама сейчас на всех перекрестках восхваляет пиво, будто это родниковая вода. На самом деле этот напиток содержит гормоны эстрогены, которые присущи женскому организму. Чем больше в организме мужчины этого гормона, тем труднее ему выделять сперматозоиды, способные к полноценному оплодотворению яйцеклетки. Это своего рода естественный контрацептив, который действует только на мужчин".

Саше пришлось долго лечиться и наотрез отказаться от любимого пива прежде,-чем у нас родился Мишенька.

Э. ТАТЬЯНОВА, г. Москва

Есть такой мужчина!

Прочитав письмо "Не лежит душа к мужчине", спешу сообщить автору его – Ольге, что есть такой мужчина, который хочет с ней познакомиться.

У меня умерла жена, нужна хозяйка. Удобства в доме, газ, вода, слив, скотина. Если хочешь познакомиться со мной, Ольга, то напиши письмо или приезжай ко мне, поживешь, посмотришь, понравится, тогда будем жить вместе. Я к тебе приехать не могу, скотину оставить не на кого.

С уважением, И. Г., Саратовская область (адрес в редакции)

Любовь зла

После медучилища меня направили в село работать медсестрой. Я не собиралась надолго там задержаться, но неожиданно познакомилась с молодым человеком и застряла. Он окружил меня любовью и нежностью, чуть ли не каждый день дарил подарки (благо, родители состоятельные люди) и постоянно твердил, что не может жить без меня. Конечно, я не устояла и влюбилась без памяти. Смотрела на него широко раскрытыми, восторженными глазами. Хотя моя мама категорически была против нашего брака.

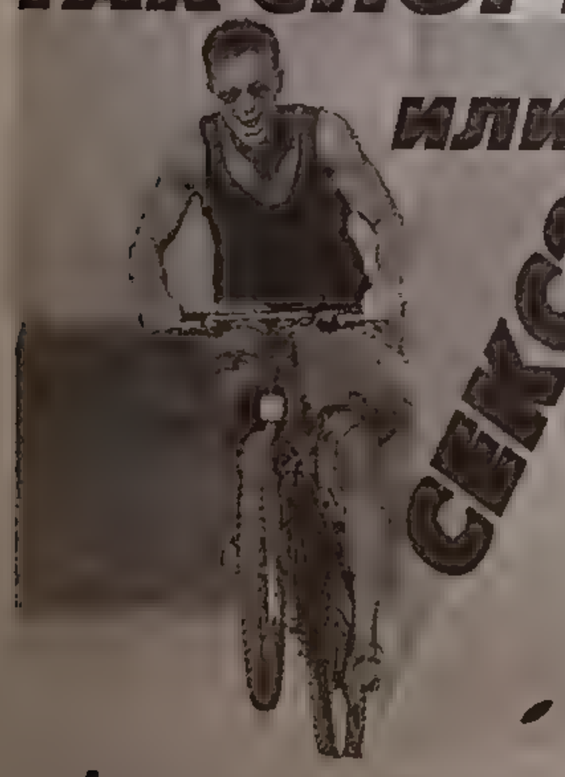
"Ничего хорошего у вас с ним не получится, - говорила она, - я интуитивно чувствую, нехороший человек". Но я только смеялась: "Ничегошеньки ты не знаешь про моего Валечку, - улыбалась я, - он совершенно без недостатков: алкоголь в рот не берет, не курит, красивый, умный, техникум закончил, меня обожает. Так почему же я должна отказываться от собственного счастья?" И мы поженились.

Руководитель хозяйства, чтобы поддержать молодую, "подающую надежды" семью выделил нам хороший дом, участок земли. Завели скотину. Я изо всех сил старалась не ударить в грязь лицом, будучи беременной трудилась в доме, не покладая рук. Чуть было не потеряла ребенка из-за этого, но муж меня не останавливал, наоборот, то и дело указывал, где что я не сделала. Родился сын Игорь, и с этого момента моя жизнь превратилась в ад. Муж считал, что, раз я теперь сижу дома, то должна "вкалывать как папа Карло". Чтоб в доме был порядок, чтоб каждый день свежий обед стоял на столе и чтоб в огороде не было ни одного сорняка. Я изо всех сил старалась все выполнять, но, естественно, не успевала.

Первый раз он поднял на меня руку, когда я отказалась ночью идти полоть огород. И началось: чуть что не по нему - удар, слово поперек – связывал и колотил кулаками, ногами. Мне было стыдно признаться маме, что она оказалась права, и я терпела, но она догадалась сама. Увидев мои синяки, она собрала нас с сыном и увезла домой. Так закончилась моя "счастливая" жизнь. Я спросила маму, как она увидела во влюбленном мужчине будущего садиста. "У влюбленных на глазах пелена, а у кого нет!", - ответила она. И это была правда.

В. СТРИЛЬКОВА, г. Волгоград

Так спорт или секс?



Австралийские врачи пришли к выводу: у обрезанных мужчин меньше риск заразиться вирусом СПИДа, поскольку тот поражает прежде всего определенные клетки крайней плоти. А потому обрезание может быть хорошим способом борьбы с распространением ВИЧ-инфекции. Если эта информация станет широко известна, мужчины наверняка согласятся пересмотреть свои взгляды.

И еще: мужчинам стоит все хорошо взвесить, прежде чем идти в большой спорт или увеличивать тренировочные нагрузки. Как выяснили американские ученые из университета Северной Каролины, у тех, кто много и интенсивно занимается спортом, уровень тестостерона составляет лишь 60-85% от уровня тех, кто просто поддерживает хорошую физическую форму. Мало того: у участников эксперимента из первой группы сократилось производство сперматозоидов и снизилось половое влечение.

Правда, нет худа без добра: по уверениям немецких ученых, дефицит тестостерона создает благоприятную среду для выработки организмом липопротеинов высокой плотности – того самого "хорошего холестерина", при котором артериям не грозят жировые отложения, а сердцу острые приступы.

"Здоровье", 2001 г.

Но только не молчи!

Когда на лице жены проявляется отвращение четыре или более раз в течение 15-минутного разговора, это верный признак того, что паре грозит развод.

Ссоры действуют разрушающе, но еще опаснее отгородиться стеной молчания. В 85% браков, говорят исследователи, возводил стену муж в ответ на критические замечания жены. Перерастая в привычку, это разрушало отношения, потому что отрезало все пути к улаживанию разногласий.

Д. Гоулман "Почему мужья не слышат жен?"

ЧЕМ СТОИТ ПОДЫШАТЬ?

Я всегда думал, что ароматические палочки – это религиозная атрибутика. А недавно узнал, что они обладают еще и лечебным эффектом. Вроде бы даже есть такие, которые могут придать уверенности в себе. Какие именно, там не было написано, а мне очень надо это знать.

А. Кольцов, г. Пугачев Саратовской области

С древнейших времен в Индии пользовались благовониями, изготовленными в виде палочек. Эти традиции до сих пор живы. В состав их входят натуральные травы, цветы, кора деревьев, ароматные смолы, смешанные с натуральными цветочными маслами. Полученная смесь накручивается на тончайшие побеги бамбука. Каждая ароматическая палочка может содержать в своем составе до 400 различных компонентов и запахов. Они оказывают влияние на самочувствие людей. И на самом деле, с их помощью можно повысить уверенность в своих силах. Для этого вам нужно приобрести палочки, изготовленные из кедра. Кедр считается магическим деревом.

Стоит обратить внимание и на другие ароматы.

Сандал способствует восстановлению жизненных сил после болезни;

Мускус выводит из состояния депрессии, поднимает настроение;

Лотос способствует глубокому расслаблению;

Рододендрон делает мысль четкой и целенаправленной;

Магнолия – аромат уводит в мир фантазий;

Жасмин снимает головную боль и внутреннее напряжение;

Лаванда очищает помещение от враждебных сущностей;

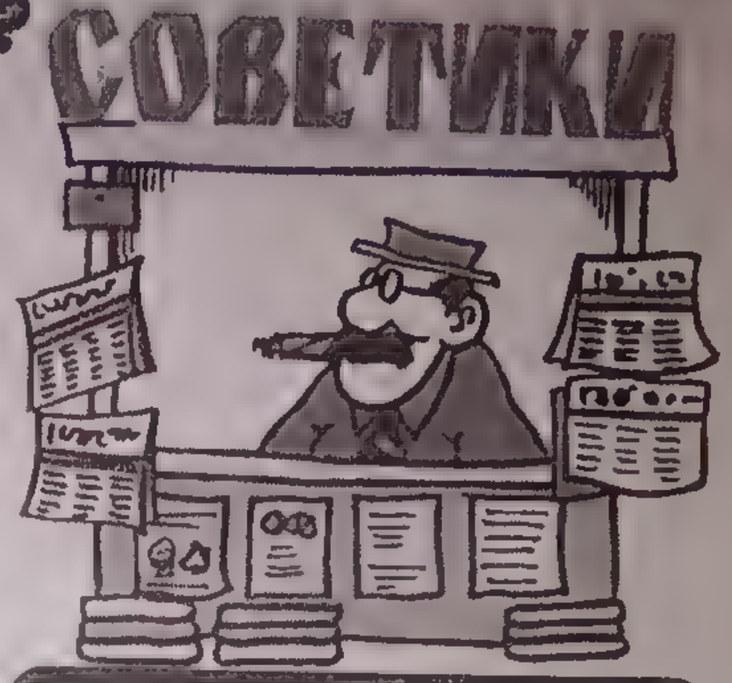
Мак помогает от бессонницы, нормализует нервную систему;

Лимон восстанавливает физические силы после тяжелой работы.

Кроме всего прочего, ароматические палочки очищают и ароматизируют воздух в производственных помещениях, салонах.

С. РАМИН

СОВЕТИКИ



ОТ ПОРЕЗОВ И ОЖОГОВ

Раскалить медную монету или другой медный лом, опустить в холодную воду в 100 г, появится окись. Ей можно лечить порезы и ожоги.

ОТ ГАЛЛЮЦИНАЦИЙ

10-15 капель настойки эвкалипта капать на 1 стакан горячей воды. Принимать 1 раз в день при психоневрологических заболеваниях (галлюцинации, навязчивые мысли). Можно принимать то же самое, но с молоком.

ОТ ПРОСТУДЫ

10-15 капель настойки эвкалипта на 1 стакан кипяченой воды. Полоскать 3 раза в день.

КАК ОТПУГИВАТЬ МЕДВЕДЯ ОТ ПАСЕКИ?

Растворить черный порох до сметанообразной смеси (в теплой воде) В этой смеси смочить лоскуты ткани и разложить на крайние ульи. При разложении пороха образуется запах сероводорода (запах тухлых яиц) Медведь не переносит этот запах.

О. В. НИКИТИНА,
инвалид 1 группы с детства,
410064, г. Саратов,
ул. Антонова, д. 17 кв. 29

Советует знахарь А. Аксенов

ПРИ ТРЕЩИНАХ СОСКОВ ГРУДИ

Натереть на терке 50 г яблок, добавить 10 г ладана, тщательно перемешать и запечь в духовке. Втирать в область сосков. Мазь хранить в холодильнике

50г зрелых плодов шиповника без семян залить 250 г свежего постного масла. Настоять в теплом темном месте 14 дней, периодически встряхивая настой. Процедить, втирать в трещины на сосках. Хранить в холодильнике.

Две столовые ложки козьего жира размешать с яичным белком. Втирать в больные места. Данный рецепт хорошо помогает и при опухании носа.

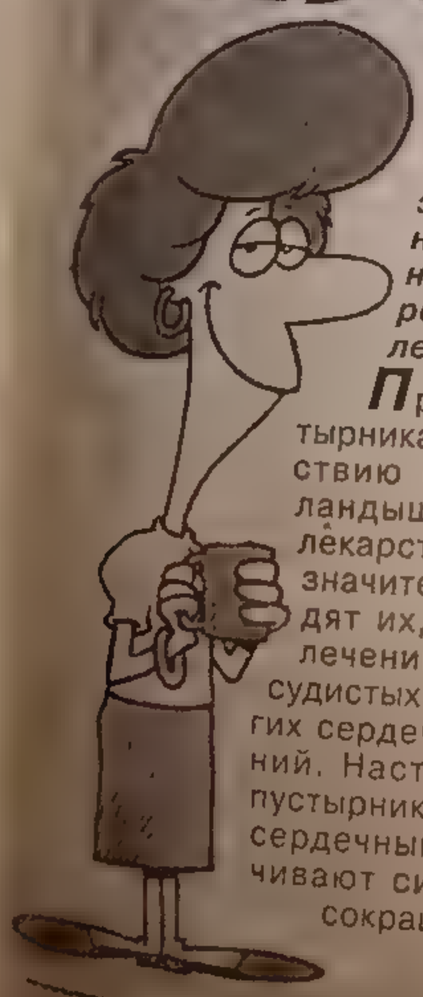
ПРИ МАСТИТЕ

Взять в равных частях свежие листья грецкого ореха, лопуха и мать-и-мачехи. Мелко изрубить и в виде лекарственной повязки прикладывать к больному месту.

Две столовые ложки коры и листьев березы положить в термос, залить двумя стаканами кипятка. Дать настояться 4-6 часов, процедить, использовать на грудь в виде компресса.

На болезненные места прикладывать листики каланхоэ, предварительно разрезанные на 2 части.

ПУСТЫРНИК



Часто в погоне за дорогими импортными сердечными и седативными средствами мы забываем, что в России распространено растение, настои и настойки из которого порой, эффективнее новомодных препаратов западного происхождения. Это пустырник сердечный, известный не только в научной, но и в народной медицине. В народе давно знали его целебные свойства.

Препараты пустырника сходны по действию с препаратами ландыша и валерианы лекарственной, однако значительно превосходят их, особенно при лечении сердечно-сосудистых неврозов и других сердечных заболеваний. Настой и настойка пустырника нормализуют сердечный ритм, увеличивают силу сердечных сокращений, обладает седативным, гипотензивным (снижающим артериальное давление), спазмолитическим и легким мочегонным действием. Кроме этого, они регулируют менструальный цикл, улучшает пищеварение. Незаменимы препараты пустырника при кардиосклерозе, повышенной нервной возбудимости, климактерических неврозах у женщин, неврастении, бессоннице, чувстве напряженности и вегето-сосудистой дистонии.

Применяют пустырник и при таких серьезных заболеваниях, как эпилепсия, болезнь щитовидной железы, назначают его также при скудных менструациях и желудочно-кишечных расстройствах, в частности при хроническом воспалении толстого кишечника. Трава пустырника входит в состав успокоительного чая, применяемого при нервном возбуждении и бессоннице.

Наружно назначают препараты пустырника для заживления ран, поскольку они обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

Настой травы. 15 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 минут, отжимают, процеживают и пьют по столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

Настойка пустырника. Сырье заливают 70-процентным спиртом в соотношении 1.5. Принимают по 30-50 капель 3-4 раза в день.

Успокоительный чай. 1,5 столовой ложки смеси трав пустырника, зверобоя обыкновенного, тысячелистника обыкновенного, листьев мяты перечной, ореха грецкого и цветков ромашки аптечной (в соотношении 2:2:1:1:1:1) заваривают так же, как настой травы пустырника. Пьют по 1/2-3/4 стакана 2-3 раза в день, за полчаса до еды при вегето-сосудистой дистонии.

Нельзя использовать препараты пустырника при пониженном давлении и замедлении сердечного ритма (брадикардия)!

"Травник"

АДЕНОИДЫ

Аденоиды, или аденоидные разрастания, - это дефектные изменения в глоточной миндалине. Обычно они возникают после перенесенных инфекций (корь, скарлатина, грипп, дифтерия) или являются наследственными дефектами. Чаще встречаются у детей в возрасте 3-10 лет.

Симптомы. Постоянная заложенность носа и выделения из него, гнусавость. Рот у больного приоткрыт, сон сопровождается храпом. Часто возникают головные боли. Дети отстают в учебе, физически ослаблены, иногда наблюдается ночное недержание мочи. Аденоиды могут воспаляться, закрывая при этом евстахиевы трубы и нарушая вентиляцию среднего уха, что ведет к появлению частых отитов (воспаление среднего уха).

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ.

Хирургическое удаление.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ И НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ.

Домашние средства

– Закапывать в нос масло туи по 6-8 капель в каждую ноздрю на ночь. Курс лечения – 2 недели. После недельного перерыва курс повторить.

– Размешать в 1 стакане кипяченой воды 0,25 ч. ложки питьевой соды и 15-20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса. Промывать раствором нос 3-4 раза в день, вливая в каждую ноздрю в общей сложности в течение одной процедуры по 0,5 стакана свежеприготовленного раствора.

Травы и сборы.

– Залить 1 столовую ложку травы будры плющевидной 1 стаканом воды, отварить 10 минут на медленном огне. Вдыхать пары в течение 5 минут 3-4 раза в день.

– Залить 1 столовую ложку измельченного околоплодника грецкого ореха 1 стаканом воды, довести до кипения и настоять. Закапывать в нос по 6-8 капель 3-4 раза в день. Курс лечения – 20 дней.

– Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 стаканом воды, кипятить 7-8 минут, настоять 2 часа. Промывать носоглотку 1-2 раза в день в течение 7 дней.

– Взять по 1 части травы душицы и травы мать-и-мачехи, 2 части травы череды. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 6-8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла, промывать нос и носоглотку 1-2 раза в день. Курс лечения – 4 дня.

– Взять по 10 частей листа черной смородины, измельченных плодов шиповника, цветков ромашки, 5 частей цветков календулы, 2 части цветков калины, 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 6-8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла и промывать нос 1-2 раза в день. Курс лечения – 3 дня.

– Взять 2 части коры дуба и по 1 части травы зверобоя и листа мяты. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом холодной

воды, довести до кипения, кипятить 3-5 минут, настоять 1 час, процедить, промывать носоглотку 1-2 раза в день.

– Для профилактики аденоидов и полипов изготовить мазь из травы зверобоя (1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла) и на 1 чайную ложку добавить 5 капель сока чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до тех пор, пока не получится эмульсия. Закапывать 3-4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

"Полная энциклопедия народной медицины"

ВШИВЫЙ РЕЦЕПТ

Этот рецепт я вычитал в приложении к газете "СПИД-инфо", которое называется "Здоровье" за 2001 г.

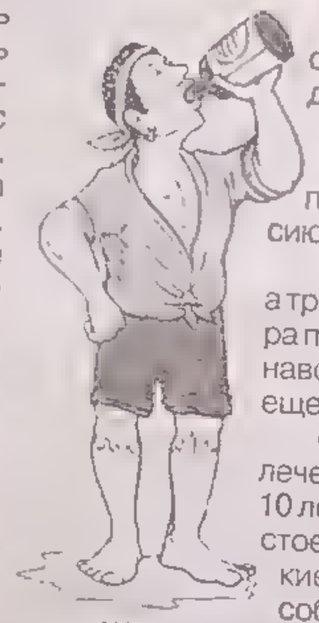
Виктор Берг из Германии вылечил гепатит с помощью вшей. Вот как он об этом написал: "Когда моя мама узнала, что я по-настоящему болен, собралась и куда-то поехала. И вот через день заглядывает в окно палаты, что-то протягивает и говорит мне: "Разворачивай конфету и быстро ешь!" А я уже понял, что там! Про этот метод много раз слышал – все бабки говорили о нем. Так вот, засунул я в рот конфету и, не жуя, проглотил. Новые анализы стали показывать, что я начал выздоравливать. Но врачи не могли поверить этому и продолжали держать меня в больнице. Тогда я сам убежал, чтобы не быть в компании с больными и снова не заразиться. Когда через неделю я проверил кровь, анализы были хорошие. Врачи не поверили, но я же не мог им сказать, что съел вместе с конфетой двух маленьких вшей!

Буду рад, если мое письмо поможет, потому что уверен, лучше проглотить пару вшей, чем наблюдать, как пропадает твоя печень".

Я не знаю, как относиться к этому рецепту, но мало ли, вдруг и правда хороший, поэтому и послал в вашу газету.

Я. ПЕТРОВ, г. Самара

КЕРОСИН ОТ АНГИНЫ



Хочу рассказать способ лечения ангины с помощью обыкновенного керосина. Заболевшему ангиной рекомендую взять полный стакан горячей воды и выполоскать ей горлю, а затем подготовить эмульсию, состоящую из 1/4 стакана воды на 1 градус горячее, чем та вода, которой полоскали горло, плюс 1 столовая ложка керосина. Эмульсию взболтать до однородной массы.

Первое полоскание провести на ночь. Второе – утром, а третье в этот же день вечером. И все лечение! Для примера приведу свою маму. Пролечившись таким способом, она навсегда избавилась от ангины и теперь уже в 70 лет все еще может за один раз съесть 5 порций мороженого!

Самое удивительное, что до того, как она провела это лечение, она болела ангиной каждую зиму на протяжении 10 лет. А теперь забыла, что такое ангина. Объяснение простое. Керосиновая эмульсия при полоскании убивает такие инфекции, как стафилококк и стрептококк, которые, собственно, и вызывают ангину и другие заболевания.

Желаю всем здоровья и долголетия!

Е. ПЕТРОВА, с. Плеханы Балаковского района

ПОД НОЖ ВСЕГДА УСПЕЕТСЯ

Баба Настя запорами мучилась смолоду. К 60 годам дочь уговорила ее пройти обследование, и врач сказала, что операция неизбежна из-за частичной непроходимости кишечника.

Она напрочь отказалась. Решила: "Сколько Бог положил прожить, столько мне суждено". И стала лечиться своими методами. Слушала, кто что подскажет, а в основном додумывала сама. Со своего огорода ближе к вечеру нарвет по листочку с огурцов, тыкв, капусты, сорвет веточку укропа, петрушки и обязательно листочек полыни или чистотела. Весь набор опустит в 2-литровый чайник с кипящей водой и сразу же снимет его с огня, остудит. В свою кружку наливает стакан этого отвара, опускает в него 3-4 штучки кураги или щепотку изюма и оставляет до утра.

На ночь выпивает стакан теплого молока и ложится спать. Утром чуть подогреет кружку с отваром, выпьет натощак, а ягодки съест. Минут через 15 выпивала десертную ложку подсолнечного масла. Еще через 10-15 минут садилась завтракать.

За день выпивала почти до конца чайник отвара, остаток выбрасывала и заготавливала новый набор листьев. Масло пила одну неделю, вторую отдыхала. Осенью и зимой заваривала заготовленные с лета кожурки от стручков фасоли, корешки и кожуру от тыквы (все то, что обычно люди выбрасывают), сушеный укроп и петрушку и обязательно щепотку полыни. Через полгода, как говорят, "увидела свет", но отвар пить не бросала, пила как чай.

А вот дочь в свои 50 лет согласилась на операцию. Мать умоляла ее подождать ложиться под нож, но та не признавала никаких рецептов: "Есть когда мне возиться с твоими дедовскими лечениями. Врач вырежет все ненужное, и стул станет нормальным".

После операции 3 недели родственники не отходили от ее постели, но выходить не смогли. Только перед смертью она покаялась: "Прости, мама, что не послушалась".

А баба Настя дожила до 87 лет.

Л. СПАССКОВА,
г. Балаково, ул. Московская, 78

НАВОДНЯЙСЯ

Употребляющие много жидкости уменьшают риск развития рака крови. Исследователи проанализировали данные 48 тысяч человек и выяснили, что те, кто пил больше 10 чашек жидкости в день, имели на 50% меньшую вероятность получить заболевание крови, чем те, кто употреблял меньше 6 чашек. Ученые считают, что дополнительная жидкость, поступающая в организм, растворяет вещества, потенциально являющиеся канцерогенами, и сокращает время их циркуляции в крови. Вода, кстати, наиболее эффективна в этих случаях.

"Домашний календарь", 2001 г.

Сам себе лекарь

ЕСЛИ ХОТИТЕ РОДИТЬ БОГАТЫРЯ

Как выясняется, существует время, наиболее благоприятное для зачатия. Сильная жара или холод могут отрицательно влиять на будущее потомство. Ученые обнаружили, что активность спермы весной на 16% выше, чем летом и осенью.

Не рекомендуется зачинать дитя после нервного расстройства, под влиянием сильных эмоций – гнева, страха, отчаяния, а также после переутомления, физических и моральных потрясений.

Самое лучшее время зачатия – на рассвете перед восходом солнца: организм отдохнул и полон сил. Момент зачатия – время любви и нежности, а не рутинной работы. Мужчине следует задерживать семяизвержение до момента наступления у женщины оргазма и только потом излить свое семя (впрочем, так стоит поступать не только при зачатии)

Когда ваша жена забеременела, необходимо оказывать ей особое внимание, нежность и предупредительность. Говорите ласковые слова, балуйте, делайте подарки, потакайте капризам. Ведь вы в этот период ублажаете не только жену, но и своего ребенка!

Значит ли это, что при соблюдении данных условий любая семья может обзавестись почти идеальным младенцем?

- Конечно, - считает доктор Тюнин. – Главное, чтобы родители любили друг друга и хотели поделиться своим чувством не только с еще не родившимся, но даже еще не зачатым ребенком.

"Эгоист", № 1, 2003 г.

ГДЕ НУЖНО СТАВИТЬ ХОЛОДИЛЬНИК?

Оказывается, бытовая техника образует магнитное поле, которое при длительном воздействии вызывает онкологические заболевания, болезнь Паркинсона и другие. Безопасный уровень излучения – 0,2 мкТл. На расстоянии 30 см работающие приборы излучают (мкТл):

Пылесос – от 0 до 2
Миксер - от 0,5 до 2
Электроплита – от 0,2 до 4
Электродрель – от 2 до 3
СВЧ-печь – от 4 до 8
Стиральная машина – до 0,5
Кофеварка и утюг – до 0,2
Монитор компьютера – от 0,5 до 6

Я теперь смотрю телевизор на расстоянии 1,5 метров, к работающей духовке ближе полуметра не подхожу, а холодильник мы переставили в коридор. Потому что кухня у нас очень маленькая, и он стоял почти

вплотную к обеденному столу, а в целях безопасности от холодильника нужно держаться на расстоянии более метра. Когда я притащила журнал про эти дела на работу, где у нас в одной комнате стоит сразу шесть компьютеров, мы провели собрание и постановили, что отныне каждый час устраиваем пятиминутки проветривания. Шеф пробурчал что-то насчет сокращения рабочего времени, но умолк под нашими проникновенными взглядами.

М. СИДОРОВКИНА, г. Калуга

КАК ОТОБРАТЬ КОМФОРТ У ГРИБКА?

Долгое и повторное употребление антибиотиков – обычная причина грибковых заболеваний, считает доктор Уильям Крук, автор книги "Справочник по грибковым инфекциям".

"Малышам прописывают слишком много антибиотиков, особенно при респираторных и ушных инфекциях", - уверен доктор Крук. Постарайтесь по возможности избегать этого.

Осторожнее с сахаром и нерафинированным крахмалом. Если вы в принципе подвержены грибковым заболеваниям, доктор Крук советует уменьшить потребление углеводов: сахара, меда и черной патоки. Если же вы больны в настоящий момент, потребление углеводов должно быть полностью прекращено до тех пор, пока инфекция не будет побеждена. То же самое и с нерафинированными углеводами, например, макаронными изделиями и белым хлебом. "Грибки прекрасно себя чувствуют в углеводах", - добавляет он.

Внимание: алкоголь! Грибки любят алкоголь почти так же сильно, как сахар. Алкоголь легко расщепляется и усваивается грибками.

Будьте осторожны с плесенью! Это относится к зрелым сырам, грибам, сушеным фруктам, фруктовым сокам (если только они не свежевыжатые), орехам и ореховому маслу. "Люди, подверженные грибковым инфекциям, очень чувствительны к подобной пище. На фоне употребления этих продуктов может расцвести целый букет симптомов грибковых заболеваний, - считает Крук. Безопасно есть белковую пищу, например, яйца, постное мясо, курицу и несладкие молочные продукты.

Чеснок каждый день. Чеснок обладает удивительными антигрибковыми свойствами. Попробуйте съедать 2 зубчика в день. Добавляйте его в салат в качестве приправы, сдабривайте им пищу или маринад.

Полюбите йогурт. Йогурт – живая культура, содержащая "дружественные бактерии", способные вытеснить грибок. Но поскольку йогуртовая культура должна жить, замороженный продукт не поможет. Обыкновенный йогурт без сахара может стать важной частью лечебной диеты. Обязательно убедитесь в том, что у вас нет аллергии на молочные продукты.

Укрепляйте иммунную систему при помощи овощей. У людей с хроническим гипертрофированным развитием грибка чаще всего ослаблена иммунная система, что ведет к инфекционным заболеваниям, полагает Барри Тейлор, натуропат из Центра здоровья в Уэстоне, Массачусетс. "Для них я рекомендую диету, богатую сырыми овощами и соками, например, морковным, зелеными листовыми овощами. Очень полезна зимняя тыква и цельнозерновые продукты".

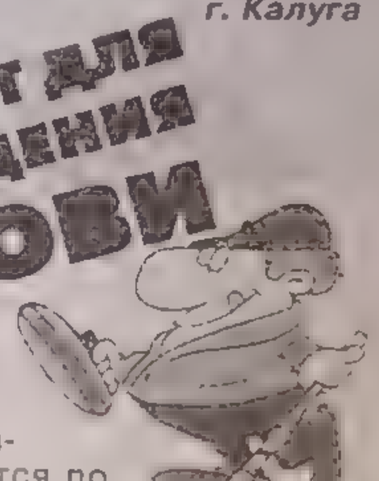
Носите белье из хлопка. Наиболее распространенными считаются вагинальные грибки. Они прекрасно размножаются в теплой, влажной среде. Эксперты предлагают носить нижнее белье из натуральных волокон, а спать по возможности голыми. Хлопок обеспечивает лучшую вентиляцию вагины, чем синтетика. Даже если вы предпочитаете нейлоновое белье, выбирайте такое, где вставлена хлопковая ластовица. Не забывайте об этом, когда покупаете колготки. Помните, ваша цель – обеспечить максимально свободную циркуляцию воздуха, что означает менее благоприятную среду для грибков.

Ослабьте ваши джинсы. Обтягивающие брюки могут подчеркнуть фигуру, но от них лучше отказаться, если вы подвержены грибковым инфекциям.

Покончите с пудрой. Многие пудры-присыпки содержат крахмал. А грибки хорошо размножаются в крахмале. Поэтому не пользуйтесь тальком для интимной гигиены.

"Советы американских врачей"

РЕЦЕПТ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ



Очень многие болезни начинаются по причине "плохой крови", часто это легко определить по шероховатой, нечистой коже и по лабораторному анализу – при повышенном содержании холестерина, мочевины и т. д. Очищение крови крапивой дает очень хорошие результаты при лечении многих заболеваний. Да и каждого здорового такой курс ранней весной освободит от весенней усталости и сонливости Этот курс стимулирует почки и мочевой пузырь, улучшает деятельность всех пищеварительных органов и снабжает организм большим количеством минеральных веществ и витаминов.

Выпивайте при убывающей Луне ежедневно (по возможности между 15 и 19 часами) примерно 2 л чая из крапивы (на это количество чая пойдет приблизительно две столовые ложки с верхом травы). Потом выждите 14 дней и повторите курс при следующей убывающей Луне, пока не наступит улучшение. Здоровому человеку достаточно провести курс 2 раза по 14 дней при убывающей Луне.

Полный курс очищения крови можно не проводить, но очень полезно попить чай из крапивы иногда после тяжелой еды, скажем, после 8-мартовского празднования.

Интернет

"ВЕЕРНЫЕ ОТКЛЮЧЕНИЯ" НЕЗАКОННЫ!

В нашем городе одних только электропроизводителей аж три штуки (Балаковская атомная электростанция, Саратовская ГЭС и ТЭЦ-4), а его в очередной раз накрыла волна "веерных отключений".

Отключают "площадями", в результате без электричества остаются и честно, сполна платящие жители, и добросовестные организации. И вроде бы никакой управы на "выключателей" нет. Между тем, когда в прошлом году были аналогичные "веерные отключения", общественная организация потребителей "Наш дом" подала в суд на ОАО "Облкоммунэнерго" в лице его филиала "Городские электрические сети". На суде представитель энергетиков факт перерыва в подаче электрической энергии не отрицала, однако с полной уверенностью в своей правоте мотивировала действия "Облкоммунэнерго" тем, что администрация города ему задолжала. Дескать, куда деваться, пришлось ограничивать мощность потребляемой электроэнергии. Таким образом, имели место отключения на подстанциях "Дзержинская", "Линевская", "Балаковская", "Сазанлейская", "Восточная".

Исследовав материалы дела, суд пришел к следующему. Что между энергоснабжающей организацией и гражданами был заключен публичный договор (то есть договор, который не требует письменного оформления). Честно говоря, раньше я понятия не имела, что таковой существует. А между тем, с публичными договорами мы сталкиваемся на каждом шагу: когда получаем услуги розничной торговли, пользуемся общественным транспортом, услугами связи, медицинскими учреждениями, гостиницами и т. п. Так вот, такой договор в случае подачи электроэнергии является заключенным (согласно п. 1 ст. 540 Гражданского Кодекса РФ) с момента первого фактического подключения абонента в установленном порядке к присоединительной сети. Причем существуют (прописанные в том же Гражданском кодексе п. 2 ст. 546) основания, по которым энергетическая компания имеет право сделать перерыв, прекратить или ограничить подачу энергии. К ним относится соглашение сторон, а также случаи, когда неудовлетворительное состояние энергетических установок абонента угрожает аварией или создает угрозу жизни и безопасности граждан. Но это неудовлетворительное состояние должно быть удостоверено органом Государственного энергетического надзора, а не просто слесарем дядей Ваней. При этом энергоснабжающая организация должна предупредить абонента заранее. Есть только два случая, когда разрешено отключить электричество без всякого предупреждения – это во время ликвидации аварии и в целях ее предупреждения. Все! Долги администрации к этим основаниям не относятся.

Просрочка городской администрации по оплате энергии служит уважительной причиной для одностороннего отказа от исполнения договора энергоснабжающей организации (п. 1 ст. 546 ГК РФ) только в отношении абонентов – юридических лиц. И то лишь тех, которые являются должниками, а не тех, кто исправно платит.

В общем, суд принял сторону истца, признал "веерные отключения" противоправными и постановил прекратить такие действия в будущем!

Решение суда вступило в законную силу 19.08.2002 г. Теперь, опираясь на это решение, любой житель нашего города может подать в суд на энергоснабжающую организацию и потребовать как возмещения убытков (если, не дай Бог, при отключении-подаче электричества сгорел холодильник или телевизор), так и компенсации морального вреда, который, несомненно, был нанесен таким "веерным безобразием". При этом сам факт противоправности действий электриков доказывать уже не надо.

Кстати, используя это решение Балаковского городского суда, как прецедент, жители других городов и регионов страны также могут заставить энергетиков относиться к себе с большим уважением.

С. СИМОНОВА, г. Балаково Саратовской области

3 ТЫСЯЧИ ЕВРО В КАЧЕСТВЕ КОМПЕНСАЦИИ

Европейским судом по правам человека 18.04.2002 было рассмотрено дело по жалобе Бурдова А.Т. против Российской Федерации. Суть дела заключается в следующем.

В 1986 году заявитель был мобилизован военными властями для ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС. Заявитель принимал участие в операции и, как результат, пострадал от чрезмерной дозы радиоактивного излучения.

Согласно экспертному заключению, которое установило причинную связь между ухудшившимся здоровьем заявителя и его участием в чернобыльских событиях, заявителю была назначена компенсация. Поскольку указанная компенсация не была выплачена, заявитель неоднократно обращался в суд. Службой судебных приставов было возбуждено исполнительное производство. Впоследствии заявитель неоднократно информировался об отсутствии средств у ответчика - Управления социальной защиты населения. Вместе с тем, статья 9 Федерального закона «Об исполнительном производстве» от 21.07.97 предусматривает, что в постановлении судебного пристава о возбуждении исполнительного производства должен быть установлен срок для добровольного исполнения ответчиком содержащихся в исполнительном листе требований. Такой срок не может превышать 5 дней. Судебный пристав также обязан уведомить ответчика, что, в случае неисполнения содержащихся в исполнительном листе требований в указанный срок, последует принудительное исполнение. В соответствии со статьей 13 указанного Федерального закона исполнительное производство должно быть завершено в двухмесячный срок с момента получения судебным приставом исполнительного листа. Заявитель считает, что существенные и необоснованные задержки исполнения вступивших в законную силу решений суда нарушили его права, закрепленные в Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод.

По мнению Европейского суда по правам человека, орган государства-ответчика не волен ссылаться на недостаточное финансирование в оправдание неуплаты долга, установленного решением суда. Предполагается, что та или иная задержка исполнения судебного решения при определенных обстоятельствах может быть оправдана. Однако задержка не может быть такой, что нарушала бы саму суть права. Финансовые трудности, испытываемые властями государства-ответчика, не должны были препятствовать заявителю получить причитающееся ему в результате выигрыша судебного дела о возмещении вреда, причиненного здоровью в результате чрезвычайных работ по ликвидации аварии. Не принимая на протяжении нескольких лет необходимые меры по исполнению вступивших в законную силу судебных решений по данному делу, власти Российской Федерации нарушили положения Европейской конвенции о защите прав человека и основных свобод. Европейский суд по правам человека постановил, что государство-ответчик обязано выплатить заявителю в течение трех месяцев со дня вступления постановления в законную силу три тысячи евро в качестве компенсации морального ущерба в пересчете на национальную валюту государства-ответчика по курсу, действующему на день вынесения постановления, а также уплатить необходимые налоги.

Интернет

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14 000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 93 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

КОМПЬЮТЕР ЗАСТАВИЛ ЛАЯТЬ

В номере:

2 стр.
Почта взаимопомощи
Моча и глина – от запаха пота
Поосторожней с родинками
От демодекоза
Чтоб по ночам не бегать
Бальзам из чистотела

3 стр.
Я вас люблю еще на бис
Советы от знахаря А. Аксенова
Умывайтесь минералкой
Что делает любовь?
Как чистить зубы?
Рыжие чувствительнее
Средство от хандры

4 стр.
Я не сошла с ума
Что творит беспокойство?
Как остановить старение?
Как принимать гостей?

5 стр.
Что вызывает мигрень?
От растяжения
Как вывести волос?
Средства от кашля
Рак не мог ее одолеть

6 стр.
От болезней суставов
Энергетическое зелье
От тугоухости
Грецкий орех

7 стр.
Как я избавилась от кисты?
От седых волос
Мини-юбки способствуют целлюлиту
От катаракты
От сахарного диабета

8 стр.
Кто может стать безработным?
Как разделить квартиру?
Как выселить дебошира?

Полезная газета

Бальзам на душу

№6(53)

25 марта 2003 г.

стр. 4

Подписной индекс по Саратовской обл. - 14846; по России: 41506

"Красивая и смелая" дорогу перешла..."

Наша дочь родилась некрасивой. Мы с мужем этого не замечали, у нас долго не было детей, и рождение Ниночки было подарком судьбы. Поэтому вкладывали в ее воспитание все силы и средства. Нина прекрасно играла на фортепиано и на гитаре, пела божественно, была очень начитанной девочкой, общительной, поэтому сверстники тянулись к ней, а некоторые мальчишки в записках предлагали дружить.

И вдруг Нину словно подменили. Она стала замкнутой, подолгу разглядывала себя в зеркале, а однажды вдруг спросила, можно ли как-нибудь изменить свое лицо. Я не могла понять, в чем дело, пока в нашем доме не появились две новые Ниночкины подруги. Это были настоящие фотомодели, одна блондинка, другая брюнетка. Наша дочь на их фоне выглядела настоящим гадким утенком.

Девочки были достойные и воспитанные, но я сделала все, чтобы разбить их дружбу и считаю, что спасла свою дочь от многих проблем. К сожалению, родители не слишком обращают внимание на такие "мелочи", как внешний вид друзей их детей, их умственные способности. Главное, по их мнению, чтобы ничему дурному не научили. Между тем, самооценка человека – не пустяк. У взрослого человека она уже выработана, для него не так страшно выглядеть "хуже" своих друзей, он прекрасно понимает, что у всех свои достоинства и недостатки, и люди хороши тем, что разные. Для детской психики это бывает не под силу, малыш начинает думать, что он неполноценный. А это ведет к комплексам, неврозам и в дальнейшем – к неправильному выбору партнера и вообще жизненного пути.

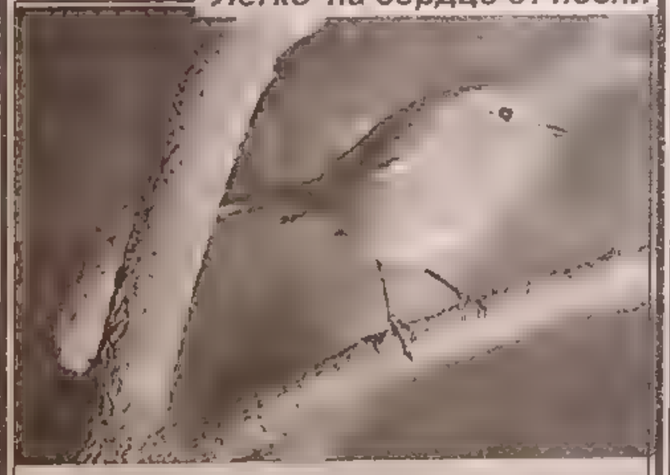
М. АТИНИНА, г. Балаково

Совсем не жалко

Я где-то прочитала, что если посмотреть три фильма со сценами насилия, сочувствие к жертвам домашнего насилия в реальной жизни резко падает. Спустя пять дней отношение к жестокости возвращается к нормальному уровню. Но опасность состоит в том, что "эффект бесчувствия" может накапливаться, если просмотрами фильмов с насилием злоупотреблять. В этом случае уровень сочувствия к жертвам насилия со временем может упасть очень сильно. Эта информация натолкнула меня на мысль контролировать, что смотрят дети.

Мама

Легко на сердце от песни



Малиновки заслыша голосок

Стихи А. Поперечного

Малиновки заслыша голосок,
Припомню я забытые свиданья,
В три жердочки березовый мосток
Над тихою речушкой без названья.

Припев:
Прошу тебя, в час розовый
Напой тихонько мне,
Как дорог край березовый
В малиновой заре.

А волны шли неведомо куда
И камушки у берега качали,
И пела нам малиновка тогда
О том, о чем напрасно мы молчали...

Припев

Сожжен мосток, ушла из сердца боль.
Исчезла речка, вдаль умчалась юность.
Но песня, словно первая любовь,
Малиновкой опять ко мне вернулась!

Припев

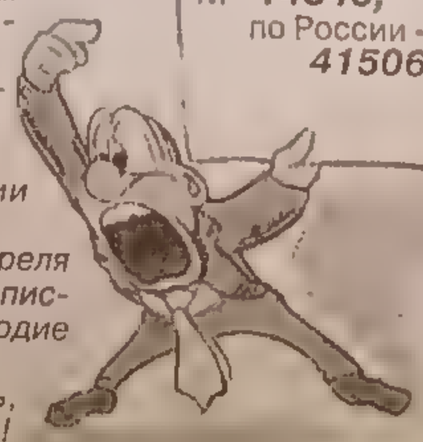
ПОДПИСАЛСЯ САМ – ПОСОВЕТУЙ ТОВАРИЩУ

Если не успели подписаться на газету "Бальзам на душу" с начала первого полугодия 2003 г., не огорчайтесь, вы это можете сделать с любого следующего месяца.

*Подписной индекс по Саратовской области - **14846,** по России **41506.***

Кстати, с 1 апреля начнется подписка на 2 полугодие 2003 г.

Не ленитесь, подпишитесь!



Бальзам душу

Подписной индекс по Саратовской области - **14846,** по России - **41506.**

КОФЕ ВМЕСТО ФИЛЬТРА

Молотый кофе, как утверждают ученые из Австралии, служит прекрасным фильтром, очищающим воду от содержащихся в ней вредных металлов. Совместно с коллегами из США и Чили они установили, что в отфильтрованных крупицах молотого кофе остается от 78 до 90% меди, свинца и других токсичных металлов, в растворенном виде попадающих в воду из-под крана от водопроводных труб, емкостей водохранилищ и из природных источников. То есть пить воду в виде заваренного кофе куда безопасней. Сами по себе молекулы кофе не имеют электрического заряда или заряжены отрицательно, тогда как тяжелые металлы обладают положительными зарядами. Поэтому их ионы крепко "прилипают" к кофейной гуще. Чем ее больше, тем чище вода.

"Лечебная кулинария", календарь

Бальзам душу ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Посоветуйте, как избавиться от:

Не забывайте указывать свой подробный адрес, иначе можете остаться без ответа. Пишите разборчиво, особенно когда речь идет о диагнозе.
Направляйте купон по адресу: ***413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.***

Помогите, кто может, никак не везет, что только ни делала, скотина дохнет, никак не разведу. Буду благодарна.

Н. Г. совхоз "Зоркинский" Балаковского района Саратовской обл.

Пожалуйста, помогите. Эти заболевания у одного человека – у меня. Постоянно потеет спина, спленомегалия – утолщение селезенки, печень увеличена на 6 см, хронический холецистит, хронический панкреатит – поджелудочная железа, болезнь крона – терминальный илеит – тонкая кишка, атеросклероз мозговых сосудов – шум в ушах.

Н. УРКАЕВА, 413917 Саратовская обл., Духовницкий р-н, с. Озерки, ул. Гагарина, 7, п/я 143

РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ!

Я родом из Сибири, а у сибиряков принято регулярно ходить в баню. Жизнь меня закинула на Волгу, в такой городок, где по-настоящему попариться невозможно. Общественная баня, конечно, есть, но разве ж там запаришь крапивки или березы, или сенной трухи? Нет, конечно! А без травного духа какая парная?! И я стала строить баню на даче. Думала, ничего не получится, без мужчины живу, одна. Но получилось! Когда соседи помогали, когда нанимала, и вот в прошлом году закончила. Это настоящее наслаждение! Я сушу веники, заготавливаю траву специально для бани и наслаждаюсь. И хворобы уходят.

В. АЛЕКСЕЕВА, г. Хвалынск

Бальзам из чистотела

Очень много слышал о чистотеловой сыворотке, но как ее делать, не знаю. Пожалуйста, опубликуйте, если есть возможность. Буду очень благодарен.
А. ЮЛЬКОВ, г. Саратов

Действительно, это средство помогает от многих болезней, в том числе от рака, лимфогранулематоза, туберкулеза легких, очищает печень, желчный пузырь и почки от камней и песка. Очищается организм от радионуклидов и тяжелых металлов. Всех болезней, которых лечит чистотел, не перечесть. Но не передозируйте, помните – это ядовитое растение.

Итак рецепт: взять один стакан нарезанной зелени (или стакан сухой травы) чистотела, смешать с одним стаканом сахарного песка, сложить в марлевый мешочек, куда для веса положить грузик (камешек или нержавеющую ложку), чтобы не всплыл, опустить мешочек в 3-литровую банку с молочной сывороткой, что остается от приготовления творога, или с домашним квасом. Сыворотка должна быть не кипяченой, если допущено перегревание, положить туда одну чайную ложку свежей сметаны. Банку закрыть тремя слоями марли, поставить дома на три недели для брожения. Пить по полстакана три раза в день. Пить можно всем, но могут быть боли в печени, почках, мочевом пузыре, желчном пузыре. Это тронулся с места песочек, а, может, и камешки, примите но-шпу и положите грелку (водяную, не электрическую) на больное место, сходите в парную, погрейтесь в ванне с горячей водой. Может пойти мутная моча, в кале может быть медузообразная слизь. Это идет чистка организма, он и называется чистотел. Этого бояться не стоит.

Чистотел цветет с мая и до осени. Особенно целебен у него корень. Лучше выращивать его самим, чтобы убедиться в его сроке годности. Собирать нужно с душой, лучше на утренней заре, положив при этом три поклона и прочитав молитву "Достойно верую, Богородица, помилуй мя, Боже!" Просить благословения на сбор трав у Земли, Неба и Солнца, просить помощи у растения на лечение.

Трава собирается во время цветения, корни – осенью – в октябре.

А. СЕДЫШЕВА, 1999 г.

ОТ ГЕРПЕСА

Отвечаю на вопрос, как избавиться от герпеса. Нужно налить в кружку только что вскипевшего молока, опустить туда чайную ложку и по мере нагревания прикладывать ее к пораженному месту 3-5 минут. Даже от одного раза помогает.

Н. ГУСЬКОВА, 665780 Иркутская обл. Братский р-н, пос. Калтук, ул. Кооперативная, 12 а

МОЧА И ГЛИНА – отличное средство от неприятного запаха

Хочу посоветовать девушке из Базарного Карабулака в отношении усиленного потоотделения и неприятного запаха. Пусть соберет ночную мочу или, когда сможет, нагреет ее и втирает в тело. Потом нужно посидеть полчаса и смывать водой без мыла. И так 10 дней. Летом в Поволжье должна быть хорошая глина. Глину развести мочой до консистенции сметаны. Пусть согреется под солнцем, и этой "сметаной" смазать все тело. Заранее поставить емкость с водой на солнце. Смывать водой, нагретой солнцем. Главное при этом лечении избегать сквозняков.

Е. ЖДАНОВА, Саратовская обл., Балаковский р-н, с. Малая Быковка, ул. Центральная, 43

Поосторожней с родинками

Как лечить содранные кровоточащие бородавки и родинки? Втирать прополисную мазь в больную родинку и вокруг места покраснения, чтобы краснота не распространялась дальше.

Можно делать лепешечки из свежего прополиса и накладывать на родинку, закрепив их пластырем. Оставить на 5-7 дней. Повторять процедуру до выздоровления.

Э. ПЕТУХОВА, г. Димитров

Результат превзошел ожидания

У меня был демодекоз – воспаление век. Вылечилась до странности просто – промыванием век уриной. Прочитала об этом в книге Г. Малахова. Даже не думала, что такое бывает.

А. МЕДВЕДЕВА, г. Воронеж

ЧТОБ ПО НОЧАМ НЕ БЕГАТЬ

От частого мочеиспускания у пожилых людей помогает кора осины. Кору собирают весной, надо стараться выбирать гладкую, бледно-зеленого цвета с мелких веточек. Ее надо высушить и измельчить, а потом брать одну столовую ложку сухой коры, заливать двумя стаканами кипятка и на водяной бане кипятить 30 минут. Затем процедить, долить кипяченой водой до исходных двух стаканов и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день во время еды.

С. ПЕТРАКОВА, г. С.-Петербург

Средство от ХАНДРЫ

Мне очень нравится газета "Бальзам на душу". Читаем ее всей бригадой, обсуждаем, находим много полезного. В прошлом номере было предложено сказать свое мнение о женском счастье. Мне кажется, здесь все просто, не нужно зацикливаться на мужиках и считать их самыми главными в жизни. И все будет нормально. Расскажу свою историю. Через два года после свадьбы муж подал на развод. Аргумент: я бездетна, а он всю жизнь мечтал о большой семье. Ну, развод, так развод! Убиваться не стала. Через некоторое время встретила хорошего человека, вышла за него замуж и обрела сразу троих сыновей. Мальчики полюбили меня, как родную мать, и теперь живем душа в душу. А первый муж, как ни странно, тоже оказался бездетным. Еще трижды женился, и трижды бросал своих жен.

Как-то случайно мы с ним встретились в парке, где я гуляла со своими пацанами. "Мама!" – закричал младший, забравшись на дерево. Я стащила его, и мы пошли, а мой бывший супруг все стоял на тропинке и смотрел нам вслед.

Мне кажется, самое главное в жизни – не оглядываться по сторонам, не завидовать другим, а радоваться тому, что есть у тебя. Кстати, мы с мужем и детьми разводим аквариумных рыбок и ведем дневник наших семейных побед. Когда у кого-то бывает хандра, берем этот дневник и начинаем выискивать его победы. Вспоминаем, смеемся, и вся хандра проходит.

А. СТЕПОВА, г. Северодвинск

Советы от знахаря А. Аксенова

Женщина никогда и никому не должна давать примерять свои вещи. Может быть, в глазах окружающих вы будете выглядеть скрягой, но этим убережете себя от многих неприятностей. Это же касается духов и губной помады.

Если на улице, в транспорте, в общественном месте или в доме в присутствии посторонних людей вам станет плохо, покидают силы, то читайте "Отче наш" и говорите следующее: "Да воскреснет Бог с головы до ног. Твое дело в твое же тело. Аминь" (несколько раз)

Я вас люблю еще на бис

Есть средства, которые способны восстановить остроту ощущений, если, к примеру, люди прожили много лет и привыкли друг к другу.

- Очень простой способ – чайную ложку лепестков жасмина заваривают стаканом кипятка, как чай, настаивают 15 минут и каждый вечер пьют. Сразу эффекта ждать не следует, придется попить несколько месяцев, а еще лучше постоянно, и будете сексуально активны долгие годы.
- Более сильный эффект дает использование такого рецепта: 1 чайную ложку цветочной пыльцы перемешать со щепоткой корицы и добавить все это в чашку с молоком или с водой. Принимать 1 раз в день, лучше перед сном. Это средство действует как допинг, повышая выработку сексуальных гормонов.
- 200 г нарезанной свежей травы эстрагона заварить кипятком, дать настояться 30 минут, потом процедить и вылить в ванну, наполненную теплой водой. Эстрагон ускоряет кровоток, половые органы после такой ванны активно наполняются кровью, расширяющиеся сосуды давят на окружающие их нервные окончания – и желание близости возрастает.
- И самое необычное, на мой взгляд, средство – незадолго до близости закапать во влагалище 6-8 капель масла крапивы. Крапива сокращает мышцы влагалища, а это обостряет чувства.

В. СИДОРКИН, г. Кемерово

Вот тебе и Неженка!

Мы с сестрой очень похожи друг на друга, только я – рыжая, а сестра черноволосая. А еще разница в том, что меня все время ругают за то, что слишком капризная и не умею терпеть боль. Даже кличку придумали: "Неженка". Я всегда думала, что действительно, наверное, не умею держать себя в руках, а когда поступила в мединститут, в одной из лекций услышала, что американский ученый Э. Лейен, анализируя, кому какие нужны дозы наркоза, пришел к выводу, что цвет волос может определять болевой порог. Причем женщинам с рыжими волосами требуется при операциях на 20% больше анестезирующего вещества, чтобы они перестали чувствовать боль.

Дальнейшие исследования показали, что все дело в особом белке – рецепторе меланокортине, который в клетках, производящих кожные и волосяные пигменты, функционирует у рыжих иначе, чем у обладателей темных волос. И в результате повышает содержание гормона, который эти клетки стимулирует. Этот же гормон "курирует" и рецептор, связанный с чувствительностью к боли. Таким образом, чем больше гормона, повышающего выработку пигмента, тем острее и болевые ощущения.

Вот тебе и неженка!

И. ДИТИЛОВА, г. Москва

Умывайтесь минералкой

Если умываться минеральной водой вместо водопроводной, то о сухости и шелушении кожи можно забыть.

Для ухода за жирной, пористой и комбинированной кожи лица подойдут боржоми, ессентуки, нарзан и другие минеральные воды с высоким содержанием солей. Обладательницам сухой или нормальной кожи лучше пользоваться грунтовыми слабоминерализованными водами – "Святой источник", "Золотой ключ".

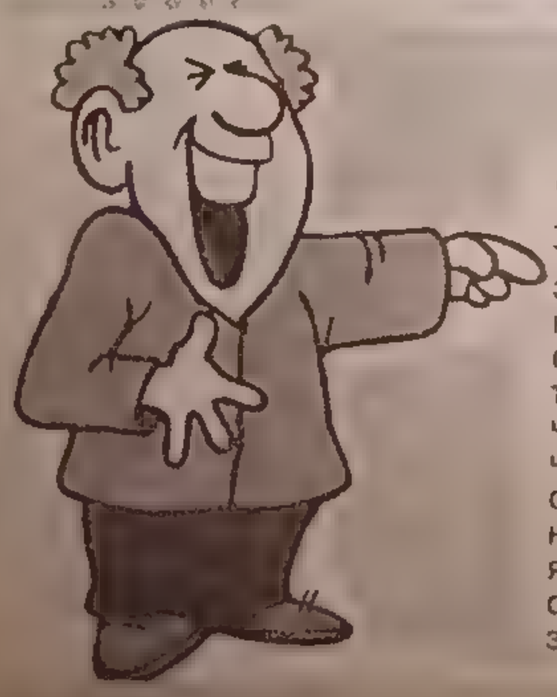
Умывшись, лицо можно протереть кусочками льда, приготовленными из минералки. Эта процедура хороша для сужения сосудов, пор. И еще: от ледяного массажа мышцы лица сокращаются и укрепляются.

"Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь", 2001 г.

Что делает любовь?

Взаимная любовь – универсальная защита практически от любых негативных воздействий. Люди, любящие друг друга, создают замкнутую структуру, открытую только для контакта со Вселенной, с наиболее чистыми ее энергиями, а потому неуязвимыми для внешнего зла.

"Карма повседневности"



И у меня УЛЫБАЮСЬ

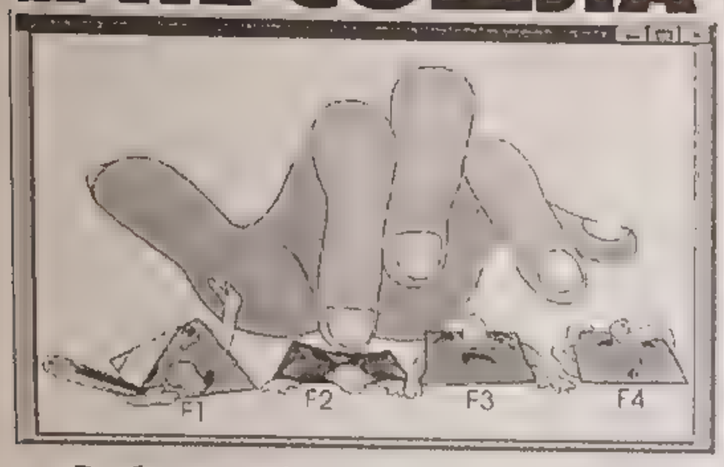
У меня выпал зуб, пошла его вставлять. Стоматолог сделал слепок и передал его протезисту. И вот сижу я в кресле, заходит протезист и от удивление медленно опускается на стул. "Это у вас такие зубы?" – тихо произносит он. "У меня, а что?" – настораживаюсь я. "Ничего! Я думал, вам лет 20". Мне становится весело, потому что на самом деле для своих 53 лет я весьма зубастая женщина – одна пломба и один выдранный зуб. "В наше время редко такое встретишь, - замечает доктор, с интересом поглядывая на меня, - как это вам удается?" "Да очень просто, - смеюсь, - наследственность, мама до 70 лет не обращалась к врачам. А вообще-то за зубами слежу строго. Во-первых, у меня всегда в стаканчике два сорта зубной пасты. Одной я чищу зубы утром, а второй – вечером. На ночь прочищаю их нитью. После каждой еды всегда нахожу возможность прополоскать рот. Но самое главное – ем много редьки, капусты (особенно полезна для зубов квашеная), моркови, яблок, салата, зерновых каш. Время от времени жую прополис для профилактики. Он хорошо дезинфицирует. Ну и совсем простые вещи, о которых и говорить-то вроде неудобно: не пью слишком горячие напитки, не кусаю мороженое, не грызу орехи зубами, не перекусываю нитки Вот и все "хитрости".

В. ФОЛЕНКО, г. Москва

Я НЕ СОШЛА С УМА!

Всю жизнь мне завидовали подруги: муж – трудяга, дочь – умница, отличница, квартира, машина, дача. И вдруг все пошло наперекосяк: муж запил, дочь связалась с сомнительной компанией и пристрастилась к наркотикам, а у меня на нервной почве стали появляться болячки: сначала образовалась фиброма, потом пиелонефрит, стали сильно опухать ноги. Лечилась, конечно, но если душа не на месте, что толку лечиться?! А человек я верующий, в церковь хожу, причащаюсь. И вот однажды стою на службе и заливаюсь слезами, ничего вокруг не вижу. Вдруг чувствую, кто-то меня за плечо тронул. Оборачиваюсь: старушка: "Ты чего, родная?" "Плохо мне, - говорю, жизнь совсем не складывается". "Вот тебе адресок, - протягивает мне бумажку добрая женщина, – съезди, все встанет на свои места". Сунула адрес в карман без всякого энтузиазма.

А на другой день пришла подруга Валерия, рассказываю. Она всплеснула руками: "Да это тебе сам Бог послал!" А подругу мою, надо сказать, тоже жизнь закрутила до такой степени, что она уже пыталась покончить с собой. Слава Богу, помешали. Но навязчивая идея осталась. "Стану, - говорит, - белье вешать на балконе, а меня будто кто тянет вниз".



В общем, собрались мы с Валерией и поехали по тому адресу. Дом целительницы издалека видать, на нем крест. Принимает она всех вместе в одной большой комнате. Сначала дает наставления, делится опытом, а потом читает молитвы. И тут людей начинает корежить. Женщины кричат мужскими голосами, мужчины ревут – прямо фильм ужасов! После нескольких дней отчитки все приходит в норму.

Чудес там я видела много. У меня самой вышел песок из больной почки, и она совершенно очистилась, спала опухоль на ногах. Я перестала мучиться во время месячных от болей и сильнейшего кровотечения, и фиброма моя сократилась с 8 недель до 6.

А подруга с первых дней приводила меня в ужас. Перед тем, как идти на отчитку, не находила себе места. Глаза у нее мутнели, становились бешенными, она хваталась за уши и тащила их вниз (по словам целительницы, в ней сидел бес с большими ушами). В общем, кошмар. Я не знала, что делать. Но постепенно эти приступы прошли, и теперь моя Валерия забыла о своих навязчивых идеях.

Наблюдали мы такую картину. На своей машине приехали муж с женой, привезли сына в наручниках и с заклеенным ртом. Он вырывался и ревел, когда его затаскивали в дом к целительнице и потом сильно бесновался. Но к концу нашего пребывания там все у него прошло, и он стал нормальным парнишкой.

Оказалось, ему родители купили компьютер, чтоб не попал в дурную компанию. И парень целыми днями сидел в интернете, увлекся оккультизмом, связался с какой-то сектой, стал книжки покупать. Знакомые говорили: "Зря вы это разрешаете!" Но родители не обращали внимания на все "чудачества" сына, пока он не стал выть и натуральным образом лаять. Вот тут уже они забили тревогу. А поскольку мальчишка ни в какую не хотел никуда ехать лечиться, его пришлось связать и привезти насильно.

Одного пацанчика бабушка привозила. Он в свои 13 лет "на уши ставил" всю школу, и его совсем было уже собрались переводить в спецшколу, но после нескольких поездок к целительнице бесы оставили мальчика, и теперь он нормально учится и ведет себя.

Много чего узнала я в эту поездку. Недавно стою в церкви, смотрю, как крестят малышей. Мальчонка лет 4-х не дуром кричит, упирается, не дает, чтобы священник провел необходимые таинства: Родители держат его, а я смотрю и думаю: "Милые мои, ведь вам нужно молиться и молиться, чтобы спасти пацаненка!" И вспоминаю подобную ситуацию со своей дочерью. Ведь точно так сопротивлялась, а я молодая была, глупая, думала, просто боится ребенок.Сейчас молю Бога, чтобы уговорить дочь поехать со мной к той женщине. Я уверена, избавится она от всех своих ужасных пристрастий. Это бесы ее терзают.

Наверное, многие читают мои откровения и думают, что свихнулась. И, кстати, когда я ехала к целительнице, у меня самой было чувство смятения: что я делаю, взрослая женщина, на старости лет совсем с ума сошла, поверила во всякую дребедень, шарлатанство. Но теперь я точно знаю, что это не шарлатанство и не дребедень.

Я написала это письмо с точным указанием адреса и во время очередной поездки показала целительнице, а она говорит: "Бог укажет кому надо, а в газете печатать не надо". Сначала вообще не хотела отправлять, а потом думаю, мало ли, может, кто задумается, начнет искать и найдет. Таких мест у нас в стране много, где снимают порчу и изгоняют бесов. У той же Матроны, в монастырях. Было бы желание, адрес всегда можно найти.

М. КУРЧАЕВА, г. Балаково

Мало что может так СОСТАРИТЬ ЖЕНЩИНУ

"Самая большая ошибка врачей состоит в том, что они пытаются лечить тело человека, не пытаясь вылечить душу; однако душа и тело представляют собой единое целое и их нельзя лечить порознь!"
Платон

Доктор Рассел С. Сесил, профессор медицинского факультета Корнельского университета, является всемирно известным специалистом по артриту. Он назвал четыре основных условия, способствующих развитию артрита: крушение супружеской жизни; финансовая катастрофа и какое-либо горе; одиночество и беспокойство; длительно затаенные обиды. Разумеется, эти четыре эмоциональные ситуации – далеко не единственные причины артрита. Существует много видов артрита, возникающих по различным причинам. Но, повторяю, самыми распространенными условиями, способствующими возникновению артрита, являются четыре фактора, приведенные доктором Расселом.

Неприятные эмоции, которые вызываются беспокойством, страхом, придирками, могут нарушить баланс кальция в организме и вызвать кариес.

Мало что может состарить, озлобить женщину и уничтожить ее красоту так быстро, как беспокойство. Беспокойство придает лицу отталкивающее выражение. Оно заставляет нас сжимать челюсти и покрывает наши лица морщинами. Беспокойство придает мрачный вид. От беспокойства могут поседеть наши волосы, в некоторых случаях они даже выпадают. От беспокойства портится кожа лица – на ней появляются различные виды сыпи, дерматит и прыщи.

Д. КАРНЕГИ
"Как перестать беспокоиться и начать жить"

Элементарный способ остановить старение

Ученые установили, что процесс старения в организме начинается с того момента, когда вы решаете для себя, что вы достигли среднего возраста. Как видите, тело послушно принимает то, что подсказывает ему разум. Значит, вместо того чтобы ориентироваться на средний возраст 45-50 лет, мы легко можем принять за новый средний возраст 75-летний рубеж. Организм с готовностью воспримет это убеждение.

Когда мы говорим: "У меня осталось мало времени", мы стареем и укорачиваем себе жизнь. Вместо этого мы должны говорить: "У меня более чем достаточно времени, места и энергии для того, чтобы заняться важными вещами".

Л. Хей, "Жизнь! Единственная и неповторимая!"

Не учат в школе

Нас не учат в школе этикету, и многие из нас не знают порой элементарных вещей. Ну, например, что, когда приходят гости, хозяин и хозяйка всегда сидят друг напротив друга. Почетные места расположены "лицом" к входной двери. Не следует размещать людей одной профессии рядом, чтобы они не смогли обсуждать только им одним понятные и интересные темы вместо поддержания общего приятного праздничного настроения.

Не следует приглашать в гости людей, находящихся в ссоре между собой или просто в "прохладных" отношениях.

Приглашая гостей в комнаты, никогда не предлагают надеть домашние тапочки. Во-первых, это не гигиенично, а во-вторых, разрушает специально созданную для торжества композицию одежды гостя. Лучше на этот вечер убрать ковры и дорожки.

Н. НИКИТИН

Что это значит: БОЛИТ ГОЛОВА ОТ МИГРЕНИ?

Мигрень обычно поражает только одну сторону головы. Кроме того, она пульсирует и может стать такой сильной, что вызовет тошноту и рвоту. Обычно приступ проходит часа за 4, но иногда держится до 2 суток. Любые нагрузки, от подъема по лестнице до наклона за оброненной монеткой, усиливают страдания. Мигрень бывает у тех, кто родился со слишком возбудимым головным мозгом, считает доктор Шефтелл. Ее могут спровоцировать особая пища, плохой сон, сильное огорчение. Все это заставляет клетки коры больших полушарий работать ненормально: вспышки их активности чередуются с заторможенностью. Это понижает в крови уровень серотонина и эндорфинов – специально вырабатываемых головным мозгом болеутоляющих веществ. Их дефицит приводит к расширению и кровенаполнению оплетающих мозг сосудов – непосредственной причине боли.

ПРОФИЛАКТИКА:

■ *Следите за меню. Мигрень могут спровоцировать некоторые содержащиеся в пище вещества. Избегайте зрелых сыров, плавленого сыра, красного вина, пива, бульонов и супов быстрого приготовления, картофельных чипсов, жареных орешков. Лучше держаться подальше от нитратов, добавляемых в мясные копчености, консервированное мясо. Мигрень могут вызвать сосиски, сардельки, колбасы (особенно салями), мясные консервы, копченая ветчина, корейка, грудинка. У некоторых людей боли вызывает шоколад и цитрусовые.*

■ *Остерегайтесь жира. Данные, опубликованные в американском медицинском журнале "Головная боль", наводят на мысль, что риск мигрени пропорционален потреблению жиров. Чтобы снизить потребление жиров, не нужно заменять привычные продукты их обезжиренными вариантами. Просто ешьте вместо этого фрукты, овощи, бобовые, цельнозерновые блюда.*

■ *Ешьте вовремя. Нарушение любой из привычек чревато приступом мигрени.*

■ *Спите вовремя. Чтобы не болела голова, ложитесь и вставайте всегда в одно и то же время.*

■ *Не раздражайте глаза. Яркий свет может вызвать мигрень. Старайтесь использовать лампы накаливания вместо флуоресцентных трубок.*

"Советы американских врачей"

Хотя от мигрени страдают оба пола, наиболее распространение она у взрослых женщин. Ее провоцируют их половые гормоны, но как именно, науке неизвестно.

Я избавился от кашля АЛКОГОЛЬНЫМ СПОСОБОМ

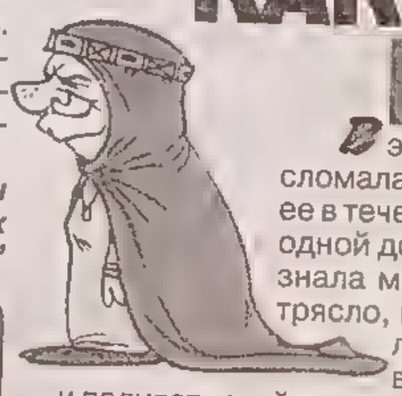
В прошлом году мы поехали отдыхать на море "дикарями". Устроились отлично, даже ванна была с душем, и море в двух шагах. Но в поезде я сильно простыл и начал кашлять. Кашель был сухой, противный, никакие таблетки не помогали. Как-то ночью, когда я бродил по саду, чтобы не беспокоить других, вышел хозяин дома и позвал меня к себе. Он очистил и растолок в кашицу головку чеснока и энергично растер ступни моих ног этой кашицей. Когда ноги стали гореть, велел надеть шерстяные носки. Потом растер мне грудь керосином, дал теплую фланелевую тельняшку, подогрел 1 стакан красного виноградного вина, в котором размешал столовую ложку меда и уложил на свой диван. Я и не заметил, как уснул, а утром поднялся в весьма приподнятом настроении.

Хозяин улыбнулся и сказал, что такое лечение надо повторять ежедневно до полного выздоровления. Потребовалось всего четыре дня.

А своего полугодовалого сына мы лечили от кашля таким средством. Жена взяла бутылку из-под пива, наполнила ее кашицей измельченного на мясорубке репчатого лука, закрыла, всю бутылку обмазала тестом и поставила в духовку. Как только запеклась корочка, духовку отключила, подождала, пока остынет, потом сняла тесто и бутылку открыла. Сыну давали по 0,5 чайной ложки средства 3 раза в день после кормления. Взрослым тоже помогает, только доза должна быть 2 столовые ложки 3-4 раза в день после еды.

Л. СМОЛЬКОВ, г. Киров

КАК ВЫВЕСТИ ВОЛОС?



В эту деревню я попала случайно. Машина сломалась, и мы вынуждены были ремонтировать ее в течение трех дней. А на постой попросились к одной доброй бабушке, которая, как выяснилось, знала много народных рецептов. Особенно потрясло, как с помощью папоротника выводят волос. Я даже записала его. Нужно нагреть воды, наложить папоротник прямо на рану и поливать этой горячей водой сверху. Причем, вода должна быть не теплой, а очень горячей, сколько можешь терпеть. Длительность лечебной процедуры зависит от терпеливости пациента. Выдержит 10 минут – хорошо, полчаса – еще лучше! В общем, сколько вытерпишь, столько и надо поливать. Так надо делать несколько раз, и волос обязательно выйдет.

А. ПЕНТОВА, г. Самара

От растяжения

Я поскользнулся и растянул сухожилие. Сначала жена делала мне молочные компрессы, меняя их как только остынут, а потом мелко накрошила лук, смешала с сахарным песком, покрыла толстым слоем этой смеси тряпку и наложила ее на больное место. Поправился я довольно быстро.

И. ТИЗКОВ, г. Кондопога

Рак ее не мог одолеть

У меня заболела грудь. Дело дошло до того, что я боялась садиться в автобус в часы "пик", потому что, если чуть прижмут, принизывала адская боль. Пошла к гинекологу, тот направил к онкологу, в общем, дело закончилось операцией. У меня была какая-то плавающая опухоль, правда, доброкачественная. А со мной в палате лежали четыре женщины, у которых был рак.

Угнетали разговоры о болезнях и об "ужасах" народной медицины. Даже уборщица, шурудя тряпкой под нашими кроватями, бубнила: "Какие же есть глупые люди! Вместо того, чтобы довериться специалистам, идут к шарлатанам и пачками помирают". В нашей палате не было ни одной, которая бы сначала лечилась народными средствами и только после этого пошла к врачам. Все сразу легли под нож, доверившись официальной медицине. Через 3 года я узнала, что ни одной из них нет в живых. Это была какая-то дикая случайность, но на меня она произвела удручающее впечатление.

Я подумала, что не так уж сильна наша официальная медицина, если и после операции люди умирают как выражалась уборщица "пачками". Кстати, мама у меня тоже умерла от рака, но с этой болезнью успешно боролась долгие годы. Ей не делали операций, ее только очень сильно облучали, до такой степени сильно, что спина была вся черная. Чего только она ни пила за свою жизнь: и чистотел, и керосин, и болиголов, и сулему, еще какие-то травы. Она постоянно чем-нибудь лечилась и очень верила в успех. Я молодая была, легкомысленная, не записывала рецепты. Помню только, как у нее на животе вдруг образовались раны. Огромные, незаживающие, смотреть страшно. Она брала белую шерсть, намыливала ее хозяйственным мылом и привязывала к животу. А потом из прополиса делала лепешечки и тоже прикладывала к ранам. От шерсти с мылом была жуткая боль, мама не могла удержаться от крика. А потом снимала повязку, и из раны выходил нитями гной. Постепенно раны затянулись, а на животе остались два пятна, каждое величиной с блюдце.

Мама была таким человеком, она ни минуты не сидела, все время в огороде, по дому, все что-то делала и делала. Она говорила, что только движение дает жизнь. Даже от боли она спасалась движением. Ложилась на пол, прикладывала к животу подушку и каталась с ней по полу из стороны в сторону. Или расстилала одеяло, один край подгибала под себя и крутилась: завернется, развернется – и так десятки раз, пока не становилось легче.

Мама не ходила в церковь, но верила, что Бог ей поможет, постоянно читала молитвы и делала много добра людям. 20 лет прожила она после обнаружения у нее рака, умерла в 72 года.

Мне кажется, все-таки нельзя противопоставлять официальную медицину народной. Напрасно врачи убивают в людях веру в опыт многих сотен лет.

Э. ФИЛИМОВА, г. Балаково

ПОСАДИТЕ НА ДАЧЕ ТОПИНАМБУР

Для тех, кто страдает болезнями суставов, позвоночника: остеохондрозом, артритом, полиартритом, подагрой, ревматизмом. Рецептов много, но каждому нужно выбирать свой.

Летом и весной использовать листья лопуха, хрена и капусты для компрессов.

- Шишки хмеля – 2 столовые ложки, валериана – 4 столовые ложки, тысячелистник – 7 столовых ложек, корни одуванчика – 4 столовые ложки, горькая полынь – 1 чайная ложка, чабрец – 1 столовая ложка. Все измельчить, смешать. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 2 столовые ложки 5-6 раз в день.
- В ступке измельчить 2 стакана пшенной крупы и принимать по 1 чайной ложке, запивая сырой холодной водой, за 30 минут до еды. Пить 1 месяц.
- Пакетик желатина разделить на 3 части, одну часть залить 1 стаканом воды, утром добавить горячей воды, чтобы желатин разошелся, и выпить. Одного пакетика желатина (20 г) хватает на 3 дня. Пить нужно месяц. Лечение проводить несколько раз до излечения.
- Медную проволоку диаметром 2-3 мм тремя витками обмотать вокруг талии, но не туго, а свободно, концы замотать лейкопластырем, носить неделю, можно и больше.
- 25 г измельченных ядер косточек сливы залить 250 г водки, 7 дней настаивать, встряхивая. Это средство для натираний.
- Кедровые орешки чуть прокалить, зерна съесть, а скорлупками наполнить 0,5 л бутылку, залить ее спиртом, закупорить, завернуть в черную бумагу и поставить в теплое место на 10 дней. На 11-ый день точно настойку слить. На столовую ложку воды 2 капли настойки выпить перед едой. Каждый день прибавлять по 1 капле в течение 3 недель. С 22 капель начать снижение до 2 капель 3 –4 курса. Между ними перерыв 3 дня.
- У кого есть возможность приобрести и посадить у себя на дачном участке топинамбур (земляная груша), сделайте это. Это замечательное растение – целитель. Для лечения пригодно от цветочков до корней и клубней. Кроме того, топинамбур очень вкусен в салатах, жареный, пареный.

Г. В. ЧУКИНА, 413710 Саратовская обл., Пугачевский р-н, с. Давыдовка, ул. Набережная, 110

"Энергетическое зелье" – потрясающая вещь!

Все началось после того, как мы съездили на море. На следующий год как только стало пригревать солнышко, вся грудь и другие открытые места моей кожи покрылись красными пятнами, вроде ожога, которые страшно чесались. Я испугалась и сначала подумала, что подхватила какую-то заразу, но оказалось, что это обыкновенная аллергия на солнечную активность. И начались мои мученья: люди раздеваются, идут на пляж, а я натягиваю платье с длинными рукавами, под горлышко и сижу где-нибудь в тени. И вдруг мне попалась книга Анастасии Семеновой "Целительные свойства синего йода", в которой был дан рецепт "энергетической смеси" американского врача Д. Джарвиса: ***на стакан кипяченой воды добавить 1чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда, все тщательно размешать и добавить 1 каплю настойки йода. Принимать раз в день после еды.***

"Этот напиток, - писала А. Семенова, - я испробовала на себе, когда энергия моего организма находилась буквально на нуле – полный упадок сил, не хотелось подходить ни к телефону, ни к компьютеру, ни есть, ни куда-либо выходить. Часто болела и кружилась голова. После 3 дней приема этой смеси я просто ожила – появился нормальный интерес к жизни, энергия и силы. А через 10 дней я поняла, что, кажется, достаточно – вкус напитка уже не казался таким неотразимым.

Эти курсы я проводила достаточно регулярно, причем организм напоминал о них сам – вдруг ужасно хотелось ни чая, ни кофе, а именно "энергетического зелья".

С тех пор вся моя семья принимала эту смесь, да и друзья пристрастились. Но совсем недавно я вдруг поняла, что и Джарвис, и я были не правы, рекомендуя этот напиток. Хоть капля йода на стакан воды – довольно слабая концентрация, но все равно иногда вдруг начинает болеть желудок. Мои знакомые порой отмечали появление волдырей, как от укусов насекомых. Я это относила на счет других причин или на действие самого уксуса. Но мой знакомый аллерголог предупредил: это все-таки действие йода, который в таком виде усваивается организмом крайне неохотно и может дать аллергическую реакцию. Йодизм, или йододерм – это название таких вот образований на коже, которые, впрочем, не опасны и быстро проходят при отказе от приема йода.

Я хочу подчеркнуть, что рецепт энергетической смеси не так безобиден. Его ни в коем случае нельзя принимать детям, беременным и кормящим матерям. Я рекомендую добавлять вместо капли настойки йода капельку люголя – он не вызовет побочных реакций организма".

Прочитав книгу А. Семеновой, я всю зиму пила это средство (несмотря на предостережения аллерголога), а когда наступила весна, разделась (хотя и с опаской) и теперь хожу на пляж, как все другие люди. Я здорова.

О. Баленко, г. Балаково

Никаких дорогих кремов НЕ ПОТРЕБУЕТСЯ!

Я очень уважаю грецкие орехи, они укрепляют мозг, сердце, печень, обостряют чувства. Особенно полезны ядра орехов пожилым людям. Им рекомендуется есть орехи вместе с изюмом и инжиром.

7-10 грецких орехов 3 раза в день рекомендуется принимать при повышенной кислотности желудка. Они оказывают хороший желчегонный эффект.

А если толченые ядра орехов смешать с пчелиным медом и съедать до 100 г этой смеси в день за 3-4 приема, то получится средство, которое помогает больным туберкулезом, а также всем ослабленным людям, беременным женщинам, кормящим матерям и детям как общеукрепляющее. Смесь очень полезна и при гипертонии, анемии, атеросклерозе, болезнях печени, желудка, запорах, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях почек, физическом и умственном переутомлении.

Но самое большое открытие я сделала совсем недавно. Оказывается, из грецких орехов можно изготовить великолепный крем для кожи вокруг глаз. Возьмите 1-2 столовые ложки сливочного масла, разотрите с 2-3 ядрами грецкого ореха и добавьте чайную ложку лимонного сока. Все очень хорошо перемешайте и пользуйтесь на здоровье. Раньше я всегда покупала очень дорогие кремы, а теперь деньги не трачу – ни к чему!

В. СТОЯНОВА, г. Вольск Саратовской обл.

От тугоухости

У меня стал "садиться" слух. Соседка сказала, что есть средство, которое поможет буквально за две недели. Она его вычитала в вестнике "ЗОЖ" и пробовала на себе. Нужно взять 100 г прополиса, 100 г 96-процентного спирта и 400 г растительного масла. Все смешать, намочить этой микстурой ватку и вложить в уши на 48 часов.

Мне понадобился целый месяц, прежде чем моя глухота отступила.

М. ЖОРИКОВА, г. Ставрополь

Сам себе лекарь

Как я избавилась от кисты?

Мы уже трижды писали про фракцию АСД-2, но многие так и не поверили в целительные свойства этого удивительного средства. Кому ни говорю, все равнодушно кивают: "Да, слышали, надо попить". Но стоит рассказать, что недавно случилось со мной, сразу оживляются, начинают спрашивать, где можно взять эту фракцию и как ее пить. А дело было так. У меня в горле образовалась шишка величиной с горошину. Вместо того, чтобы прямым ходом направиться в поликлинику, я стала пробовать всякие народные средства. Правда, пила их весьма нерегулярно, поэтому с моим горлом никаких изменений не происходило. Тем временем свекровь из Подмосковья прислала фракцию АСД-2 с комментарием, что пропила два курса, и теперь ест все подряд, хотя раньше ни жирного, ни острого себе не позволяла и вообще жила на очень жесткой диете. Реклама сделала свое дело, и я начала пить по системе – от 1 капли до 40. Дошла до 34, и мне вдруг стало плохо, возникло чувство, будто я отравилась. Целый день не пила и вообще хотела бросить, но вовремя глянула в рецепт, где было сказано, что если не сможете до 40, то следует остановиться на 30. И я пошла на снижение капель.

За самочувствием особо не следила, но как-то раз утром поймала себя на том, что встаю довольно легко, совсем не как "остеохондрозница", каковой являюсь уже несколько лет. И колени стали поменьше болеть, и грипп "проскочила" буквально "по касательной" – всего один день с высокой температурой провалялась и опять на работу. Все это было здорово, но горошина в горле как сидела, так и оставалась сидеть. Правда, несколько раз открывалась, оттуда выходил гной, но опять закрывалась. Тогда все-таки я решила показаться лору. Та глянула и велела готовиться к вырезанию. И вот, пока я сдавала кровь и ждала результатов, накануне того дня, когда мне нужно было идти на операцию, киста (а именно такой диагноз был поставлен) открылась окончательно, было достаточно просто поддавить чайной ложкой, и от нее следа не осталось.

- Так что вы говорили, пьете? – задумчиво спросила лор, разглядывая мое горло без всякого намека на кисту. – фракцию АСД? А что это такое?

Медсестра достала справочник, но фракции там не нашла.

На другой день я позвонила в ветеринарную лечебницу и выяснила, что фракция АСД – это вытяжка из свиных желудков, с помощью ее лечат животных, от всяких желудочных и прочих болезней. А есть еще фракция АСД-3, которую используют в качестве наружного средства. Я вспомнила, как моя знакомая рассказывала, что она вылечила экзему с помощью этой самой АСД-3.

В г. Балаково обе фракции продают в ветеринарной лечебнице на ул. Чернышевского, 46.

Сестра из Питера тоже купила лекарство в ветлечебнице и начала пить. Один флакон там стоит 70 рублей.

М. Коршакова

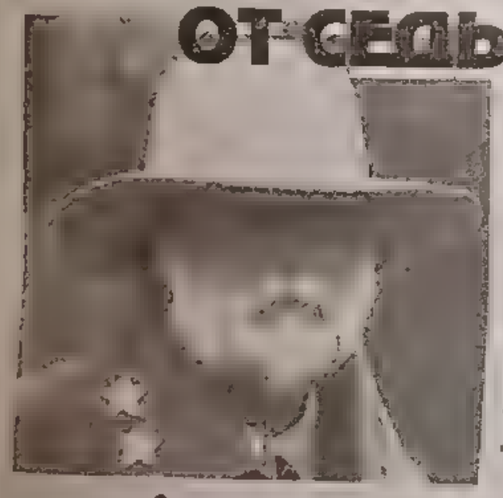
От катаракты и других болезней глаз

Одуванчик лекарственный (сок) – 3 г (1,5 ст. ложки), лук репчатый (сок) – 2 г (1 ст. ложка), мед пчелиный – 4 г (мед должен быть свежим, 4 г – неполная ст. ложка). Все смешать, настоять 3 часа в темном месте. Закладывать за веко два раза в день.

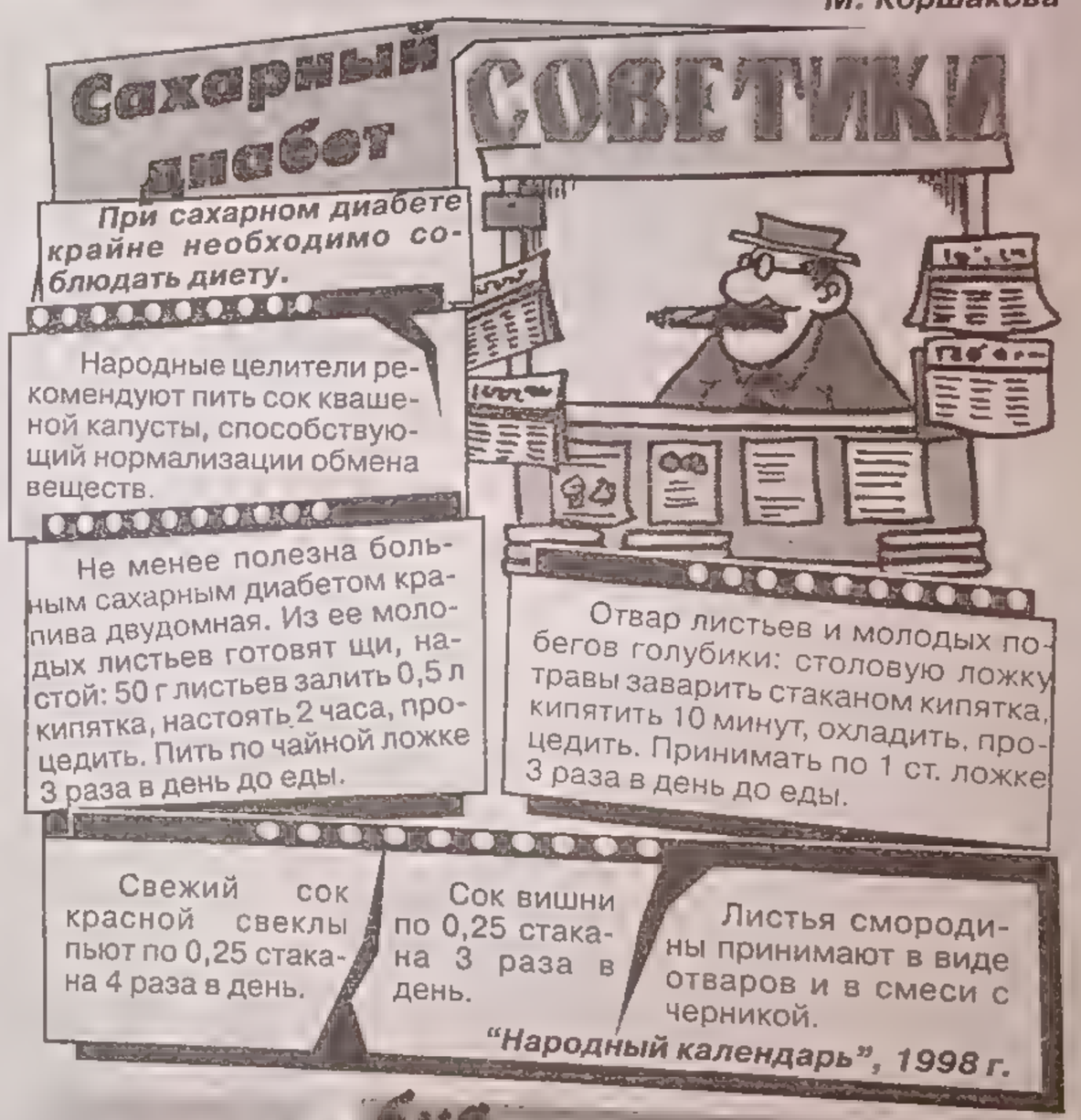
Я брала листья одуванчика, мыла, толкла в эмалированной посуде; лук терла на мелкой терке и процеживала через марлю. Рецепт можно использовать при ухудшении зрения, для предупреждения развития катаракты, при уже развившейся катаракте, бельме.

А. ЕГОРОВА

ОТ СЕДЫХ ВОЛОС



Нужно взять шесть стручков красного горького перца средних размеров, залить 500 г водки, поместить в темную стеклянную посуду и поставить в темное место на 21 день. Применять так: 1 ч. ложку жидкости втирать в кожу головы или лица два раза в неделю перед мытьем.



Подкислить еду не помешает

Еще древние китайцы обнаружили, что еда с кислым вкусом очень полезна для печени и почек – органов, через которые из организма выводятся все вредные вещества. Поэтому на нашем столе всегда должны присутствовать кислые фрукты, кефир, йогурт, творог и даже так не любимый многими уксус. Эти продукты несомненно полезны.

Впрочем, сейчас верующие люди активно постятся. Рекомендуем приготовить:

Винегрет

Свеклу сварить или испечь, картофель и фасоль сварить. Белокачанную капусту нашинковать, залить кипятком на 5-10 минут, затем отжать. Свеклу, картофель, соленые огурцы и грибы нарезать ломтиками, положить туда фасоль и капусту, заправить растительным маслом и уксусом.

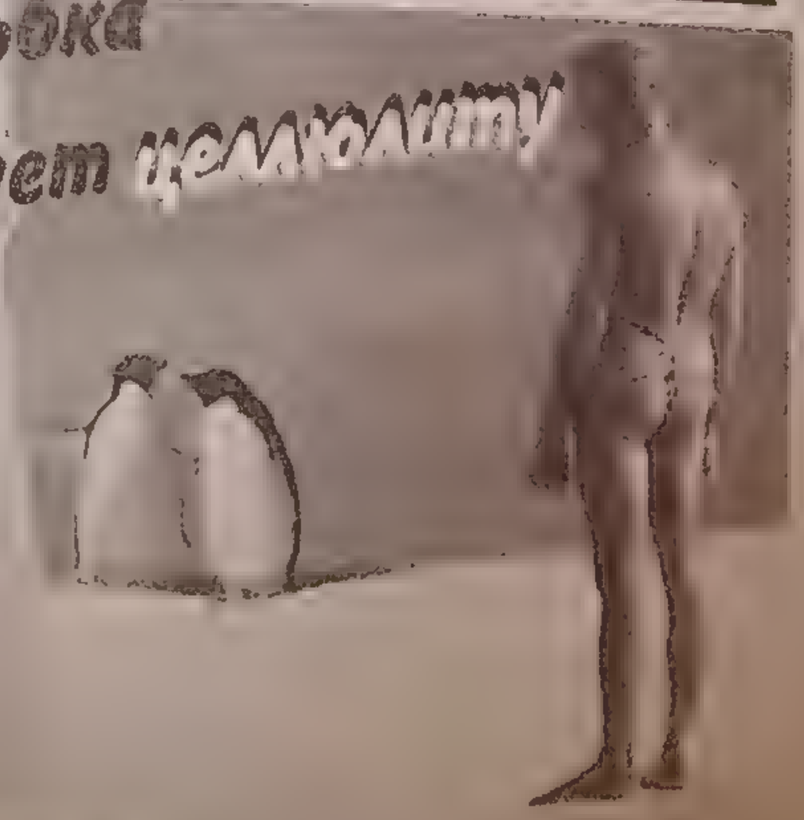
Фальшивая икра

Растереть головку чеснока с солью, прибавить один стакан дробленых орехов или поджаренных ядер тыквенных семечек, размоченную черствую булку. Полить растительным маслом, если есть – соком лимона. Взбить.

Очень вкусно. Кстати, многие люди думают, что поститься - это значит голодать. Ничего подобного! Постные блюда не уступают скоромным ни в чем. Надо только хотеть и уметь готовить.

М. МАРИНИНА

Мини-юбка способствует целлюлиту



Есть мнение, что мини-юбки провоцируют целлюлит, потому что жировые отложения постепенно накапливаются на бедрах и ягодицах для защиты организма от холода.

"СПИД-Инфо", 1999 г.

ИСКЛЮЧИТЕ ЕЕ ИЗ СПИСКА ХОРОШИХ ЗНАКОМЫХ

Пошла становиться на учет в центр занятости, а у меня в этой службе хорошая знакомая работает. Дай, думаю, загляну сначала к ней, спрошу, что да как, а уж потом отправлюсь в центр. Зашла, а она мне и говорит: "50-летних мы на учет не ставим, а тем более тех, кто ушел по собственному желанию. Так что, зря ты, дорогуша, туда собираешься". Вышла со слезами. Что же это за государство у нас, неужели никакой управы нет на этих чиновников?

Н. АСОВЕЕВА, Саратовская обл.

Разделяю Ваши чувства относительно чиновников вообще, поскольку много на их совести всякой всякости, но в данном случае Ваша знакомая Вас обманула. В законе "О занятости населения в РФ" нет никакого ограничения по возрасту. На учет не ставят только тех, кто уже является пенсионером и получает пенсию. Что касается ухода по собственному желанию, то, похоже, дамочка слышала звон, но не знает, где он. На самом деле с 14 февраля 2003 года в закон "О занятости населения в РФ" были внесены изменения. Согласно этим изменениям, тех, кто уволился по собственному желанию, на учет поставят в случае признания их безработными. Однако пособия у них будут не 75% от их среднемесячного заработка (исчисленного за последние три месяца по последнему месту работы), как у тех, кого, к примеру, уволили по сокращению штатов, а в размере 40% величины прожиточного минимума субъекта РФ. Насколько мне известно, в Саратовской области сейчас прожиточный минимум составляет 1992 рубля.

Мой Вам совет, уважаемая Н. Асовеева, исключите свою приятельницу из списка "хороших знакомых", поскольку она под это определение не подходит.

А. БИТЫЙ

Бабушкин дом

У меня год назад умерла мама. Дом, в котором она жила, принадлежал по наследству от бабушки двум ее дочерям, т. е. моей матери и ее сестре. Мама жила в этом доме одна, платила все коммунальные платы, страховки, делала ремонт, все одна. Когда она умерла, тетя с первого дня стала просить с меня деньги за этот дом, так как там стала жить моя дочь. Когда я оформляла маминy долю на себя и спросила у нотариуса, как мне поступить правильно, чтоб выкупить долю тети, мне объяснили, что деньги выплачивать надо в том случае, если заключен договор купли-продажи. В этом договоре обговаривается, какую сумму я ей выплачиваю сразу и остальное обязуюсь выплатить в такой срок. Так же мне объяснил и адвокат, к которому я обращалась позже.

Так как тетя не захотела оформлять на меня таким образом свою долю, а я не даю ей сразу деньги, она подала на меня в суд. При собеседовании судья мне сказал, что я должна ей выплатить деньги в определенный срок (как договоримся) и только после этого она оформит на меня свою долю.

Я не понимаю, почему в суде другие законы, объясните?

Суда еще не было, так как я не согласилась выплачивать ей сумму, ту, которую она назвала, и попросила назначить специалистов-экспертов, оценить стоимость дома – реальную стоимость, т. к. вешали объявление, и покупатели не давали ту цену, которую она просит. Судья направил меня в архитектурный отдел, но мне там отказали, сказали, что у нас жильем не занимаются, а частных экспертов надо нанимать вместе с тетей, иначе она выразит мне недоверие. Как поступить мне в этом случае?

Может ли суд взыскать с меня всю сумму сразу, если я ей не располагаю, и могу ли я после суда выплачивать в определенный срок? Очень прошу вас, объясните? Если можете, побыстрей ответьте на страничке вашей газеты. Буду ждать, заранее благодарю вас за вашу хорошую газету и за ответ.

В. БОГДАНОВА, г. Ртищево, Саратовской обл.

Уважаемая В.Богданова. Выйти из ситуации поможет (как вы и поступаете) продажа одним и покупка другим наследником доли имущества. Однако следует помнить, что собственник имеет полное право назначать цену на принадлежащее ему имущество в таком размере, какой он (и никто другой) считает разумным и обоснованным. А покупатель имеет право не купить это имущество, если цена кажется ему слишком высокой. Естественно, все условия купли-продажи оговариваются в договоре при его подписании. При этом, может быть предусмотрен порядок оплаты как в момент совершения сделки, так и с отсрочкой платежа, если стороны по договору доверяют друг другу. О чем вам, судя по вашему письму, и говорили нотариус и адвокат. Кстати, и судья говорил о том же самом. А "закон", т. е. Гражданский Кодекс, в котором и определены права и обязанности людей, для всех один.

Что касается суда, о котором вы упоминаете, то, если не будет вашего желания, никто вас не обяжет покупать тетину долю. Да и суд не примет исковое заявление такого содержания. А вот если ваша тетя из-за вас не может полноценно распоряжаться принадлежащей ей собственностью, и вы не можете придти к компромиссу, тогда именно суд и должен установить те правила, которыми будет руководствоваться каждая из сторон.

И. НОСОВ

ВЫСЕЛЯЙТЕ ДЕВОЧИРА!

С января 2002 г. я выписываю вашу газету. Очень нравится: пишете обо всем понемногу. Спасибо вам.

Если можно, не смогли бы вы ответить на мой вопрос. Вот в чем дело. С октября 2002 года я развелась с мужем из-за его постоянной пьянки, драк дома, оскорблений. После развода мы живем в одной квартире. С нами живут трое наших детей, один – несовершеннолетний, двое учатся в училище. Пьянки, ругань, драки со стороны бывшего мужа продолжаются. Мы хотим жить спокойно, не кричать ночами от страха. Могу ли я через суд выселить бывшего мужа из квартиры, выплатив ему его часть доли (квартира приватизирована в 1993 г.)? С уважением к вам.

Т. СУМАХИНА

На наш взгляд, можете. Имеет смысл применить статью 98 Жилищного кодекса РСФСР от 24 июня 1983 г. (в редакции от 28 марта 1998 г.) (с изм. и доп. от 17 апреля 2001 г., 25 июля 2002 г.).

Приводим ее полностью:

"Статья 98. Выселение без предоставления гражданам другого жилого помещения

Если наниматель, члены его семьи или другие совместно проживающие с ним лица систематически разрушают или портят жилое помещение, или используют его не по назначению, либо систематическим нарушением правил социалистического общежития делают невозможным для других проживание с ними в одной квартире или одном доме, а меры предупреждения и общественного воздействия оказались безрезультатными, выселение виновных по требованию наймодателя или других заинтересованных лиц производится без предоставления другого жилого помещения. Без предоставления другого жилого помещения могут быть выселены также лица, лишенные родительских прав, если их совместное проживание с детьми, в отношении которых они лишены родительских прав, признано невозможным.

Лица, подлежащие выселению без предоставления другого жилого помещения за невозможностью совместного проживания, могут быть обязаны судом взамен выселения произвести обмен занимаемого помещения на другое жилое помещение, указанное заинтересованной в обмене стороной".

Следует помнить, что в случае подачи заявления в суд на основании этой статьи именно Вам, как заявителю, придется доказывать асоциальность поведения Вашего бывшего мужа и тот факт, что "меры предупреждения и общественного воздействия" оказались безрезультатными. Поэтому следует заранее заручиться поддержкой соседей, которые должны будут выступать свидетелями в суде, а по фактам драк и оскорблений Вам следует писать заявления в милицию, чтобы документально зафиксировать драки и ругань.

Можно ознакомить вашего бывшего мужа с содержанием этой статьи Жилищного кодекса РСФСР и попробовать договориться "по-хорошему" на взаимоустраивающих началах, однако, судя по Вашему письму, это весьма затруднительно.

Вместе с тем, поскольку квартира является в данном случае общей долевой собственностью, то суд, при принятии решения о выселении, может наложить на Вас обязанность компенсировать бывшему мужу его долю в стоимости квартиры. При этом судом может быть принята во внимание предварительная оценка квартиры, проведенная компетентным органом, например, БТИ.

А. ЕРЕМИН, депутат Балаковского муниципального образования

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 13 500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 95 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

НЕЧИСТНОСТЬ ВЫЗЫВАЕТ... БЕДНОСТЬ стр. 4

Полезная газета

Бальзам на душу

№7(54)

8 апреля 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

В номере:

2 стр.
Почта взаимопомощи
Сабельник от болезней суставов
От мастопатии донник и сальдерей
При воспалении десен
При опрелости
От отита и простуды

3 стр.
Уроки косметики
Не надо жить только на "отлично"
Была красавицей
По Сеньке шапка

4 стр.
Зачем нужны поклоны?
Святой источник в Ташле
Жизнь как диагноз
Лунный свет вредит детям

5 стр.
Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря

6 стр.
Чудесное упражнение
От запаха ног
Ипликатор от невроза
Капуста от головной боли
От "черной ножки" у помидоров
От гайморита лавровый лист
Как ставить горчичники

7 стр.
Рецепты от рака
Синий йод от дизентерии
От пародонтоза прополис

8 стр.
Пенсия иностранцу и механизатору,

Пой, корми и ... рукавичкой гладь

Я работаю в книжном магазине, в ряду других книг продаю заговоры Степановой. Люди покупают, а потом приходят и рассказывают, как им помогло. Мне книги не по карману, поэтому я начала делать выписки в специальный блокнот. Ну, например:

Покупая обручальные кольца

Не входя в дом с кольцами, нужно произнести:

На добрую жизнь, на верную семью. Аминь.

Покупая корм скоту

Покупая пшеницу, овес и т. д., не забудьте сказать заговор, чтоб скот был благополучный и живучий:

Покупаю, именем Христа благословляю. Аминь.

Обращение к домовому при покупке скота

Обводя вокруг себя то животное, которое куплено, но держа узду или веревку не голыми руками, а в рукавицах, нужно сказать:

Вот тебе, хозяюшко, мохнатый зверь на богатый двор. Пой, корми и рукавичкой гладь.

Н. СТЕПАНОВА,
"Заговоры сибирской целительницы"

ВКУС ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ!

Продолжается Великий пост, который закончится 26 апреля. Предлагаем пару блюд постной кухни.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ

500 г. очищенной вареной свеклы пропустить через мясорубку, добавить 3 головки нарезанного обжаренного лука, заправить тремя ст. ложками растительного масла, одной ч. ложкой сахара, солью (по вкусу), разведенной лимонной кислотой. Тушить, помешивая, в кастрюле 10-15 минут.

ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ

0,5 кг яблок вымыть, удалить сердцевину, захватив часть мякоти. 50 г ядров орехов измельчить. 100 г изюма перебрать и промыть.

0,5 стакана риса сварить с 0,5 стакана сахарного песку. В полученную рисовую кашу добавить изюм, орехи, 2 ст. ложки маргарина и все тщательно перемешать. Яблоки наполнить фаршем, положить на сковороду, налить немного воды (2-3 ложки) и поместить в духовку. После того, как яблоки размягчатся, выложить на блюдо, сверху полить вареньем.

Кстати, рекомендуется при цистите, нефритах, гепатитах, анемиях, гипертонии.

Я БОЛЬШЕ НЕ ЕМ "БЭПЭШКИ"

Я стала замечать, что мой желудок не слишком хорошо реагирует на "бэпэшки" (так мы прозвали супы и вермишель быстрого приготовления). И бросила их покупать, потому что в этих продуктах содержится чрезвычайно высокое количество токсичных химических консервантов и соли, обеспечивающих их длительное хранение. Вот они-то и опасны для организма.

М. ЖАРИКОВА, г. Архангельск

ОДНА – ДЛЯ ДУШИ, ДРУГАЯ – ДЛЯ УМА

Дорогие читатели "Бальзама на душу"! С 1 апреля началась подписка на второе полугодие. Забегите на почту, продлите радость общения со старыми друзьями. Газета по-прежнему дешевле многих других и выходит два раза в месяц с той же тематикой.

Особое обращение к балаковским и саратовским читателям: не перепутайте уже известную вам газету "Бальзам на душу" с новой "Бальзам на душу. ПРОГРАММА", чтобы не испытать в дальнейшем разочарований. Дело в том, что "Бальзам-ПРОГРАММА" – это не "Бальзам на душу" с программой, а совершенно другое по идеологии издание. В нем, конечно, есть материалы о здоровье, но их не так много, как в "Бальзаме на душу".

Я бы посоветовала вам подписаться на обе газеты сразу. Одна будет давать вам пищу для души и тела, а вторая – для ума.

Честно говоря, затевая выпуск второй газеты, мы очень рассчитываем на поддержку читателей "Бальзама на душу". Это особые люди, чистые, духовные, готовые прийти на помощь в любой ситуации. А новой газете, как всякому новому делу, очень нужна поддержка, чтобы кто-то безоговорочно поверил и протянул руку. Протяните руку новой газете.

Подписной индекс "Бальзама на душу" по Саратовской области **14846**, по России – **41506**.

Подписной индекс "Бальзама на душу. ПРОГРАММА" - **10062**.

Марина ЕРЕМИНА, редактор

Легко на сердце от песни

Одинокая ветка сирени
У тебя на столе стояла.
Этот день твоего рождения
Мы с тобою встречали.

Припев (2 раза):

Плыл по городу запах сирени,
До чего ж ты была красива.
Я твои целовал колени,
И судьбе говорил спасибо.

Одинокая ветка сирени
Сколько лет пронеслось, но все же
Вспоминаю я день твоего рождения
Тот, который мне всех дороже.

Припев (3 раза):

Плыл по городу запах сирени,
До чего ж ты была красива.
Я твои целовал колени,
И судьбе говорил спасибо.

Бальзам душу ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Посоветуйте, как избавиться от:

Не забывайте указывать свой подробный адрес, иначе можете остаться без ответа. Пишите разборчиво, особенно когда речь идет о диагнозе.
Направляйте купон по адресу: ***413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.***

Посоветуйте, как избавиться от волос на лице, поясничного остеохондроза и дуоденита. У меня постоянно газы в кишечнике.
И. НАГОРНАЯ, 413090, Саратовская обл., г. Маркс, ул. Бебеля, д. 177

Здравствуйте, мои дорогие! Мне 75 лет. Признали мастопатию. Как от нее избавиться? Прочитала, что надо 75 г корней сабельника, но у нас в аптеках его нет. Есть только настойка. Появилась недавно. Я ее употребляю, но не знаю, поможет ли. Я очень прошу, дайте ответ, мои дорогие. Дай вам Бог здоровья и счастья!
А. ГОРИНА, 412420 Саратовская обл., г. Аткарск, ул. Советская, 83

УВАЖАЕМЫЕ И ДОРОГИЕ ЛЮДИ! ПОМОГИТЕ!

Как мне объяснила невропатолог, мой радикулит "пошел куда-то не туда". Высыпала сыпь от колена до поясницы, и началась нестерпимая боль днем и ночью. Герпес или опоясывающий лишай, так мне сказали. Сыпь погасили, остались темные пятна. А от боли стали давать всякие лекарства и делать уколы. Самыми опасными для меня оказались таблетки АПО- амитриптиллин – 1 таблетка в день, на ночь – фазепам. Выпила примерно по 100 штук в течение 3 месяцев, а где-то в начале июля потеряла рассудок. Никого не узнавала (два сына, две невестки, четыре внука – все любимые), плохо говорила, все время старалась уходить из дома. Много было всяких видений. Рвала вещи, в общем, не ведала, что творила.

Муж все время за мной следил, а однажды в "Комсомолке" вычитал, что антидепрессанты могут вызывать такие расстройства. Он перестал мне давать эти лекарства, и я стала приходить в себя. Вернулась память. Но те боли, из-за которых все началось, не проходят. Прикоснуться нельзя, даже одежда вызывает нестерпимую боль. Мне 72 года, инвалид 2 группы. Три инфаркта, инсульт (левая сторона), но я много разрабатывала руку и ногу. Стала ходить, больше в больнице не лежала, лечусь дома. Давление 220/90 и выше. Пью лекарства. Если б не было болей, можно было бы жить. Пожалуйста, помогите. Детей жалко, все стараются помочь.

С уважением к вам Антонина Михайловна. (Адрес в редакции)

НЕТ НИЧЕГО ЭФФЕКТИВНЕЙ САБЕЛЬНИКА!

Пишут в почту взаимопомощи для Е. И. Балашиной из Татищевского района Саратовской области, которая попросила помочь ей избавиться от ревматоидного артрита.

Сначала случай из практики. Познакомилась я с одной женщиной, которая болела ревматоидным артритом 8 лет. Часто лежала в больнице, принимала преднизалон до 8 таблеток в день. Ходила с палочкой, не могла долго сидеть, ходить, держать ложку, поднять руку, ногу. Все суставы были словно зацементированы. Температура держалась постоянно до 37,8 градусов. Лекарства не помогали. Я предложила ей полечиться настойкой сабельника. Готовится она так: 200 г измельченного корня сабельника положить в 3-литровую банку и залить его водкой (или самогоном 40 градусов), плотно закупорить и настаивать 21 день в темном месте. Этого количества хватит на один курс лечения. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке, разбавляя настойку в 50 мл воды. При этом обязательно 3 раза в день натирать суставы этой настойкой. После месяца лечения надо делать 2-недельный перерыв. Уже после 1-го месяца лечения сабельником опухоли суставов спали, руки и ноги стали более управляемыми. Женщина вышла на работу, но продолжала пить настойку сабельника и натирать ею суставы.

На сегодняшний день в природе нет ничего эффективнее сабельника при артритах и ревматизме. Есть результаты лечения рака молочной железы, лимфогрануломатоза, рака прямой кишки, гастрита, язвы желудка, геморроя, мастопатии, лейкоза и многих других заболеваний.

Готова помочь всем, кто заинтересовался этим средством. поделюсь со всеми желающими корнями сабельника, а также дам подробные рекомендации по его использованию.

Н. Лабута, травница, г. Балаково тел. (8453) 44-64-20

ОТ МАСТОПАТИИ

Возьмите донник и сельдерей в равных долях, измельчите, отбейте деревянной ступкой до образования сока. Переложите в пол-литровую емкость, залейте подсолнечным маслом на два пальца выше травы. Емкость поставьте в кастрюлю с водой и от момента закипания держите на медленном огне 30-40 минут, закрыв крышкой. Остудите, смочите марлю, сложенную в 4-6 слоев. Внутрь марли можно положить и траву. Прикладывать марлю к опухоли на 12 часов. Женские органы связаны, поэтому лучше всего прикладывать марлю следует сразу к обеим грудям и на низ живота. Делать нужно каждый день до полного исчезновения заболевания.

И. МИТРЯКОВА, г. Балаково

Съедайте ежедневно по 1 листочку чистотела (летом свежий, а зимой – сухой), и будете жить до 100 лет.

ОТ ОТИТА

Помогает зеленый лист душистой герани. Его надо растереть в руке, положить на ватку и заложить в больное ухо.

От простуды трите на терке чагу и дышите этой пылью. Насморк проходит, и горло перестает першить.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ДЕСЕН

Применяют сбор из равных по весу частей листьев березы и кипрея. 1 ст. ложку сухого измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Настоем полоскать полость рта.

ПРИ ОПРЕЛОСТИ

У тучных людей часто образуются опрелости в паховых складках, в области подмышек, у женщин под грудью. Лучше всего несколько раз в день промывать эти места холодным настоем из березовых листьев Хорошо помогает подсолнечное масло, в котором настояли измельченные свежие березовые листья. Для этого 100 г березовых листьев заливают 500 г растительного масла и настаивают в теплом месте, периодически встряхивая, 2-3 недели, затем процеживают через многослойную марлю. Маслом 1-2 раза в день протирают опрелости, и они проходят.

В. СЛОЙКИН, г. Саратов

Н. Гоголь писал: "Ради Бога, смейтесь. Ведь это единственное надежное средство от всех болезней".

БЫЛА КРАСАВИЦЕЙ, А СТАЛА БАБОЙ

Она была москвичкой, а я – из глухой провинции, она – красавица, а я – уродливый альбинос. Я умирал от любви, несколько раз по пьяни признавался ей, а она только снисходительно улыбалась и говорила о том, что все пройдет.

Шли годы, мы закончили институт. Она вышла замуж, я тоже женился. Родились две дочери и сын, но моя студенческая страсть не угасала. Я продолжал мечтать о ней как о чем-то желанном, но несбыточном. И вот жизнь вдруг неожиданно выкинула "фортель", сведя меня с дамой сердца в одну веселую компанию.

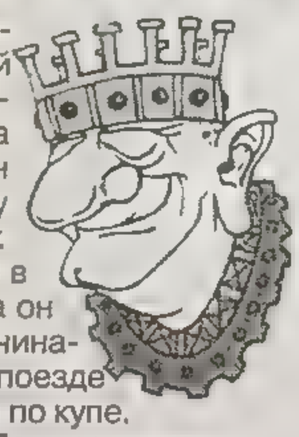
А надо сказать, за 20 лет, что мы не виделись, я крепко встал на ноги, купил себе квартиру в Москве и из жалкого провинциала превратился в преуспевающего московского бизнесмена.

Не буду рассказывать в деталях, что я говорил, но она вдруг вспыхнула взаимной страстью, и мы провели прекрасную ночь. Во вторую встречу я почувствовал, что женщина, с которой встречаюсь, совсем не та легенда, о которой столько лет мечтал. Я гладил ее по великолепным волосам, а она вздрагивала: "Что, поредели, да?" "Ну, что ты, они прекрасны!" – и я утопал в их пахнущей сеном глубине. "Да брось ты, - по-бабски вздыхала она, - и редкие, и седые, если б не красила, совсем старуха". Как ни странно, она совсем не постарела, не стала хуже, и возрастная полнота ей очень к лицу, просто потеряла былой шарм. Ни гордой таинственности, ни загадочного взгляда, банальная, простите, баба, у которой на уме дети, муж, безденежье и ностальгия по прошлому.

...После нашей последней встречи прошел год. Она регулярно звонит и надеется, что когда-нибудь мы встретимся, а я отнекиваюсь делами. Стыдно признаться, что от моей любви уголька не осталось. Может, прочитает газету и поймет, что это про нее.

Е. БЕЛЫХ, г. Москва

ПО СЕНЬКЕ ШАПКА



Мой муж – нормальный человек, добрый, отзывчивый, красивый и веселый. Дочек любит до самозабвения. В общем, идеальный муж, за одним маленьким исключением – он глупый. Вы улыбнулись? А, между прочим, ничего смешного в этом нет. Это страшно. Страшно пригласить в гости сослуживцев, страшно, когда он входит в твой рабочий кабинет и начинает что-то говорить, страшно ехать в поезде и слушать его разговоры с соседом по купе. Спросите, почему же я живу с ним? Да дура, что тут скажешь?! Сначала боялась, что останусь одна и не смогу вырастить троих детей (у нас тройняшки), потом боялась, что дочери меня осудят, а потом привыкла. Человек ведь ко всему привыкает.

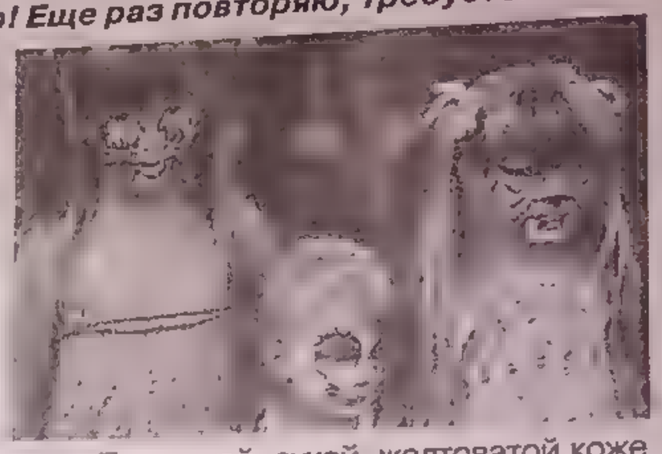
Кстати, мужа моего зовут Сеня. Себя я в шутку называю "шапкой". Он не понимает, почему...

С. СТЕПАНОВА, г. Курган

ЛОВИ МОМЕНТ

Уроки косметического мастерства

Самое простое, что может сделать каждая женщина для себя, - это быть очаровательной. Возраст здесь не при чем. Надо только захотеть, и буквально чрез пару месяцев на вас будут оглядываться мужчины. Зачем это нужно для замужней женщины? Для поднятия тонуса, уверенности в себе, да просто для хорошего настроения. Думаете, для этого потребуется много денег? Ничего подобного! Еще раз повторяю, требуется только желание.



На дворе весна. Собирайтесь в выходной день и идите в лес собирать березовый сок. В стволе высверливайте отверстие глубиной 3-5 см на высоте около 1 м от земли, в это отверстие вставляйте трубочку, и сок потечет прямо в подставленную вами полиэтиленовую бутылку. Только не забудьте потом замазать березовую рану садовой замазкой или хотя бы кусочком земли. Для длительного хранения сок можно законсервировать: к 100 мл его добавить 10 мл 96-процентного винного спирта. Консервант сохраняет березовый сок более года.

Во время сокодвижения заготавливают и березовые почки, тогда они особенно смолисты и ароматны, пока еще не раскрылись. Листья собирают во время цветения, когда они молодые, клейкие. Весной же заготавливают и кору. На молодых отрубленных или отрезанных ветках острым ножом делают кольцевидные надрезы на расстоянии 20-30 см один от другого, соединяют их одним или двумя продольными надрезами, а затем снимают в виде желобков или трубочек. Высушенное сырье (и листья, и кору, и почки) хранят в картонных коробках или фанерных ящиках, выложенных внутри бумагой.

Итак, все сделали как положено. Что дальше? А дальше начинаем колдовать над собой.

– Свежим березовым соком протирать утром и вечером лицо и шею, смазывать, не вытирая, 4-5 раз в день пигментированные участки кожи. народная медицина рекомендует для выведения пигментных пятен, веснушек и угрей, снятия воспалительных явлений на коже умываться березовым соком по утрам. Процедура освежает, тонизирует и оздоравливает кожу, снимает излишнюю жирность. Особенно полезны протирания при сухой, стареющей коже. Хранят сок в холодильнике в плотно закрытой посуде.

– К 100 мл березового сока добавить 20 мл спирта или по 15 мл глицерина и спирта. Этим лосьоном рекомендуется протирать лицо и шею по утрам и вечерам. Протирание прекрасно тонизирует любую кожу.

– При вялой, сухой, желтоватой коже рекомендуется маска из меда с березовым соком, взятых в равных количествах. Она смягчает и несколько отбеливает кожу.

– При воспалительных процессах на коже, угревой сыпи, зуде, раздражениях после бритья, сухой коже можно делать протирания и примочки из отвара березовых почек: столовую ложку сухих почек прокипятить в течение 10 минут в стакане воды, настоять и профильтровать.

– Для компрессов при увядающей, блеклой коже готовится отвар из расчета: столовая ложка измельченных листьев березы на стакан кипятка. Марлевые салфетки, сложенные в 2-3 слоя, или махровое полотенце смочить в отваре, слегка отжать и быстро положить на лицо так, чтобы сердцевина компресса приходилась на подбородок, а края покрывали щеки. компресс поменять 4 раза, начиная с горячего и кончая холодным. Такие компрессы усиливают обменные процессы кожи, улучшают кровообращение и цвет лица, делают кожу мягкой и эластичной.

– Чайную ложку мелко измельченных листьев березы залить 0,5 стакана крутого кипятка, настоять 1,5-2 часа, процедить. Добавить столовую ложку этого настоя в сливочное масло или маргарин и нанести тонким слоем на лицо.

Я привела только несколько самых простых способов использования этих чудодейственных средств. Каждая женщина может экспериментировать, делая маски, кремы и лосьоны, исходя из собственной индивидуальности. Я даю вам инструмент, музыку сочиняйте сами.

КУРИЛКОВА, г. Ставрополь

НЕ НАДО ЖИТЬ ТОЛЬКО НА "ОТЛИЧНО"

Я всегда очень хорошо училась. Придя с родительского собрания, мама взахлеб рассказывала отцу, какая у него распрекрасная дочь. Мне это было в кайф, и очень хотелось снова и снова слышать эти похвалы. Поэтому я старалась получать одни пятерки и все делать по дому. Став взрослой, продолжала ждать похвалы от начальства, коллег и очень страдала, когда мой труд был не на "отлично".

Мне не удалось сделать карьеру, муж ушел к другой женщине, и я стала разваливаться "по винтикам".

Однажды я ехала в плацкартном вагоне поезда в санаторий. Мне достались боковые места, и я с завистью взирала на тех, кому посчастливилось ехать в "купе". В отличие от меня, мой сосед нисколько не страдал от своего "бокового существования". Читал, разговаривал с соседями, смеялся и все время поглядывал на меня. Ему явно не нравилось мое насупленное состояние. Наконец, ночью, когда вагон угомонился, а я все сидела и молча смотрела в окно, он спустился со своей верхней полки, и мы разговорились. Оказалось, что у него вместо левой руки протез, что от него ушла жена, когда ему отрезали руку. Но, несмотря на все это, он радуется жизни.

Мы проболтали всю ночь, и я вдруг поняла то, что давно пора было понять – нельзя рабски зависеть от мнения окружающих. По большому счету, им на тебя глубоко наплевать.

Не нужно стремиться быть первым во всем, жертвовать всем ради успеха и болезненно переживать неудачи, без которых еще никому не удавалось прожить. Работать надо в меру сил, радоваться делу рук своих, и эндокринные железы, которые в Древней Индии называли "железами судьбы", не подведут.

Через год я излечилась от многих своих болячек, вышла замуж, родила очаровательную дочь и продолжаю радоваться каждому дню.

Т. ПАРОМОНОВА, г. С.-Петербург

Зачем нужны поклоны?

В лагере, в политзоне, где я находился, зеки пользовались системой поклонов отца Калинина. Так звали человека, который отсидел в лагере более 30 лет за религиозные убеждения. В основу его системы положены поклоны – те самые, которые выполняются во время культовых обрядов во всех религиях мира.

Техника поклонов отца Калинина состояла в безопасных поворотах поясницы, шеи, рук и включала в себя своеобразный выдох через слегка сомкнутые губы на протяжении 2-3 секунд, при этом надо было слегка запрокинуть голову назад и сделать паузу 2-3 секунды. В это время надо было креститься и мысленно произносить фразу: "Господи, помилуй меня". Через 6-7 секунд – снова поклон по указанной схеме. Поясные поклоны рекомендуется выполнять 70-100 раз в сутки.

Поклоны земные: становятся на колени (пальцы ног под себя), руки накрест опускают на колени, наклоняясь, опускают голову на руки, при этом делают короткий вдох, а выпрямляясь, – выдох. Распрямив позвоночник и плечи, во время паузы крестятся и произносят: "Господи, помилуй меня". В сутки достаточно сделать 70-100 таких поклонов.

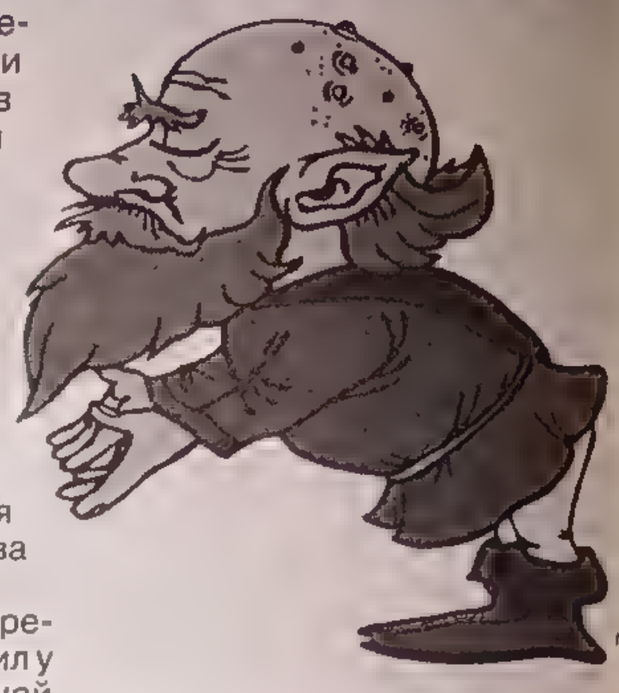
Самое лучшее время для поклонов – утро, когда температура тела оптимальная, и мозг способен превращать дневной свет в энергию. Количество полученной энергии зависит от настроения человека, а ключевая фраза "Господи, помилуй меня" здесь является основой медитации. В лагере поклоны по методу отца Калинина были нашим единственным спасением от гибели душевной и физической, учитывая то, что приходилось жить в дискомфортных условиях, в помещении с небольшой площадью, где находились 60 человек. Те, кто ежедневно делал 75-100 поклонов, избавлялись от хронических простудных заболеваний.

Упорные занятия поклонами также окажут лечебный эффект и в случае повреждения мягких тканей позвоночника, перегрузки поясницы (почек), туберкулеза легких (воздух в них перестанет застаиваться), при болезненный ощущениях в желудке, неврастении и других заболеваниях.

Поклоны – это триединство Неба-Земли-Человека. Таким нехитрым способом щедрая и мудрая матушка-природа спасает нас, неблагодарных гордецов, предлагая дорожку к одной-единственной истине: "духовная связь мозга с телом – основа нашего здоровья".

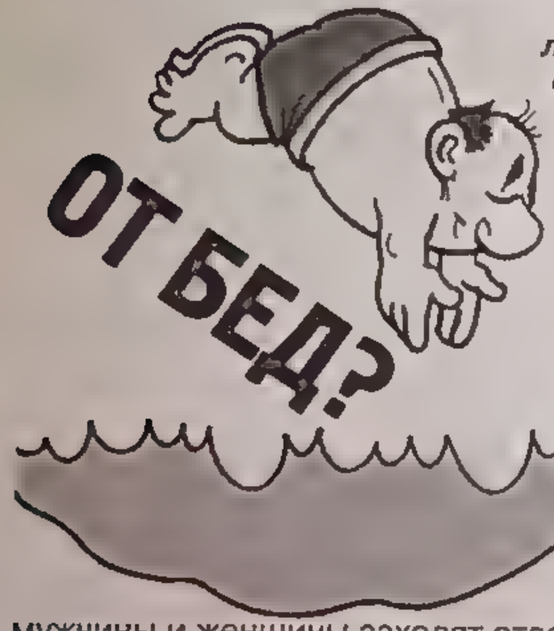
Лично я, кроме вышеперечисленных болезней, вылечил у себя аденому предстательной железы и укрепил сердечную мышцу, нормализовал память.

Что же касается молитвы "Господи Иисусе Христе, помилуй мя", то эта мантра универсальна по силе и скорости воздействия. Мантра – специальное слово (ман – ум, тра – защита). Произносится она про себя, при этом надо сосредоточиться только на этих словах и, отключив сознание, ни о чем не думать.



Л. Малышев, Черкассы,
"Ваш талисман", №3, 2003 г.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕД?



Никогда раньше не бывала в святых местах, но чувство любопытства влекло. И вот случай представился, я оказалась на святом источнике в 70 км от г. Тольятти в селе Ташла на месте явления иконы Божьей Матери "Избавительница от бед".

Морозная погода ничуть не охладила мой пыл, я твердо решила соприкоснуться к святыне, несмотря на ледяную воду. В купальню, сделанную на месте явления иконы, мужчины и женщины заходят отдельно. Закрывшись изнутри и раздевшись до гола, трижды крещусь перед образом Божьей Матери, что висит перед взором, мысленно прошу Пресвятую Богородицу о помощи и опускаюсь в воду с головой. Самое интересное, что ни холода, ни каких-то неприятных чувств не испытала. Наоборот, появился огромный прилив сил, и я поспешила на службу в церковь, чтобы исповедаться и причаститься.

Какими-то серьезными недугами я не страдала, но, тем не менее, некоторые изменения заметила: исчезли узелки на слизистой оболочке, а менструальный цикл стал безболезненным.

Следующая поездка состоялась летом, я поехала со своей знакомой и ее мужем, который страдал мокнущей экземой на ногах. Услышав о чудесном источнике, они сразу же стали готовиться к поездке. Для этого надо было сходить в православную церковь, покреститься и причаститься, и только тогда отправляться. Когда приехали в Ташлу, сначала пошли в церковь, поставили свечи, сделали пожертвование на храм и отправились к источнику.

Буквально на следующий день после нашей поездки знакомая позвонила и радостно сообщила мне, что у мужа исчезла экзема. Это было настоящее чудо!

Не буду утверждать, что на том чудотворном источнике выздоравливает каждый. Но если есть возможность и вера, поезжайте, не пожалеете. Добраться до него просто: через Самару по Московскому шоссе (в пути от Самары до источника 1 час 20 минут) до села Ташла Ставропольского района Самарской области.

Н. ЧЕКМАРЕВА, г. Балаково

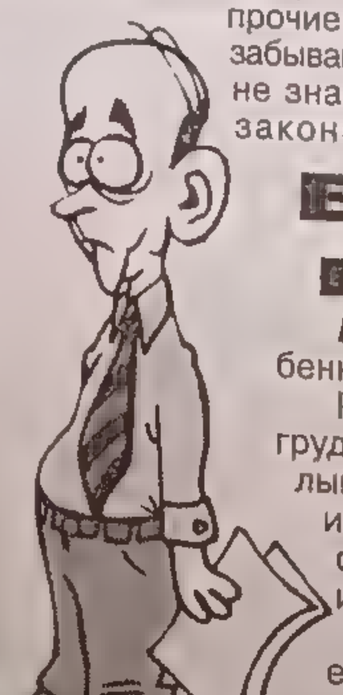
Жизнь как диагноз

Эмоции! – вот кто правит бал. Но темперамент заложен в нас природой, и эту данность мы не в силах изменить. По тому, чем вы болеете, специалист без труда определит, как вы живете. Если вы – хронический неудачник и с вами то и дело происходят несчастные случаи – значит, вы не способны выражать свои чувства и отстаивать свою позицию. Причиной постоянных болей в пояснице могут стать финансовые проблемы, отягощенные сверхтрепетным отношением к деньгам, а также страх потерять работу. Заболевания грудных желез чаще возникают у тех женщин, которые, не умея обеспечить себя, чрезмерно пекутся о благе других. С проблемами крови, включая плохую циркуляцию и анемию, сталкиваются люди, лишенные или лишающие себя удовольствий. Плохая работа кишечника изводит неспособных улаживать свои дела. Больной желудок, как правило, у тех, кто зациклен на проблемах – своих и чужих.

"Оракул", № 7, 2002 г.

Нечестность вызывает... бедность

Нечестность, в любом ее проявлении, так же способствует мысленному настрою на бедность. Многие люди считают нормальным и естественным уносить из офиса домой скрепки и разные прочие мелочи. Они забывают или просто не знают об одной закономерности: все, что вы берете от жизни, она возьмет у вас.



Занимаясь мелким воровством, вы тем самым утверждаете, что не можете позволить себе купить эти вещи, а значит, вы и впредь будете испытывать нужду в деньгах.

Л. ХЕЙ "Жизнь! Единственная и неповторимая!"

Вышел месяц из тумана...

Нельзя говорить ничего плохого на ночь, особенно на молодой месяц.

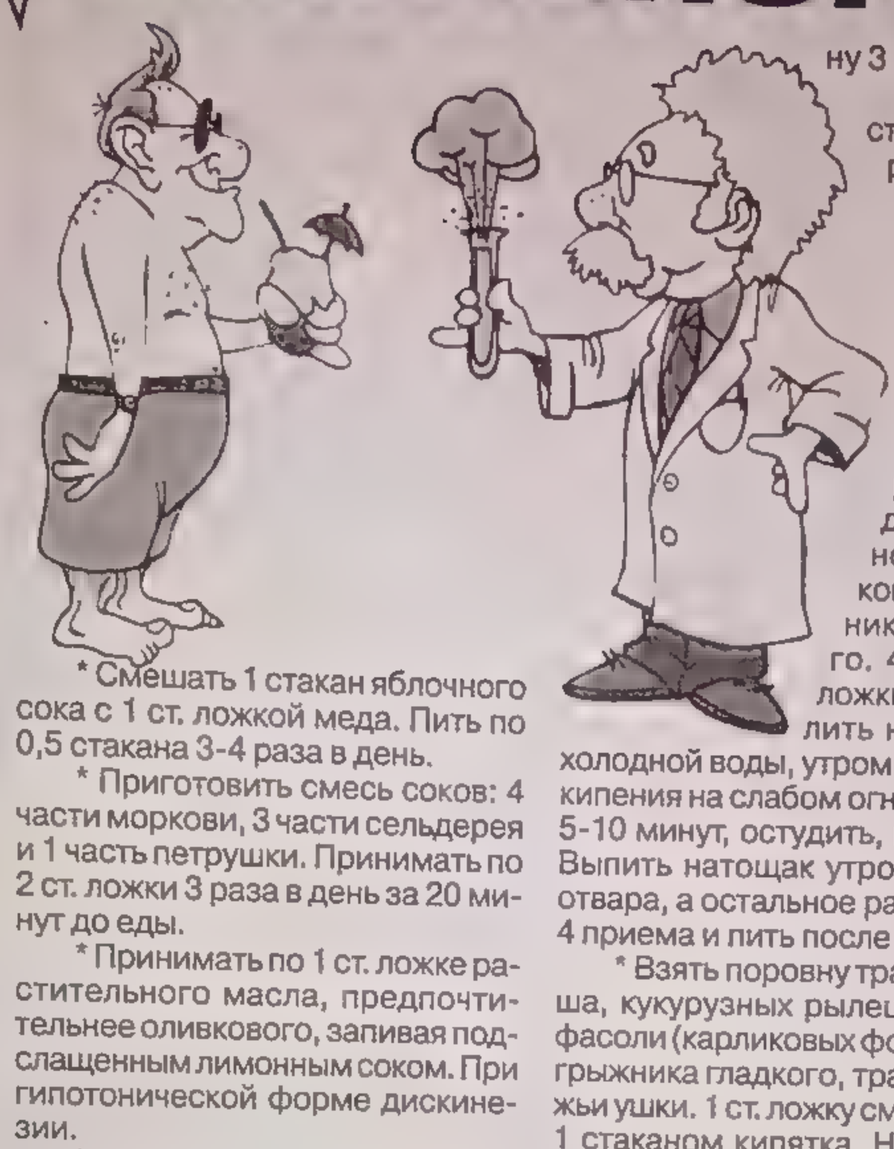
Раньше особенно оберегали от месячного света грудных детей. В доме, где был грудной ребенок, целый год на ночь завешивали окна от лунного света или ставили на окно посуду с водой. Если лунный свет падал на ребенка, то у него болел желудок или было расстройство кишечника.

Не только дети, но и взрослые будут болеть, если месяц светит на спящего.

А. АКСЕНОВ,
"Энциклопедия знахаря"

ДИСКИНЕЗИЯ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Дискинезия желчевыводящих путей и желчного пузыря – это функциональное расстройство двигательной функции желчного пузыря и внепеченочных протоков. Причины заболевания – нарушение функции центральной нервной системы, различные болезни внутренних органов, перенесенные инфекции, нарушения режима питания, интоксикация организма и аллергия. Различают гипотоническую и гипертоническую форму дискинезии желчного пузыря. В первом случае пузырь плохо сокращается, и желчь из него постоянно вытекает. Во втором случае пузырь сокращен и не выделяет желчи.



Симптомы. Периодические боли в правом подреберье, ноющие, колющие или схваткообразные, отдающие в правую лопатку, плечо, спину. Иногда кратковременная желтуха.

Традиционные методы лечения.

Соблюдение режима питания, лечение основного заболевания, ставшего причиной дискинезии, устранение нервного напряжения.

Нетрадиционные методы лечения.

* Есть брюкву в сыром и вареном виде. Она обладает противовоспалительным и желчегонным действием.

* Рекомендуется принимать ежедневно каждые 2 часа по 2 столовые ложки лимонного сока.

* При заболеваниях желчных путей хорошо есть тыкву. Сырая и вареная мякоть тыквы восстанавливает функции печени после острого гепатита, действует как желчегонное средство. Съедать ее нужно не менее 0,5 кг в день.

* Пить по 0,5-1 стакану в день тыквенного сока. Этот сок, кроме того, успокаивает нервную систему и улучшает сон, поэтому его полезно пить на ночь.

* Принимать по 0,25 стакана грейпфрутового сока за 20 минут до еды.

* Смешать 0,5 стакана свежевыжатого морковного сока с таким же количеством подогретого до температуры 70-80°С молока. Эту смесь надо пить небольшими глотками вместо завтрака. Если же ваш рабочий ритм напряженный, и полученные калории не обеспечивают необходимого запаса сил, то рекомендуется еще и позавтракать, как обычно, но не ранее, чем через 1 час после употребления морковно-молочного напитка.

* Принимать смесь соков огурца, моркови, свеклы в равных пропорциях по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану капустного рассола, смешанного в пропорции 1:1 с томатным соком.

* Смешать 1 стакан яблочного сока с 1 ст. ложкой меда. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

* Приготовить смесь соков: 4 части моркови, 3 части сельдерея и 1 часть петрушки. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Принимать по 1 ст. ложке растительного масла, предпочтительнее оливкового, запивая подслащенным лимонным соком. При гипотонической форме дискинезии.

* Залить водой зерна пшеницы и поставить их в теплое место. Когда появятся ростки величиной 1 мм, промыть их, пропустить через мясорубку, добавить растительное масло. Есть утром натощак.

* Настоять хлопья "Геркулес" в горячей воде, остудить и принимать за 30 минут до еды утром и вечером.

* Измельченные вместе с корнем 5-6 листьев хрена настаивать на 0,5 л водки 1 неделю. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

* Из высушенных семечек дыни сделать муку (размолоть в кофемолке). Залить 1 стакан муки 1 стаканом горячего кипяченого молока. Настаивать 1,5 часа в термосе, процедить и выпить утром 0,5 стакана натощак.

* Взбить и выпить 2 свежих куриных желтка, через 5 минут 1 стакан теплой минеральной воды. Лечь на правый бок, подложив под него теплую грелку. Рекомендуется при болевых ощущениях в печени. ВНИМАНИЕ! Этот способ безопасен только в том случае, если вы твердо уверены, что яйца не заряжены сальмонеллой.

Травы и сборы.

*Траву спорыша, траву чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву зверобоя продырявленного, траву фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра – взять поровну. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

* Взять 3 части травы спорыша, 1 часть цветков ромашки аптечной, 2 части коры крушины, по 4 части травы зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром довести до кипения на слабом огне, кипятить 5-10 минут, остудить, процедить. Выпить натощак утром 1 стакан отвара, а остальное разделить на 4 приема и пить после еды.

* Взять поровну травы спорыша, кукурузных рылец, стручков фасоли (карликовых форм), травы грыжника гладкого, травы медвежьи ушки. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав (или в термосе), 1 час, процедить. Пить настой теплым в течение дня.

* Взять поровну травы чистотела, цветков ромашки аптечной, листа вахты трехлистной. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) через 1 час после еды.

* Взять по 1 части травы хвоща полевого, почечного чая, травы крапивы двудомной, 2 части травы спорыша. 2 ст. ложки сбора запарить 0,5 л кипятка. Настаивать не менее 5-6 часов. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

* Взять поровну травы чистотела, листа мяты перечной и травы володушки золотистой. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером за 30 минут до еды.

* Взять поровну корней дягиля лекарственного, коры крушины ломкой, листа мяты перечной, плодов тмина, листа шалфея лекарственного. Приготовить отвар из 1 ст. ложки сбора на 1 стакан воды. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Взять 2 части корня ревеня, 5 частей травы тысячелистника обыкновенного, 3 части цветков бессмертника песчаного. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 0,7 стакана на ночь.

* Взять 1 часть травы мелиссы лимонной, по 2 части коры крушины, листа мяты перечной, цветков бессмертника песчаного, 6 частей измельченных плодов шиповника, 5 частей травы чистотела. Заварить 1 ч. ложку сбора в 300 мл кипятка. Настаивать 15 минут, выпить за 1 прием с медом.

* Залить свежие цветки зверобоя оливковым маслом в соотношении 1:10 и настаивать в течение 40 дней. Пить по 1-2 ч. ложки за 30 минут до еды 2-3 раза в день.

* Высушенные плоды шиповника измельчить и залить крутым кипятком (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), прокипятить еще 2-3 минуты и настаивать в термосе 3-4 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день до еды, желательно с медом.

* Взять 1 ст. ложку листа брусники, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 2 ст. ложки 4-5 раз в день.

* Заварить 2 ч. ложки травы мяты перечной 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение суток.

* Взять 2 ст. ложки семян укропа, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Пить по 0,5 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения – 2-3 недели.

* Смешать взятые в равных количествах траву лапчатки гусиной, траву чистотела и лист мяты перечной. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут, процедить, довести объем настоя кипяченой водой до 1 стакана. Принимать по 1-2 стакана горячего настоя в день при гипертонической форме дискинезии желчных путей со спазмами.

Лечение мудрами.

Помощь при застое желчи может оказать выполнение следующей мудры: четыре пальца левой

руки поддерживают снизу и обхватывают те же пальцы правой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько кнаружи, образуя ручки чаши.

"Полная энциклопедия народной медицины"

СРЕДСТВО ОТ ГАЙМОРИТА

Всыпать в кастрюлю три пачки лаврового листа, залить кипятком на 4-5 см выше листа. Кастрюлю накрыть и настаивать 15-20 минут. После этого взять две мягкие теплые тряпочки (или два вафельных полотенца) и смочить их этим настоем. Настой должен быть очень теплым, но не настолько, чтобы обжечь лицо. Тряпочкой закрываем лицо – от рта до лба. Как начнет остывать – выжимаем другую тряпочку и кладем ее. Если раствор остыл, его можно подогреть, но не кипятить.

Делать это лучше перед сном 1 раз в день по 20-30 минут. За 10 дней гной весь выйдет, и больше не будет этой болезни. Моему сыну хватило 7 процедур. Настоя хватает на 2-3 дня.

Б. ЧАРОВА, г. Москва

КАК СТАВИТЬ ГОРЧИЧНИКИ?

Как известно, горчичники – довольно универсальное средство, его используют не только для лечения бронхитов или простуд.

При спазме коронарных сосудов горчичник ставится на область грудины.

Гипертонический криз – на область шеи и икроножных мышц.

При бронхитах – на верхнюю часть грудины и на спину между лопатками и под лопатками.

При головной боли и гипертонии – на область чуть ниже затылка и на икры.

При приступах стенокардии – на область сердца.

Не ставят горчичники при температуре тела выше 38 градусов.

С. СТАСОВ, г. Калуга

"МОЧИЛОВКА" ДЛЯ ПОМИДОРОВ

Знаю, что многие читатели моего любимого "Бальзама" увлекаются огородом. Я подумала, может, стоит делиться еще и рецептами лечения болезней растений. Это тоже способствует душевному благополучию. Лично я всегда очень переживаю, если есть проблемы на даче.

В свое время очень помог вот такой совет от вирусных заболеваний томатов: замочите семена в розовом растворе марганцево-кислого калия минут на 15, затем промойте в воде. На этом процесс дезинфекции не исчерпывается. Приготовьте раствор уксусной кислоты из расчета 30 г 70-процентной уксусной кислоты на 1 л воды. Положите в него семена и подержите их 2 часа и опять промойте. Такая "мочиловка" не слишком хорошо влияет на всхожесть семян, зато гарантирует растения от заболеваний.

Или еще. Одно время я никак не могла избавиться от "черной ножки" на рассаде. У самого основания стебельки растений истончались, подгнивали и сгибались. Мне посоветовали почаще рыхлить землю в ящиках с рассадой и не слишком часто поливать. А если "черная ножка" уже согнула какой-нибудь стебелек, я его выкорчевывала прямо вместе с землей, оставшуюся землю поливала розовым раствором марганцовки, а сверху посыпала прокаленным в духовке песком с золой.

И. ТИХОНОВА, г. Петрозаводск

КАПУСТА ВЫСАСЫВАЕТ... ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Захожу как-то к знакомой, а у нее на голове чепчик, как у младенца, а из-под него капустные листья видно. "Ты чего, на карнавал собралась?" – спрашиваю. "Нет, - отвечает, - так я укрощаю страшную головную боль". И рассказывает: "Беру четыре листка свежей капусты, кладу друг на друга, покрываю салфеткой и провожу горячим утюгом раза 3-4. Таким образом листья вроде бы подогреваются и посочнее становятся. Раскладываю их на лоб, затылок и виски. Обвязываю голову поясом, как будто ободок надеваю.

Легкая шапочка хорошо удерживает листья на голове, а капуста боль и шум из головы вытягивает. И я снова чувствую себя нормальным человеком."

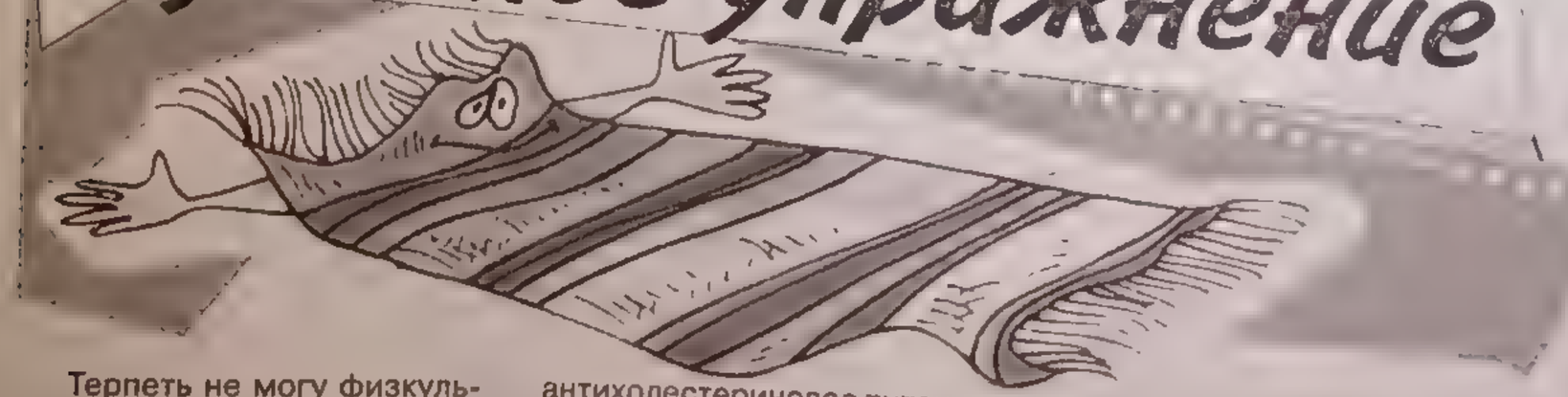
Л. СПАССКОВА, г. Балаково

"Хрустальный" товарищ

Однажды пришел домой, злой, расстроенный, места себе не нахожу. И вдруг на глаза попался иппликатор И. Кузнецова. Походил по нему босиком минут 5, чувствую, как-то легче на душе. Положил его на диван, лег голой спиной, укрылся одеялом и отключился. Жена пришла звать ужинать, а я "хрусталю", как убитый. С тех пор все свои стрессы уничтожаю только с помощью иппликатора. Кстати, его иголки помогают от неврозов, при бессоннице, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, остеохондроза, улучшают функционирование внутренних органов. В общем, рекомендую купить его каждой семье. Дешево и орлично!

Т. ПОЛОВЦЕВ, г. Иваново

Чудесное упражнение



Терпеть не могу физкультуру, но это упражнение – настоящее чудо. Мало того, что оно делает вас стройнее, так еще и уничтожает камни в желчном пузыре. Делать упражнение нужно каждый день на протяжении длительного времени, а лучше вообще постоянно. Если речь идет о камнях, то обязательны и очистительные средства, которые подбирают индивидуально, ну, и, конечно, антихолестериновое питание. Хочу отметить, что с тех пор, как я стала заниматься этой гимнастикой, у меня вообще прекратились всякие расстройства пищеварения, запор, которым я в последнее время начала мучиться и метеоризм. Я вас заинтриговала? Тогда слушайте. Нужно лечь на спину на пол, постелив теплое одеяло, и начать медленно поворачиваться на левый бок. Повернулись - задержитесь ровно на 15 секунд - и медленно продолжайте поворот на живот. На животе лежим те же 15 секунд, затем медленно поворачиваемся на правый бок – лежим 15 секунд – и снова на спину. В общей сложности таких круговых переворотов надо сделать за один раз 5-6. Чудо, а не физкультура!

М. СЕРЕГИНА, г. Калуга

Ноги больше не пахнут

У моего мужа сильно потели ноги. Запах! Хоть в квартиру не заходи. Он, конечно, переживал и много способов испробовал. А "съел" запах обыкновенный черный чай. Перед сном делал ванночки – ноги в крепкий чай опускал и сидел пока не надоест. Изо дня в день, больше месяца. И теперь он об этой неприятности забыл.

М. ЛОРИСКИНА, г. Саратов

НЕСКОЛЬКО ИЗВЕСТНЫХ РЕЦЕПТОВ ОТ РАКА

За полчаса до еды

Целители Сибири и Дальнего Востока предлагают больным с запущенными формами онкозаболеваний следующую противораковую смесь: бессмертник – 75 г, березовые почки – 50 г, брусничный лист – 50 г, дубовая кора – 50 г, золототысячник – 25 г, кора крушины – 25 г, крапива – 75 г, полынь – 25 г, тысячелистник – 50 г, пустырник – 50 г, пастушья сумка – 50 г, хвощ – 25 г, череда – 50 г, шалфей – 50 г, шиповник – 100 г.

Все компоненты тщательно перемешать, разделить на 10 пачек. Затем четверть содержимого пачки залить двумя литрами воды, кипятить 20 минут, остудить и поставить в прохладное место в стеклянной банке. Пить по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Через 3 месяца сделать перерыв на две недели, затем снова продолжать.

Чага, мед и другие

Еще один сбор, который прошел лабораторные испытания, подтвердившие его активное противоопухолевое действие и антиметастатический эффект: 25 г сосновых (или березовых) почек заливают литром кипятка, оставляют на сутки, процеживают. Затем готовят смесь из следующих компонентов: чага – 150 г (или бефунгин – 200 г), спирт медицинский - 250 г (водки вдвое больше), алоэ – 500 г (в измельченном виде), мед – 300 г, сахар – 250 г, сок подорожника – 20 г, настойка полыни – 10 г. Все это смешивают с настоем почек и оставляют на 3-5 суток. Принимают по 2 ст. ложки два раза в день за полчаса до еды.

Грудь опускают прямо в чугунок

Если у вас обнаружено уплотнение в груди, а из соска пошел гной с кровью, попробуйте такое средство. Нужно взять свежую молодую кору дуба (пускай кто-нибудь из родственников сходит в лес и состругает кору с веток 2-3 лет). Эту кору надо томить в чугуне (примерно треть чугуна заполнить свежей корой, остальная часть – вода) в печке или духовке. Когда смесь остынет до температуры, что можно терпеть, грудь опускают прямо в чугун и держат минут 10-15. Рана очистится, затянется, и потихоньку все нормализуется.

Это средство я рекомендую применять наряду с другими методами лечения рака.

Очисти прошлое сначала

Приступая к курсу лечения, не забывайте, что болезнь у вас возникла не случайно. Ее истинная причина – нарушение нами или нашими прямыми предками (в том числе и усопшими) заповедей христианства. Следует покаяться и причаститься, а за успокоение умерших заказать молебны: они обязательно должны быть отпеты.

Если вы сами некрещеные, надо бы покреститься, иначе лечение может не принести полного успеха.

А. СТЕПАНОВА, г. Хвалынск

Синий, синий йод...

При действии йода погибает почти вся известная микробная флора, несмотря на то что живучесть и приспособляемость микроорганизмов поразительна.

Но спиртовые настойки йода могут использоваться только для обработки кожных покровов или слизистых оболочек. О приеме внутрь эффективных доз йода не может быть и речи из-за его токсичности (будучи сильнейшим окислителем, йод повреждает или разрушает живые клетки). Кроме того, он связывается с белками крови и образует необратимые соединения. В качестве максимальной дозы установлено 15 капель 5-процентной йодной настойки.

В человеческом организме йод существует в виде соединения с другими веществами. Нельзя ли искусственно создать такие соединения, чтобы можно было использовать целительные свойства йода для лечения внутренних заболеваний? Именно этой проблеме и посвятил свои исследования В. Мохнач. И вот результат: ученый выяснил, что йод в комплексных соединениях с крахмалом обладает антимикробным, противовирусным и антигрибковым действием – и абсолютно безвреден для организма!

Лечебный эффект препарата В. Мохнач впервые апробировал на себе при заболевании тяжелой формой бактериальной дизентерии в 1942 г. Единственным лекарством был йодистый крахмал, который больной получал в количестве 1500 мл в сутки. Несмотря на неблагоприятные условия, он быстро выздоровел. После этого врач применял йодистый крахмал для лечения больных с выраженной клинической картиной дизентерии на фоне общей дистрофии.

Правильный рецепт приготовления "синего йода":

В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 чайную ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (тоже 1 чайную ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов)

В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5-процентного спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. "Синий йод" готов.

Так как йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Это и есть рецепт В. Мохнача, многократно им апробированный.

Именно этот "синий йод" мы рекомендуем принимать для лечения самых различных заболеваний, в том числе и для профилактики йодной недостаточности.

В этом случае принимать "синий йод" целесообразно 2 раза в неделю (допустим, по вторникам и пятницам) по одной чайной ложке один раз в день. При весе свыше 65 кг дозу можно увеличить до 2 чайных ложек.

Профилактический курс – не более месяца, желательно осенью или весной. Если в это время начинается эпидемия гриппа – нужно помочь организму и поставить преграду на пути болезни, принимая "синий йод" три раза в неделю.

А. СЕМЕНОВА, "Целительные свойства иода"

От пародонтоза

Если у вас пародонтоз, его можно вылечить с помощью прополиса. Накладываете его тонким слоем на десну с двух сторон, прижимаете марлей и оставляете на всю ночь. Делать это нужно не менее 7 ночей подряд. Процедура так себе по ощущениям, но зато эффект потрясающий. Кстати, этим же способом я лечу больной зуб.

С. ЧЕБЕРИНА, г. Балаково

НА ПЕНСИЮ ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО

Пишет вам Филиппов Николай Васильевич, ветеран ВОВ, инвалид 2 группы. В свои 17 лет (в 1942 г.) я был призван на действительную военную службу и направлен на фронт. Воевал в Германии, Венгрии, Румынии, Болгарии. Имею правительственные награды. Дважды контужен. Все это сейчас сказывается на здоровье. После войны меня направили в Узбекистан, где я прожил до 2002 г. В августе 2002 г. переехал на свою Родину (в Пугачевский район Саратовской области). И вот здесь я не ожидал, что со мной так поступят: проживаю пять месяцев, а пенсию до сих пор не платят, из-за того, как они говорят, что у меня нет постоянной прописки и вида на жительство.

Сам я передвигаться не могу и поручил свои дела на оформление пенсии своей дочери, которая приехала со мной. Дочь была в пенсионном фонде РФ г. Пугачева, но мои пенсионные документы у нее не приняли, ссылаясь, что нет постоянной прописки, а чтобы получить ПМЖ и вид на жительство, на все это уйдет 1-1,5 года. Мне уже скоро 80 лет, я нуждаюсь в лечении, для которого нужны лекарства, в хорошем питании, которого у меня нет. Я без пенсии, дочь без работы...

Дочери в руки попала ваша полезная газета "Бальзам на душу" № 18 (39) за сентябрь 2002 г., в которой написано, что прописка, регистрация никакого отношения не имеет для получения пенсии, и Пенсионный фонд назначает пенсию: по месту жительства, по месту пребывания, по месту фактического проживания. При этом была ссылка на новые "Правила обращения за пенсией, назначения пенсии и перерасчета размера пенсии, перехода с одной пенсии на другую ...", которые были утверждены 27.02.2002 г. Взяв в руки газету "Бальзам на душу", дочь обратилась опять в Пенсионный фонд РФ и показала статью начальнику управления ПФ Фоминой Любови Еремеевне, на что она ответила, что таких газет много, и для нее это не закон, а филькина грамота...

Убедительно прошу вас ответить на мое письмо и помочь мне в моем положении. Может, через вашу газету улыбнется мне счастье?

Заранее благодарен, Н. В. Филиппов

Уважаемый Николай Васильевич!

В соответствии с п. 6 упомянутых Вами Правил у граждан есть право обращаться за пенсией по месту жительства, месту пребывания либо по месту фактического проживания. Но если условие "по месту жительства" распространяется как на граждан РФ, так и на иностранных граждан и лиц без гражданства, то условия "по месту пребывания" и "по месту фактического проживания" – только на граждан РФ. Судя по Вашему письму, проблема состоит именно в этом: у Вас нет гражданства Российской Федерации. В своем письме Вы не указали, были ли вы гражданином другой страны (Узбекистана), или являетесь "лицом без гражданства".

Между тем, от этого могут зависеть Ваши дальнейшие действия.

Если Вы не являетесь гражданином какого-либо государства, то, в соответствии с пп. б) п. 1 ст. 14 Федерального Закона от 31 мая 2002 г. № 62-ФЗ "О гражданстве Российской Федерации" (которая звучит так: *"имели гражданство СССР, проживали и проживают в государствах, входивших в состав СССР, не получили гражданства этих государств и остаются в результате этого лицами без гражданства"*), Вы имеете право получить гражданство РФ в упрощенном порядке (т. е. на Вас не распространяется требование о сроке проживания на территории России). Вам достаточно подать соответствующее заявление в паспортно-визовую службу (ПВС). С получением гражданства препятствия в получении пенсии должны исчезнуть.

Если Вы являетесь гражданином Узбекистана, то на Вас (а равно и на граждан Азербайджана, Армении, Таджикистана, Беларуси, Туркменистана, Казахстана, Кыргызстана и Украины) распространяется *"Соглашение о гарантиях прав граждан государств – участников СНГ в области пенсионного обеспечения"* (Москва, 13 марта 1992 г.), статья 1 которого гласит: "Пенсионное обеспечение граждан государств-участников настоящего Соглашения и членов их семей осуществляется по законодательству государства, на территории которого они проживают.", а п. 1 ст. 6 этого Соглашения устанавливает, что *"назначение пенсий ... производится по месту жительства"*. В толкование данного Соглашения Министерство соцзащиты РФ 18.01.1996 г. выпустило Указание № 1-1-У, в пункте 3 которого написано, что пенсия может быть назначена *"...лицам, имеющим наряду с регистрацией по месту жительства в России прописку по месту жительства на территории другого государства. Однако при этом истребуются сведения о прекращении выплаты пенсии по прежнему месту жительства..."*.

А пункт 4 Указаний еще более упрощает получение пенсии: *"Лицам, обратившимся за назначением пенсии на территории России, представившим все необходимые документы, за исключением документа о сроках прекращения выплаты пенсии по прежнему месту жительства, ее назначение производится с месяца регистрации по месту жительства на территории России либо признания беженцем или вынужденным переселенцем, если <...> до истечения 3 месяцев со дня обращения за назначением пенсии соответствующий документ (о прекращении выплаты пенсии – ред.) не поступил. ..."*

Используя данное Указание Вам следует подать в управление ПФ соответствующее заявление о назначении Вам пенсии с приложением необходимых документов.

При этом инспекторы ПФ должны получить от Вас заявление о том, что пенсия по прежнему месту жительства Вам не выплачивается с такого-то числа, и что в случае переплаты пенсии Вы обязуетесь возвратить излишне полученные суммы.

Одновременно Вам и нужно (а куда деваться?!.) подать заявление в ПВС о получении гражданства РФ в соответствии с пп. а) п. 2 ст. 13 Федерального закона "О гражданстве РФ". (Согласно этому подпункту необходимый срок проживания на территории РФ сокращается до 1 года).

Следует сказать, что все заявления и обращения в органы МВД, Пенсионного фонда и любые другие официальные организации следует делать только в письменном виде и обязательно в двух экземплярах для того, чтобы на втором (Вашем) экземпляре оставалась отметка должностного лица о получении Вашего заявления.

А СОВЕТ ФЕДЕРАЦИИ ПРОТИВ!

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Бальзам на душу". Пишет вам читательница газеты Мурашова Ольга Дмитриевна. Выписываю вашу газету 2-ой год. Читаю с удовольствием. Прошу, опубликуйте в своих разъяснительных статьях о пенсиях, какие льготы имеются для механизаторов, ведь раньше учитывались стаж и армия, учеба, в общем, все возможное для пенсии. Нынешнего положения мы не знаем, в наших "совбезах" не больно расскажут нам, людям деревенским. Поэтому буду ждать с нетерпением вашей газеты с разъяснениями.

О. Мурашова, Саратовская обл., Пугачевский р-он, с. Бобровка.

Уважаемая Ольга Дмитриевна. Что касается льгот, то они для механизаторов законодательством предусмотрены, но только для женщин: в соответствии с пп. 3) п. 1 ст. 27 *ФЗ "О трудовых пенсиях в РФ": "Трудовая пенсия по старости назначается ...женщинам по достижении возраста 50 лет, если они проработали в качестве* ***трактористов-машинистов*** *в сельском хозяйстве, других отраслях экономики, а также в качестве машинистов строительных, дорожных и погрузочно-разгрузочных машин не менее 15 лет и имеют страховой стаж не менее 20 лет".*

Срок службы в армии должен учитываться согласно пп. 3 п. 4 ст. 30 указанного Федерального Закона: *"В целях оценки пенсионных прав застрахованных лиц под общим трудовым стажем понимается суммарная продолжительность трудовой и иной общественно полезной деятельности до 1 января 2002 года, учитываемая в календарном порядке, в которую включаются:*

3) служба в Вооруженных Силах РФ..., Объединенных Вооруженных Силах СНГ, Вооруженных Силах бывшего СССР, органах внутренних дел Российской Федерации, органах внешней разведки, органах федеральной службы безопасности, федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрена военная служба, бывших органах государственной безопасности РФ, а также в органах государственной безопасности и органах внутренних дел бывшего СССР (в том числе в периоды, когда эти органы именовались по-другому), пребывание в партизанских отрядах в период гражданской войны и Великой Отечественной войны"

Что касается включения в трудовой стаж периодов учебы в вузе, ухода за ребенком и некоторых других, то Госдума РФ действительно дважды принимала соответствующие поправки в ФЗ "О трудовых пенсиях в РФ" и оба раза Совет Федерации отклонял их (последний раз в марте 2003 г.).

А. ЕРЕМИН

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 13 000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 96 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17, Телефон 35-29-19
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полезная газета

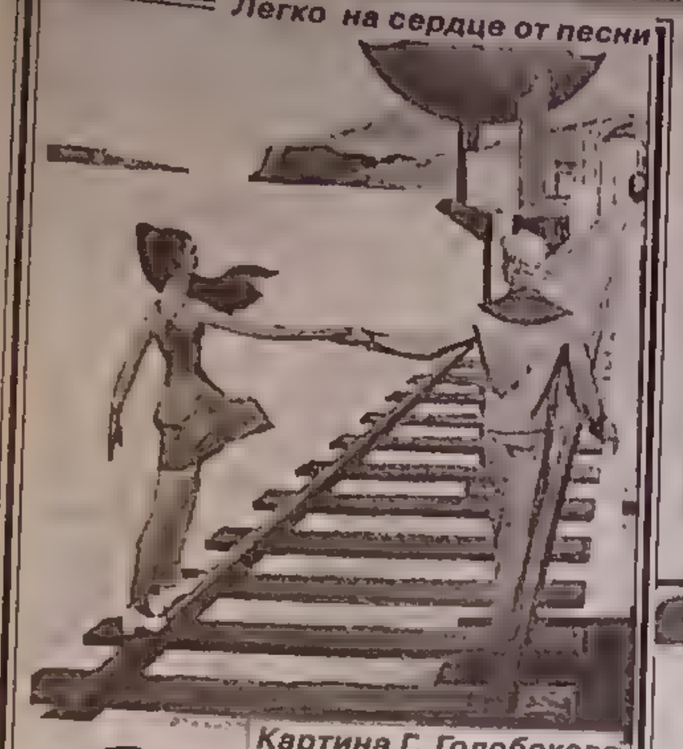
Бальзам на душу

№8(55)

22 апреля 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846, по России: 41506

"Живой волос" от рака стр. 6-7



Легко на сердце от песни

Картина Г. Голобокова

Гори, гори, моя звезда

Слова В. Чуевского

Гори, гори, моя звезда,
Гори, звезда приветная.
Ты у меня одна заветная;
Других не будет никогда.

Сойдет ли ночь на землю ясная,
Звезд много блещет в небесах,
Но ты одна, моя прекрасная,
Горишь в отрадных мне лучах.

Звезда надежды благодатная,
Звезда любви волшебных дней.
Ты будешь вечно незакатная
В душе тоскующей моей.

Твоих лучей небесной силою
Вся жизнь моя озарена.
Умру ли я, ты над могилою
Гори, гори, моя звезда.

В номере:

2 стр.
Почта взаимопомощи
Чистотел от опухолей
3 стр.
Заговоры от облысения
Не родись красивой
Не женись бездумно
4 стр.
Художник Голобоков
Талисман
Образ Богородицы
Как сажать огород?
5 стр.
Подписной гороскоп
Йодистые продукты
"Скэнар" от болезней вен
6 стр.
Золотой ус
7 стр.
Витилиго
8 стр.
Не срубят ваши деревца

Ящик пива за христианский пост

В нашем отделе работает В. Потапов. Мы его все не любили и сторонились. Шел пост, он его свято соблюдал, на дни рождения деньги не сдавал, потому что торт ему есть нельзя. Видимо, из-за голода все время ходил злой, как пес, спросишь его о чем-нибудь, буркнет два слова и отвернется, всем своим видом давая понять, что не расположен разговаривать.

И решили мы его проучить. Сын одной нашей сотрудницы Серега работает в театре. Он нарядился в рясу и в образе дьякона одной из местных церквей заявился в наш отдел. Надо было видеть Виктора Петровича, когда он услышал от Сереги, что в церковь поступила жалоба, будто христианин Потапов не соблюдает поста, не очищает душу свою. "Да что вы, батюшка! – кинулся в ноги Виктор Петрович, - денно и нощно молюсь и пощусь, как Господь наш Иисус Христос повелел". "А что Господь говорит насчет желания обидеть ближнего?" "Нет у меня такого желания!" – божится коллега, а мы за дверью беззвучно хохочем. "Выходит, напраслину на тебя навели, будто ты не поздравляешь с днем рождения своих коллег, на вопросы не отвечаешь и вообще гордыня тебя обуяла". "Да что вы, батюшка, нешто я не знаю, что пост – это не только воздержание от еды, но и избавление от страстей, которые терзают душу – от гнева, отчаяния, безверия, зависти и прочих".

Весь оставшийся день после ухода "священника" Виктор Петрович ходил, как в воду опущенный, а на другой день мы его не узнали. Это была сама любезность. А Сереге мы купили ящик пива, как просил. Оно того стоило!

С. МИРОСИНА, г. Москва

Солнечная ванна от ревматизма

Чтобы принять местную солнечную ванну, откройте нужную часть тела (язву, больное ревматизмом место и т. д.) и наложите на кожу широкие свежие листья любого растения. Остальную часть тела покройте белой простыней. Ноги должны быть босыми, голова прикрыта шляпой или смоченной в воде салфеткой. Начинайте сеанс с пяти минут и постепенно увеличивайте продолжительность ванн.

Всегда лучше прогуляться под солнцем, чем лежать неподвижно. Больные не должны спать и есть под прямыми солнечными лучами.

Знайте, что бактерии размножаются, прежде всего, в полумраке. Где свет – там они жить не могут. Любите свет, давайте, сколько нужно, света, воздуха и солнца вашему телу и вашему дому, тогда здоровье и радость вас никогда не оставят. Распахните также все окна вашего сердца и вашей души и сделайте так, чтобы свет проник в них и оживил вас. Пусть ваше сердце и душа постоянно источают чистую любовь.

Н. КУДРЯШОВА, "Лечение глиной"

Апустырничит

Я больше не мог терпеть грубостей шефа и решил уволиться, но случайная встреча с другом, который закончил психфак, все изменила. Он дал очень простой совет: вести дневник и не стесняться в выражениях, потому что это помогает освободиться от страхов, тревог, лучше понять самого себя и найти решение собственных проблем. В тот же вечер я сел за ведение дневника и так разошелся, что исписал целую тетрадь. На другой день, услышав рокот шефа, стал думать, в каких выражениях буду описывать его хамство, и привычный страх ушел. Я спокойно выслушал его и продолжил работу. С тех пор прошло два года, а я все продолжаю вести свой дневник и уже подумываю написать психологический роман.

И. МУЗИН, г. Самара

Бальзам душу ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Посоветуйте, как избавиться от:

Не забывайте указывать свой подробный адрес, иначе можете остаться без ответа. Пишите разборчиво, особенно когда речь идет о диагнозе.
Направляйте купон по адресу: ***413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.***

Уважаемая редакция газеты "Бальзам на душу"! Пишет вам Евсеева Валентина Михайловна. Я больна, мой диагноз: миастения (генерализованная форма). Заболевание очень тяжелое и редкое. Мне подсказали, что в газете "Народный доктор" в №2 за 2001 на странице 7 есть рекомендации лечения этого заболевания. Я пыталась найти этот номер, но так и не смогла. Помогите, пожалуйста! Заболевание у меня прогрессирует. Вот уже полгода я не выхожу из дома. Я инвалид 2 группы, каждый день уколы и таблетки. Может быть, есть в этих рекомендациях какое-то средство, что облегчило бы мое состояние. А, может, кто знает другое. Если это возможно, то опубликуйте это письмо в вашей газете. Буду вам очень благодарна!

В. ЕВСЕЕВА, г. Балаково, Саратовская область, ул. Рабочая, 61-60.

Посоветуйте, как избавиться от расслоения и обламывания ногтевых пластин.

Ю. Л., 413859, г. Балаково Саратовской области, ул. Каховская, д. 15, кв. 35

Посоветуйте, где купить собачье сало? У мамы астма.

Е. НИКОНОВА, Балаковский район Саратовской области, с. Подсосенки

Куда податься от кошмара?

Огромный интерес вызвало письмо М. Курчаевой из г. Балакова, которая рассказала об удивительной целительнице, снимающей порчу и изгоняющей дьявола. Некоторые, просившие адрес, рассказывали свои истории. Например, одна женщина рассказала, что после смерти мужа в ее квартире начали слышаться какие-то странные шумы и голоса. Днем работал телевизор или радио, во дворе гудели машины, разговаривали люди, и все вроде было нормально. А когда наступала ночь, и становилось тихо, начиналась эта "свистопляска".

Женщина образованная, работает учительницей, знакомые, с кем делилась, стали коситься, все ли у нее в порядке с головой? Но с головой был порядок, не было порядка в доме. Ночевавшая однажды родственница пришла в ужас, услышав кошмарные звуки и донесла до родни, что на самом деле что-то с квартирой не так. Вот тогда вся родня стала активно искать выход. Появились адреса всяких бабушек. Ходила, но ничего не менялось. Единственное, чем спасалась – это мощи святого Александра Чагринского, которые ей дали в церкви. С тех пор, как стала их носить на себе, в спальне звуки прекратились, но в остальной части квартиры – нет.

Измученная постоянным страхом, женщина начала болеть. Собирается съездить в Самару, в Иверский монастырь, где покоятся мощи Чагринского, надеется, что кто-нибудь из читателей "Бальзама" подскажет ей, как избавиться от этого наваждения.

Кстати, причину несчастная женщина видит в том, что слишком много плакала и убивалась после смерти близкого человека.

М. МАРИНИНА

А моей теще помогло

Чистотел рассасывает доброкачественные и сдерживает рост злокачественных опухолей. Нужно взять сухой чистотел, хорошо его перетереть, набрать столовую ложку этого порошка, 2-3 раза встряхнуть, чтобы все излишки опали. Эту ложку травы высыпать в стакан и залить крутым кипятком. Через 10-15 минут процедить. Настой надо выпить за день в несколько приемов, каждый за 20 минут до еды. Пить ежедневно целый месяц. Потом три месяца – перерыв. 4-й месяц опять пить. И так три раза в год

Этот рецепт я прочитал в какой-то газете, теперь уж не помню, какой, попробовал на своей теще, у нее была опухоль на ноге, представьте себе, помогло!

М. ТИТКОВ, г. Казань

В прошлом номере мы опубликовали рецепт сабельника, о котором написала травница Н. Лабута. В редакцию позвонила Маргарита Владимировна (фамилию свою она не назвала, да мы и не спросили) и очень сильно возмущалась тому, что мы печатаем всякие непроверенные рецепты.

– Слышите, какой у меня голос, - а голос действительно был необычный, хрипловатый и явно не здоровый. – Так это результат применения сабельника. Прочитала статью не в вашей, в другой газете, поверила и пропила всего 5 дней. У меня открылась опоясывающая боль, как потом оказалось, образовалась язва желудка. Я так думаю, что сожгла желудок, ведь сабельник –ядовитое растение. Кроме того, повредила щитовидку, отсюда и голос! А люди не знают, применяют его без всякой опаски. Я пила всего по 1 чайной ложке, а тут рекламируют столовую. Кошмар! Если бы я не была в Москве, не знаю, чем бы кончилось мое увлечение народной медициной. Сразу обратилась в клинику, провели полное обследование. В общей сложности на лечение ушли 4 тысячи рублей.

Пример Маргариты Владимировны – еще одно доказательство того, что все способы и рецепты, приведенные в любом издании, а также все советы друзей и знакомых люди должны использовать на свой страх и риск. Тот рецепт, который помог в одном случае, в другом может оказаться бесполезным, а в третьем – приведет к ухудшению здоровья. Критерием пригодности в данном случае может являться только расположенность человека к препарату. В этой связи хотелось бы привести рассказ одного старого доктора о его личном опыте, полученном в самом начале медицинской деятельности: "По всем показаниям больному требовалось сделать переливание крови. Однако он, по каким-то своим причинам (может, просто боялся), категорически отказывался от переливания. Общие уговоры врачей, родственников и соседей по палате все-таки убедили его дать согласие, но, когда начали переливание, организм больного дал мощнейшую аллергическую реакцию. С тех пор, если больной категорически отказывался от какого-либо лечения, я всегда старалась найти замену".

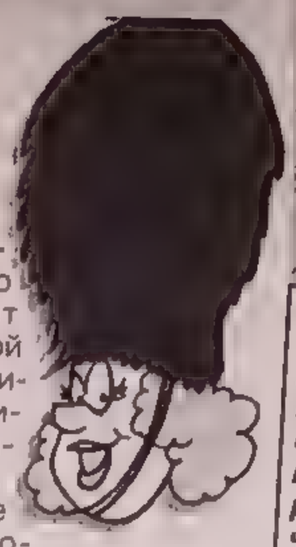
И еще: вера или неверие в применяемый метод лечения может значительно увеличить или, наоборот, уменьшить эффективность самого лечения. Одно из проведенных исследований показало, что если больной доверяет процессу лечения (методу, доктору, лекарствам), то эффективность применения возрастает на 70%!

В древнем мире людей лечили знахари. Когда сталкивались с таким случаем, что один, другой, третий знахарь не помогали, больного выносили на дорогу, и любой прохожий мог дать совет по его лечению. А родственники использовали те из них, которые казались им наиболее пригодными.

Т. СТЕПАНОВА

Заговоры от облысения

Весна, всем хочется быть красивыми. "И даже пень в апрельский день березкой снова стать мечтает"... Это хорошо! Если женщина хочет стать привлекательней, нравиться всем, значит, она жива. Мне кажется, что для женщины теряется смысл жизни, если она перестает нравиться. Так давайте будем всегда красивыми, чтобы любить и быть любимыми.



Тусклые, тонкие и ломкие волосы не привлекут восхищенного взгляда, а чтобы они стали каскадом, сияющим и пышным, их нужно подкормить. Очень многие шампуни делаются на различных экстрактах трав. Но они не дают такого воздействия на волосы, как чистые природные средства. А их немало. Это пиво, квас, простокваша, сыворотка из-под молока, лук, яйца. Все эти продукты богаты витаминами, аминокислотами, микроэлементами, которые так необходимы для наших волос. Этими средствами или моют голову, или споласкивают. Много наших помощников и среди растительного мира. Нужно только знать их свойства и правильно применять.

Хозяйки, почистив лук, безжалостно выбрасывают шелуху, а этого делать не стоит. Нужно складывать в коробку или мешочек, а потом использовать. *25-30 г шелухи настоять в 0,5 л кипятка 20 минут и после мытья втирать этот луковый отвар в корни волос.* Эта процедура очистит кожу головы, укрепит корни волос, избавит от перхоти.

Строгие диеты могут повлиять на рост волос, курение, прием некоторых медикаментов – тоже. Вот почему те, кто ведет здоровый образ жизни, выглядят моложе.

Всем советую делать такое втирание: *200 г лукового сока, 200 г коньяка, 100 г меда.*

При жирной себорее: *измельченную ботву моркови – 3-4 столовые ложки, 3 столовые ложки мяты, 1 столовая ложка лимона на 0,5 л воды* использовать для полоскания после мытья.

А еще на молодой месяц нужно говорить такие слова, расчесывая у окошка волосы (или водить расческой по коже головы):

Поле - к зернышку,
Свет – к солнышку,
Темя – к гребешку,
А волос – к волоску.
Аминь

Кстати, лучше всего пользоваться костяным гребнем или деревянной расческой. Так делали наши бабушки. Это избавляет от головной боли и снимает статическое напряжение.

И еще один заговор от выпадения волос. Его нужно читать у порога своего дома в новолуние. Здесь нужен помощник. Соединить крепко руки замком над головой того, кому нужно ликвидировать облысение, читать 3 раза подряд:

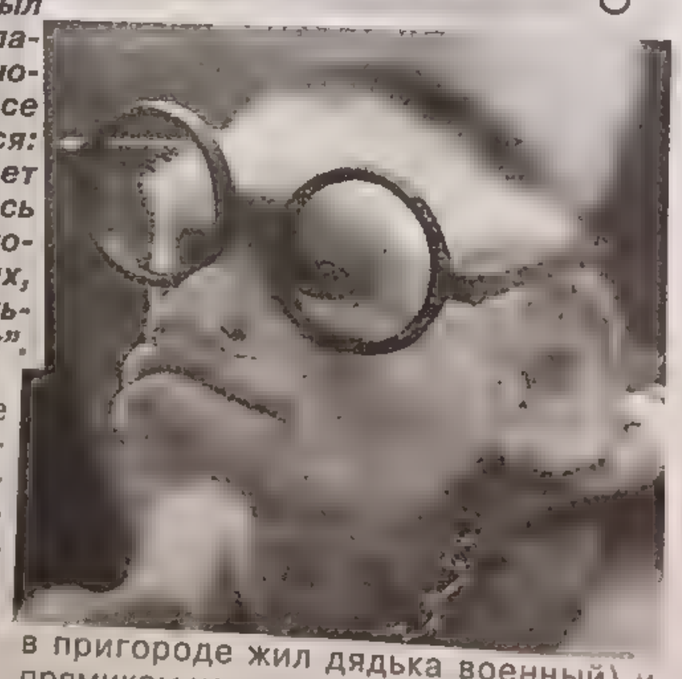
Как месяц народился,
Так и волос у раба (ы) Божьего (ей) (имя) пусть нарождается и прибывает.
Как звезд на небе никто не сосчитал,
Так волос раба (ы) Божьего (ей) (имя)
Пусть множится и без счету густеет. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.

Дай Бог вам здоровья, красоты, удачи! Мир вашему дому!

Г. ЧУКИНА, с. Давыдовка, Пугачевский р-н

НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ...

У нас в университетской группе был парень. Звали его Вадим. Голубоглазый брюнет двухметрового роста. Многие девчонки "сохли" по нему, а он все никак ни на ком не мог остановиться: погуляет с одной, бросает, начинает дружить с другой. И так продолжалось целых три курса. На Вадиме многие поставили "крест", потому что своих, филфаковских, сокурсниц он уже больше не жаловал, перешел на "физичек".



Жили мы все в общаге. После получения стипешки "шиковали" (водку тогда было пить не модно, пили легкое сухое вино), а когда деньги кончались, бегали друг по дружке и спрашивали: "У вас нет макарон?" Не знаю, почему, но макароны были самой популярной пищей. И вот как-то раз в такой вот тяжелый жизненный момент Василиса из нашей комнаты вдруг говорит: "Все, девчонки, настала пора замуж выходить". "За кого?" – удивились мы, зная, что у нее никого нет. "А хоть за Вадима!" "Так он и женился на тебе! - повела роскошными плечами Ирина, свысока стрельнув на Василискину курносую мордашку. -Держи карман шире!" "А мы посмотрим!" - выдохнула та и куда-то исчезла.

К вечеру она появилась с громадной сумкой, полной всяких продуктов (у нее в пригороде жил дядька военный) и прямиком на кухню.

С тех пор вся общага каждый день вдыхала сводящий с ума запах Василискиных щей, а поедал их, как вы правильно догадались, дамский любимец Вадим. От момента спора до назначения свадьбы прошел всего один семестр.

Недавно встретила Василису, рядом два взрослых сына, красавцы в отца, и дочка, вылитая Васька. Вот так, не зря говорят, не родись красивой...

М. ТЕРЕХИНА, г. Санкт-Петербург

ТАК Я СТАЛА МАМОЙ И БАБУШКОЙ ОДНОВРЕМЕННО

Мой сын полюбил женщину, ей 29, ему – 25. Познакомили их на дне рождения, он пошел ее провожать и остался ночевать. И все. Это была его первая любовь. За ней он, естественно, не рассмотрел, кто она и что она. Нас удивила вольность с ее стороны, приходила к нему и оставалась ночевать. Мы пока знали только то, что ее оставили одну в старом заброшенном доме, где жить невозможно.

Стали они жить гражданским браком в доме сына. Он работал на заводе, получал не очень много, но на жизнь хватало. Обули, одели ее как могли. Но странно как-то они жили: две недели она живет нормально, потом бросает все и уходит на две недели. Потом перестала бегать, но в доме появились пустые бутылки из-под водки. И вот тут-то я нашла ее родственников, где она иногда пряталась, когда была в запое. Они и раскрыли глаза. Оказалось, что у нее есть дочь, которой 8 лет, но она ее не воспитывала. Муж ушел, не дождавшись рождения ребенка, так как она была пьющей женщиной. Родила девочку с врожденным пороком сердца и в месячном возрасте сбросила на свою больную мать.

Мы пытались образумить сына, но он говорил, что любит и перевоспитает ее. А мы переживали, как бы она его не перевоспитала. Дурное дело нехитрое, втянется, потом поздно будет. Но чтобы не потерять сына, поставили вопрос ребром: если она не сможет взять себя в руки, то пусть уходит сейчас, а если сможет, то будут жить под нашим контролем. Установили так: среди недели мы ходили к ним, а в субботу и воскресенье – они к нам на обед. Все вроде шло нормально, нам объявили, что у них будет ребенок. Мы с мужем обрадовались, сделали в доме сына капитальный ремонт. Родилась внучка, и от сестры привезли старшую, которой было уже 10 лет.

Малышку иногда оставляли у нас, чтобы сноха могла отдохнуть. Сын установил отцовство, они собирались заключить брак, но тут он попал в больницу. На следующий же день она бросила все и пошла гулять, оставив ребенка с чужим человеком. В конце концов ее нашел сын, забрал малышку, принес к нам. С тех пор, а это уже 1,5 года, она у нас. Старшую дочь пришлось определить в приют. После тяжелой операции я не могла взять на себя нагрузку и ответственность за двоих детей. А эта женщина написала отказ от детей в пользу сына, ее через суд лишили материнских прав, и она спокойно продолжает пить.

Время лечит, все позади. Старшая девочка в детском доме. Мы ее не бросаем, берем на каникулы к себе. Родные и тетя, у которой она воспитывалась, отказались от опеки и не поддерживают с ней никаких отношений. Мы думали об опеке, но я – инвалид второй группы, а мужу уже за 60, к тому же у нас на руках другая малышка.

Так я стала и мама, и бабушка в одном лице. Но это испытание закалило нас в борьбе за жизнь и здоровье, ведь нужно вырастить и воспитать обеих внучек.

Муж пьет – беда, а жена – трагедия. Хочу предупредить молодежь, будьте разборчивы в выборе своей половины.

С. ЛЕБЕДЕВА, Саратовская область

У него сломался позвоночник, но не дух

С возрастом становится все тяжелее жить, все больше болячек и бед, но когда мне хочется заплакать от отчаяния, я вспоминаю Гену Голобокова. Мы вместе учились в одном классе, правда, всего один год, но я запомнила его навсегда.

Сравниться с Геннадием в искусстве рисования не мог ни один ученик. Стихи о Родине, школе, друзьях писал легко и быстро. Ему пророчили счастливую жизненную дорогу, но однажды, ныряя в реку, он сломал шейный отдел позвоночника.

"Ой, тоска ты моя смертельная,
Ну, зачем ты ко мне так вяжешься?
Ведь и так белизна постельная
Мне трясиною черной кажется", - написал он в одном из своих стихотворений, но в глубине души все равно верил в исцеление. Потом стал понимать, что с постели ему уже не встать. Окно в сад и веранда, на которую его изредка выносили, телевизор, радиоприемник у изголовья, стопки книг, грампластинок и журналов – вот что оставила ему судьба с 16 лет. Надо было жить, какой бы жизнь ни была! С помощью учителей и друзей закончил на дому 9-10 классы, затем Московский заочный народный университет искусств и начал писать картины. Пальцы не всегда слушались. Бывало, уставал от единственного мазка, и тогда картину отставляли. Через некоторое время усилием воли вновь заставлял руки повиноваться.

Каждое утро начиналась упорная работа. Мать грунтовала для сына большие (как он просил) холсты, которые ставили ему на грудь, и лежа он писал свои картины. Длины руки хватало, чтобы дотянуться только до середины холста. Тогда его переворачивали, и Геннадий писал вверх ногами.

Он стал лауреатом Всесоюзного фестиваля самодеятельного искусства. Никто из жюри не знал про его недуг: на этом настаивал сам художник. Он не хотел скидок себе.

Он написал 200 картин (большинство с фантастическим сюжетом), многие из них видели в различных городах мира. Две хранятся в американском космическом центре в Хьюстоне. Он получал письма от сотен незнакомых людей.

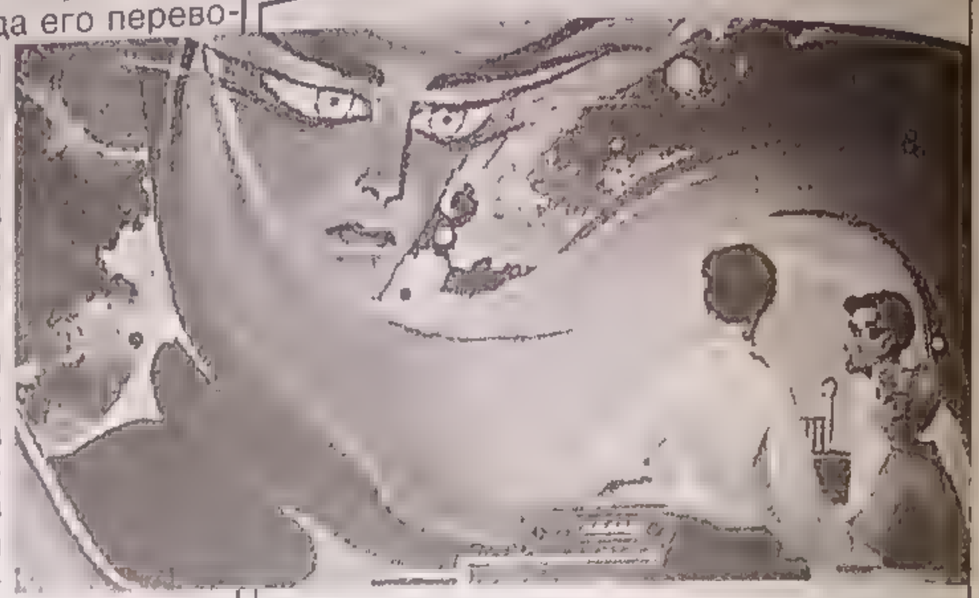
Вечером, когда позади долгий нелегкий день, картина, над которой работал, отставлена, перед ним ложился чистый лист бумаги

"К миру страстей и ласки
Тянется кисть руки
Днем – через гамму краски,
Ночью – через стихи", - писал он.

В международный день защиты детей в 1969 году на слете воспитателей я читала его стихи, посвященные людям этой профессии. Затаив дыхание, слушали их, а потом переписывали друг у друга. Вот отрывок из этого стихотворения

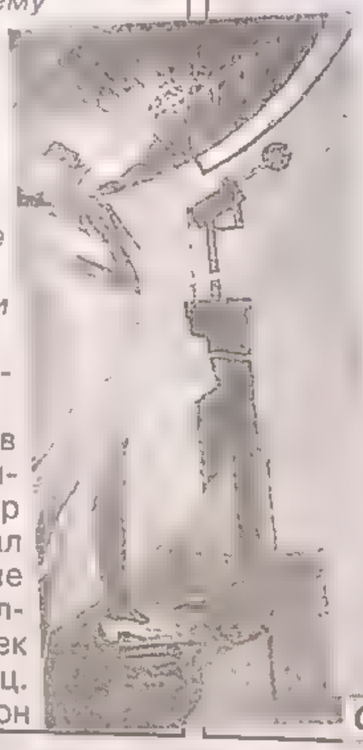
Это дано ведь не всякому сущему
В мире живущих быть мамой грядущему.
Это не всякий – признайтесь честно –
Учит грядущее первой песне
И, если встретите воспитателя,
Станьте корректнее, будьте внимательней.
В жару, в ненастье, в мороз ли полюсный
Снимите шапку, поклон до пояса!

Родился Геннадий Голобоков в 1935 году в деревне Малая Быковка Саратовской области, умер в г. Балакове в 1978 г. Он мечтал о сборнике стихов, но так и не дождался. Он больше всего боялся безделья, знал, когда человек опускает руки, наступает конец. Он работал до последнего дня, он не сдался.



Жаль, что до сих пор на его Родине нет памятника, и многие молодые понятия не имеют, кто такой Голобоков.

Л. СПАССКОВА, г. Балаково Саратовская обл.



За крутыми холмами -
Не во сне - наяву
Ходит по полю мамонт,
Рвет траву-мураву.
Пьет густые рассветы
И росы перезвон,
И не знает отпетый,
Что давно обречен.
И что в завтрашнем диве,
Через тысячи лет,
От него только бивень
Будет жить на земле.
И в раздумьях гнетущих
Сердце мне не унять:
- Что же в этом грядущем
Будет жить от меня?
Может, грезы о звездах,
Может, почерка стиль?
А быть может, в отрогах
Изотопная пыль?
Так пускай за холмами -
Не во сне - наяву -
Бродит вымерший мамонт,
Рвет траву-мураву.
Ведь не знает он, бедный,
Обреченный давно,
Что гигантам бесследно
Умирать не дано.

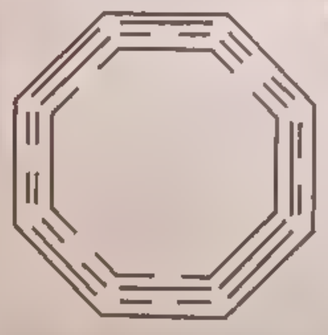
Стихи и картины Г. Голобокова

Такой была Богородица?

У нас все знают, что Приснодевственная Матерь Божия Исполнена благодати и всех добродетелей. Рассказывают, что Она в гонениях и бедах всегда бывала весела, в нуждах и нищете не огорчалась, на оскорбляющих Ее не гневалась, но даже благодетельствовала им. Была кроткой в благополучии, милостивой к бедным и помогала им, как и чем могла, была наставницей в благочестии и во всяком добром деле. Она особенно любила смиренных, потому что Сама была исполнена смирения. Много похвал воздают Ей видевшие Ее. О Ней рассказывали люди, достойные доверия, что по Ее святости в наружности Ее соединились естество ангельское с человеческим.

Священномученик Игнатий Богоносец,
"Православный календарь", 2003 г.

Сделай себе талисман



Для того, чтобы отвести дурное влияние, вызванное проявлениями места, на котором расположен дом, или неправильным положением дома относительно сторон света, можно над дверьми повесить маленькое зеркальце Фэн Шуй, изображенное на рисунке слева. Его следует поместить над косяком входной двери и направить зеркальной стороной в сторону улицы. Рамка зеркальца обрамлена рисунком восьми триграмм. Если же вредоносные влияния слишком сильны, над этим зеркальцем можно повесить второе такое же по размеру, но без триграмм.

А. ПЕТРОВ

НА КАКОЙ ЖЕЛУДОК НУЖНО САЖАТЬ ОГОРОД?

Нижеприведенные советы, рекомендации, народные приметы, молитвы помогут селянам и дачникам-горожанам в успешном ведении сельского хозяйства.

Нельзя давать взаймы семена до тех пор, пока сами не отсеялись, у самих плохо взойдет.

Сажая зерно, необходимо говорить: "Уроди, Боже, и на чужую долю".

Садить и сеять необходимо на голодный желудок, чтобы все росло, и с молитвой, чтобы нива чистая была.

Лук и чеснок нельзя сажать в том случае, когда сажающий сердится, злится.

Свеклу нельзя сеять в огороде, когда дым выходит из трубы во время топки. Будет плохой урожай.

Лучшее время для посева свеклы – полдень четверга или пятницы.

А. АКСЕНОВ,
"Энциклопедия знахаря"

Хочу рас… быть, она ко… на выздоров… мальной жизн… дям, которые…

Тяжелое д… босыми ногами … ном производс… болеть ноги. Пр… кровоток, нога х… литерирующий … стей и нарушени… не давали поко… ся к врачам, пр… жение не менял… вала, грозила а… презентацию то… нар". Этот элект… от телевизора. Р… ки. Воздействуе… настраивая его …

Так получило… мера взялись ле… после этого он … себе! Боли умен… прибор и долгих … чевала его. Терп… уже полгода, му… стал бодрым и ж…

Этот чудо-пр… Екатеринбурге … Цена у него, коне… рублей. Но, с мо… лись приборы но… цию мы бы потра… состояние сердеч… проведение было…

У прибора ест… диостимулятор. В… нения, ни сам диа… мая рассказывала… ного мальчика. Ем… нию кисты семенн… бором киста умен… показало полное в…

Желаю всем з…

Л. БУДА…
телефоны друзе…

Об этом зна… повысить содер… низме, нужно е… креветок, крабо… морскую капуст… лосе и злаки, и с… вально наполне… му отдых в Крым… за счет жаркого… полняет йодом …

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО "СКЭНАР"

Хочу рассказать вам одну историю. Может быть, она кому-то придаст силы, вернет надежду на выздоровление, даст шанс вернуться к нормальной жизни. В основном я хочу обратиться к людям, которые страдают заболеванием вен.

Тяжелое деревенское детство, когда приходилось босыми ногами месить глину, и условия работы на вредном производстве, сделали свое дело. У мужа стали болеть ноги. Произошло сужение сосудов, был нарушен кровоток, нога холодела. Врачи поставили диагноз – облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей и нарушение венозного оттока. Мучительные боли не давали покоя ни днем, ни ночью. Конечно, обращался к врачам, применял испытанные средства, но положение не менялось, мало того, болезнь прогрессировала, грозила ампутация. Случайно мы с ним попали на презентацию тогда еще мало известного прибора "Скэнар". Этот электронный прибор, внешне похож на пульт от телевизора. Работает от одной пальчиковой батарейки. Воздействует на организм особыми импульсами, настраивая его на здоровый лад на клеточном уровне.

Так получилось, что на презентации в качестве примера взялись лечить моего Валентина Тимофеевича, а после этого он принял еще 10 сеансов. И представьте себе! Боли уменьшились, нога потеплела. Мы купили прибор и долгих 7 месяцев ежедневно по 1,5 часа я врачевала его. Терпение и труд привели к победе. Прошло уже полгода, муж вернулся к обычному образу жизни, стал бодрым и жизнерадостным.

Этот чудо-прибор выпускается уже с 1975 года в г. Екатеринбурге на бывшем оборонном предприятии. Цена у него, конечно, большая, сейчас в районе 3 тысяч рублей. Но, с моей точки зрения, он того стоит (появились приборы нового поколения – "Дэнас"). На операцию мы бы потратили тысяч 20, не меньше, а, учитывая состояние сердечно-сосудистой системы Валентина, ее проведение было проблематичным.

У прибора есть только одно противопоказание – кардиостимулятор. В остальном ни возраст, ни время применения, ни сам диагноз ограничений не имеют. Одна знакомая рассказывала, как "Скэнаром" вылечили двух месячного мальчика. Ему удалось избежать операции по удалению кисты семенного канала. За две недели лечения прибором киста уменьшилась до величины горошины, а УЗИ показало полное выздоровление после 20 дней лечения.

Желаю всем здоровья и благополучия.

Л. БУДАРИНА, г. Балаково Саратовской обл., телефоны друзей: (8453) 44-62-31, (8453) 29-31-46

ПОДПИСНОЙ ГОРОСКОП

(НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2003 Г.)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО САРАТОВСКОЙ ОБЛ.: 14846; ПО РОССИИ: 41506

ОВЕН. У вас уязвимая часть тела – голова. Нужно избегать сквозняков, простуды, следить за зубами. Тело не переносит никакой химии, нуждается в постоянной тренировке. Советы "Бальзама на душу" - как раз то, что вам нужно. Подписывайтесь, не раздумывая.

ТЕЛЕЦ. Рождается с сильной конституцией и может дожить до преклонного возраста. Однако предрасположен к полноте, аллергии, депрессии. Подпишитесь на "Бальзам", и доживете до 100 лет!

БЛИЗНЕЦЫ. Наиболее распространенные болезни: аллергия, простуда, нервозность. Следует избегать большого потребления мяса, чаще гулять, принимать солнечные ванны и следовать советам "Бальзама на душу", подписка на который уже идет.

РАК. Эти люди подвержены полноте. Уязвимые места: органы, связанные с переработкой пищи и выведения отходов организма. Многие болезни из-за депрессии. Нужно менять жизненные привычки, еду, сон (а не докторов), подписаться на "Бальзам" и следовать его советам.

ЛЕВ. Хорошее здоровье, невероятная жизнестойкость. Уязвимое место – сердце. Лучше реагируют на естественные лечебные средства, о которых постоянно пишут в газете "Бальзам на душу". Подписка идет с 1 апреля.

ДЕВА. Часто устает, главная опасность – запор, иногда преувеличенное внимание к своему здоровью, мания чистоты, страх перед микробами, исключающий всякие нормальные контакты, что может вылиться в половое воздержание. В "Бальзаме на душу" много нужных рекомендаций. Поторопитесь подписаться.

ВЕСЫ. Ни один знак не имеет более низкой сопротивляемости к алкоголю. Уязвимое место – почки. Надо жить в умеренном климате, играть в теннис, избегать химии, читать газету "Бальзам на душу". Подписка началась с 1 апреля.

СКОРПИОН. Он редко болеет, но если болеет, то в тяжелой форме. Чаще всего болят нос, горло, сердце, спина и ноги. Здоровье целиком в его власти, опираться следует на Природу. "Бальзам на душу" в этом неплохой помощник. Подписка уже идет. Стоит поторопиться.

СТРЕЛЕЦ. Если легкомыслием не испортит свое здоровье, у него есть все шансы дожить до глубокой старости. Подвержен полноте, страдает дерматозами, люмбаго. Лучше всего поддается народным методам лечения, которых полно в "Бальзаме на душу". Подписывайтесь!

КОЗЕРОГ. Часто страдает от избытка кальция – рост шишек и выпуклостей на ногах, руках, щиколотках. Слабые места – колени, кости, щитовидка, кожа. Нуждается в психотерапевтическом воздействии, народных методах. "Бальзам на душу" – то, что надо. Торопитесь подписаться.

ВОДОЛЕЙ. Повышенная кислотность, склероз, неполадки пищеварительного тракта, серьезные инфекции. Нужны витамины, свежий воздух, подвижный образ жизни и природные методы лечения. Газета "Бальзам на душу" – ваша газета!

РЫБЫ. Подвержены отекам, варикозу вен, ревматизму, нарывам, опухолям, полипам, простудам. Больше других знаков предрасположены к шизофрении. Хорошо помогает лечение травами и другими народными средствами. "Бальзам на душу" в этом поможет. Подпишитесь.

КУЛИНАРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Об этом знают почти все – чтобы повысить содержание йода в организме, нужно есть продукты моря: креветок, крабов, лангустов, рыбу, морскую капусту. В приморской полосе и злаки, и овощи, и фрукты буквально наполнены йодом. Вот почему отдых в Крыму целебен не только за счет жаркого солнышка – он пополняет йодом запасы организма.

Самая доступная, пожалуй, морская капуста. Содержание йода в рыбах различных пород варьируется, но что удивительно: зависит оно не столько от вида рыб, сколько от их жирности. Йод скапливается в рыбьей жировой прослойке, и употребление самого рыбьего жира будет полезно в двух аспектах: организм одновременно насыщается витамином Д и йодом.

Рыбий жир почти целиком усваивается организмом – на 95%. Есть рыбу можно всем, кроме страдающих болезнями печени или поджелудочной железы. Существует масса способов приготовления морской рыбы, но, к сожалению, не всегда она бывает так же полезна, как вкусна. Например, хрустящая корочка жареной рыбы впитывает массу канцерогенов при приготовлении. Рыбный бульон или наваристая уха намного полезнее. Но опять же показаны не всем. Если у вас повышенная кислотность желудка или пошаливает печень и поджелудочная железа, лучше рыбу запекайте в фольге, и конечно, не жирную. А вот после тяжелых инфекционных болезней, при туберкулезе и при гастрите с пониженной кислотностью уха хороша – лучше многих восстанавливает силы.

Копченой рыбой злоупотреблять не стоит, канцерогенов там в несколько раз больше, чем даже в жареной рыбе, а это чревато онкологией.

Кстати, любителям селедки и рыбных консервов (сардин и шпрот) необходимо знать, что такое увлечение чревато мучительным заболеванием – подагрой.

Чтобы насытить себя йодом, лучше всего есть морскую вяленую рыбу или свежепросоленную: при тепловой обработке значительная часть йода разрушается.

А. СЕМЕНОВА, "Целительные свойства йода"

Золотой ус

Слышала, что живой волос – это домашний женьшень, ему поддаются многие болезни. Нельзя ли рассказать о нем подробнее? Это было бы очень полезно.
С. МАТВЕЕВА, г. ХВАЛЫНСК

Мы уже не раз писали о лечении комнатным растением золотой ус (Dichorisandra Mikan). Местные названия: дальневосточный ус, венерин волос, живой волос (вытягивается при разрыве листа), кукурузка. Внешне растение похоже на молодую кукурузу, в зрелом возрасте достигает высоты от 70 до 120 см. При этом выбрасываются лианоподобные отростки – усы, состоящие из "суставчиков", на концах которых формируется листовая метелочка. Золотой ус становится лечебным после того, как на лианоподобных отростках образуется не менее 9 полноценных "суставчиков" фиолетово-коричневого цвета. Растение размножается верхушечной частью усов, которую срезают на два "суставчика" ниже метелочки по середине третьего и ставят в стакан с водой до образования корней, затем пересаживают в горшок с землей. Не надо ставить на солнце, но не в темное место, полив умеренный, но доводить землю до пересыхания тоже не следует, могут опасть листья.

Дихоризандра обладает высокими лечебными свойствами. Она хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Нормализует кислотно-щелочной состав желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), выводит шлаки из организма. Разжижает мокроту, снижает гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению бронхиальной астмы.

Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами, его можно назвать сказочной "живой водой". Он хорошо лечит кожные болезни: лишаи, язвы, кистозные новообразования (ежедневные аппликации ватным тампоном, пропитанным соком из усов растения).

О высоких дезинфицирующих свойствах данного растения говорит такой простой факт: отвар листьев не закисает месяцами в условиях помещения.

Сахарный диабет, панкреатит, воспаление ЖКТ

Один лист размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 л кипятка, укутать, настаивать сутки. Принимать 3-4 раза в день за 40 минут до еды по 50 г в теплом виде. Большое значение в лечении сахарного диабета имеет строгое соблюдение диеты: исключаются углеводы, не допускается уменьшение количества белков, так как это может вызвать у больного отрицательный азотистый баланс и привести к осложнениям. Количество белков в рационе должно соответствовать физиологической потребности, из них 75% - это белки животного происхождения, 25% - растительного происхождения. Исключить из рациона виноград, изюм и напитки типа пепси-колы. Из питья полезны: сок печеной тыквы, огурца, граната, сливы, отвар створок фасоли. Очень хорошо включить в вечерний рацион вареные очищенные яйца (2-3 шт.), сутки замоченные в яблочном уксусе. На завтрак приготовить настой гречневой муки на кефире (1 ст. ложка муки на стакан кефира, настаивать ночь).

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда, сухость во рту. Во многих случаях уровень гликемии в течение суток стабилизируется на субнормальном уровне, что позволяет снизить дозу инсулина.

Этот рецепт излечивает многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. Это самый безвредный рецепт, который можно применять, как профилактическое средство, всю жизнь.

Бронхиальная астма

35-50 "суставчиков" лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 л водки 9 дней в темном месте. Оставшиеся листья положить в темное прохладное место и использовать для лечебных целей (жевать понемногу), пока будет готова настойка (хорошо помогает также при воспалении десен). Водочная настойка приобретает сиреневый цвет. Принимать по 1 десертной ложке – за 40 минут до еды, обязательно 3 раза в день. Ни в коем случае не запивать и не заедать!

В начальный период лечения у больного могут усилиться симптомы болезни, этого не следует бояться, неприятные симптомы быстро пройдут. Больной почувствует прилив сил, появятся хороший сон и аппетит.

Дополнительно приготовить второй состав: в 0,5 л меда выжать сок 6 лимонов, очистить и измельчить в чесночнице 5 головок чеснока. Все полученные компоненты перемешать в стеклянной банке и поставить на 7 дней в темное место. Полученное лекарство принимать один раз в день в 15-16 часов по 4 ч. ложки с интервалом между приемами каждой ложки в 10 минут. Принимать ежедневно в течение месяца (дни не пропускать).

Этот рецепт также хорошо показал себя при лечении онемения конечностей, закупорки вен (тромбофлебита), полиартрита, язвы желудка, ОРЗ.

После удаления опухоли прием настойки из усов подавляет оставшиеся метастазы.

Лейкоз

Народный целитель России М. П. Ермилова советует при лейкозе настаивать растение на меду с кагором в весовом соотношении: одну часть размолотого растения дихоризандры смешать с одной частью гречишного меда и залить двумя частями кагора. Настаивать 40 дней, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды и запивать половиной стакана отвара сухих цветов каштана конского (1 ст. ложка цветов на 1 л воды).

Послеоперационные спайки, фибромы, миомы, кисты яичников

50 "суставчиков" нарезать и настоять в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром (натощак) за 40 минут до еды в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и принять внутрь. Вечером за 40 минут до еды повторить прием в той же дозировке. Назавтра принимать по 11 капель на прием, на третий день – по 12 капель. И так за 25 дней довести до 35 капель на прием. Затем начинать снижение, убавляя по одной капле в день. За 25 дней мы вернемся на исходные позиции, т. е. по 10 капель в день. Начиная с третьего курса, перейти на трехразовый прием по той же схеме. Обычно нужно пройти не более пяти курсов. После первого и второго сделать перерыв по одной неделе, после третьего – все последующие проводить с перерывом между курсами в десять дней.

Противораковый масляный бальзам

В рецепт входят два компонента: подсолнечное масло и спиртовая вытяжка растения золотой ус. Налить в баночку 40 мл подсолнечного нерафинированного масла и 30 мл спиртовой вытяжки, приготовленной по рецепту лечения бронхиальной астмы. Плотно закрыть крышкой, сильно потрясти 7 минут и тут же залпом выпить. Медлить нельзя, так как произойдет разделение смеси, что недопустимо! Принимать такое лекарство нужно трижды в день. Курс лечения – 3 декады с 5-дневными перерывами между ними. До приема два часа ничего не есть. Принимать за 20 минут до еды. Ни в коем случае лекарство ничем не заедать и не запивать. Не позднее получаса после приема лекарства надо что-нибудь съесть. Пить можно только после еды, спустя 30 минут. Бальзам лучше принимать через равные промежутки времени. Пить десять дней подряд. Потом сделать перерыв в пять дней. Снова принимать десять дней. И снова пять дней перерыва. После третьей десятидневки приема перерыв десять дней. Это первый цикл, за ним следуют второй, третий и так до полного излечения. ***Внимание!*** Важна точная дозировка компонентов лекарства: ровно 40 мл и 30 мл. Отмерять следует не "на глазок" и не ложками, а точной меркой. Ошибка в дозировке может иметь неприятные последствия!

Практический опыт лечения масляным бальзамом показывает, что за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более

УС

серьезные случаи требуют большего срока лечения – до 6-7 месяцев.

Уже через месяц-полтора происходит значительное уменьшение размеров опухолей (если опухоль большая, то сначала она делится на сегменты, которые постепенно размягчаются), проходят мучительные боли, налаживаются аппетит и стул, еще раньше прекращаются внутренние кровотечения, затягиваются свищи и язвы. Что касается свищей, то можно наложить прямо на рану марлевую салфетку, смоченную бальзамом. Тампоны с бальзамом можно ставить на шейку матки при ее заболевании, менять ежедневно. При раке прямой кишки можно делать этим бальзамом микроклизму (на ночь 15-20 мл). Прямой контакт бальзама с опухолью ускоряет выздоровление.

При этом лечении очень хорошо себя чувствуют больные ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, гипертонией, атеросклерозом. Лекарство нормализует работу сердца, улучшает состояние кровеносных сосудов и водно-солевой обмен. Были случаи рассасывания аденомы предстательной железы. Бальзам излечивает язву желудка, полиартриты (исчезали шишки суставов), варикозное расширение вен.

Если начали прием этого лекарства, то уже нельзя отступать. В противном случае вы только подстегнете болезнь, т. к. раковые клетки гибнут, начиная с третьего дня лечения. На 2-3 день могут появиться и усилиться боли, не пугайтесь и продолжайте лечение. Через несколько дней боли исчезнут или значительно уменьшатся. Могут быть отеки конечностей, лица, задержки мочеиспускания. Через несколько дней отеки сойдут, и все наладится.

Во время всего курса лечения усиливается слабость. Этого не следует бояться. Может быть жидкий стул. Это не только не страшно, но и полезно – очищается толстый кишечник, главный поставщик ядов в кровь. Иногда, при больших распадающихся опухолях может наблюдаться кровотечение, которое прекращается 2-3 инъекциями викасола. Прием бальзама не прекращать!

Если вы прошли курс химиотерапии, лучевой терапии или сильнодействующих трав (болиголов, аконит и т. д.), то, прежде, чем начать лечение, необходим минимальный перерыв в течение месяца, во время которого нужно провести очищение от токсинов, образовавшихся от этого лечения. Поможет в этом отвар семени льна. Стакан семян залить тремя литрами кипятка и варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40 градусов и принимать в теплом виде без ограничений в течение 2-3 недель (по 1-1,5 л в сутки). Принимать с 12 часов дня до 12 часов ночи. Хорошо помогают также цветы каштана конского. Всыпать в литровую банку 6-8 ст. ложек сухих цветков и залить доверху водой. Довести до кипения, укутать, настоять ночь, процедить и принимать по одному глотку на прием – выпить весь отвар в течение дня. (Пить после облучения).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Старайтесь не есть жареного, острого, соленого, животных жиров, сахаросодержащих продуктов (конфет, печенья, халвы). На все время лечения и минимум год после него строго запрещены: курение и употребление алкогольных напитков (лекарства не в счет), одновременное применение других методов лечения – химиотерапии, лучевой терапии, никаких трав с противораковыми свойствами, заряженной воды, мочи. Нельзя пить в большом количестве фруктовые и овощные соки – это тоже метод лечения. Этот запрет вызван тем, что все иные методы совершенно несовместимы с данным курсом лечения. В дни приема средства исключить мясные и молочные продукты, сахар и соль, картофель, а также дрожжевой хлеб. Предпочтение следует отдавать рыбным блюдам, сыру, орехам (кроме арахиса), сырым овощам, сокам (свекольному и морковному), кашам, пророщенному зерну. В пищу употреблять только растительное масло. Голодать нельзя, но перед началом лечения хорошо провести полную очистку организма по методу Н. Семеновой. Эти рекомендации применимы и при других способах лечения раковых больных.

Противораковый масляный бальзам показал высокую эффективность при раке желудка, молочной железы и легких. Нежелательно применять его при раке печени, т. к. при всех формах заболеваний печени противопоказаны спиртовые вытяжки (однако было несколько случаев значительного улучшения состояния здоровья у больных четвертой стадии рака печени, которые применяли масляный бальзам).

В. ОГАРКО, народный целитель России

Витилиго

Витилиго – заболевание, проявляющееся в депигментации (обесцвечивании) кожи. Образуются резко отграниченные белые пятна, их размер и количество могут увеличиваться, близко расположенные иногда сливаются. Существует несколько гипотез ее происхождения. Чаще всего говорят о вирусном происхождении витилиго, вызванном ослаблением иммунитета. Примерно в 40% случаев болезнь носит наследственный, семейный характер. Обострения и вспышки часто бывают связаны с нарушениями со стороны нервной системы, эмоциональными стрессами. В последние годы витилиго стало встречаться среди рабочих некоторых химических производств как профессиональное заболевание.

Развитию способствуют также болезни желудочно-кишечного тракта, печени, лямблиоз, гельминтозы и др. Витилиго иногда сочетается с тяжелым острым увеитом, преждевременным посединением, тотальным облысением, глухотой и глаукомой (синдром Фогта – Коянаги).

Депигментированные пятна возникают на открытых участках кожи и чаще всего окружены зоной повышенной пигментации. Волосы на пораженных участках также теряют пигмент – становятся обесцвеченными, седыми. Слизистые оболочки остаются свободными от высыпаний, только у негров описаны витилигинозные изменения слизистых рта и губ. Заболевание продолжается многие годы, появляются все новые и новые очаги, но часто процесс останавливается, ограничиваясь несколькими.

СОВЕТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Большое внимание лечению этого заболевания уделял выдающийся армянский ученый и врач 16 века Амирдовлат Амасиаци. Вот несколько рекомендаций, приведенных в энциклопедической книге этого просветителя "Ненужное для неучей". Заметим: как большинство старинных рецептов, они не содержат точной дозировки при употреблении, поэтому, прежде чем непосредственно применить их, стоит посоветоваться с фитотерапевтом.

Повилика. Это растение, которое своими цепкими оранжевыми стеблями оплетает огородные растения и потому считается злостным сорняком. Амасиаци применял настой растения при витилиго, веснушках и шрамах.

Кресс посевной. Измельчить, отжатым соком смазывать кожу при витилиго, экземе, зуде, лишаях.

Зеленый грецкий орех. Соком измельченных зеленых плодов смазывать обесцвеченную кожу.

Воловик красильный, марена красильная. Измельчить корни того или другого растения, выжатым соком смазывать обесцвеченную кожу.

Ряска. Растущую на водной поверхности прудов ряску собрать, просушить. Смешать с медом в пропорции 1:1, принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день перед едой в течение шести месяцев. Кстати, не меньший срок предполагает лечение всеми описанными средствами. Точно также при всех методах лечения после втирания в кожу различных средств целесообразно подвергать ее ультрафиолетовому облучению, то есть загорать на солнце или пользоваться ртутно-кварцевой лампой, но очень осторожно во избежание ожогов.

Хорошими средствами при лечении витилиго Амасиаци считал втирание мумие и постоянное ношение изумруда. Для профилактики болезни он рекомендовал применять отвары и настои из листьев и семян подорожника, аира, девясила, цитварной полыни. Наоборот, употребление молока расценивал как фактор, сопутствующий появлению витилиго.

* Залить 2 ст. ложки сухой травы зверобоя 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

* Приготовить отвар по рецепту со зверобоем, указанному выше, смазать отваром белые пятна и облучать их солнечными лучами. Первый сеанс облучения должен длиться 5 минут, последний – 20 минут. Курс лечения – 20 облучений. В зимнее время можно облучать депигментированные участки ультрафиолетовыми лучами в поликлинике или солярии.

"Домашний доктор", "Полная энциклопедия народной медицины".

НЕ СРУБЯТ ВАШИ ДЕРЕВЦА ПОД САМЫЙ КОРЕШОК!

Я, Грякалов Василий Павлович, участник ВОВ, инвалид 2 группы, ваш подписчик с июля 2002 года, обращаюсь к вам с просьбой. Проживаю в г. Калининске, в частном доме. Лет 15 тому назад в конце наших огородов построили коттеджи, соответственно подвели воду и канализацию. Сливная яма оказалась за оградой моего участка. В связи с тем, что автомашина не успевает вывозить нечистоты, местные власти решили с этой ямы проложить трубу в другую близлежащую яму. Трубу собираются прокладывать через 6 таких огородов, как мой, в траншее. Хозяева этих огородов против. Это тянулось в течение 3 лет. Сейчас нас приглашали в муниципальное образование (МО) района, показали план прокладки, зачитали статьи, наверное, из Земельного кодекса, что при необходимости власти могут временно или постоянно отобрать часть земельных участков, и предупредили, что с наступлением весны будут рыть траншею для трубы. Вопрос: имеют ли право без нашего согласия на наших огородах прокладывать канализационную трубу? Если не имеют, то что надо сделать, чтобы это приостановить? С судом никто связываться не желает, для меня это уже обременительно – идет девятый десяток. Поэтому, если все же будут прокладывать трубу, то у меня на огороде, как раз здесь находится небольшой сад (слива и вишня). По плану половина моего сада 6х7 м уничтожается. На вопросы в отношении возмещения ущерба или отмалчиваются, или ищут другие причины (то стали сухие деревья, то мы вам посадим новые).

Я уже предвижу, что половину сада уничтожат, а ущерб, не говоря уже о моральном, не возместят. Я это уже испытал, еще 15 лет тому назад, когда отрезали участки, то срубили 15 плодоносящих слив и вишен, а заплатили всего за 3, показывая не юридический документ, а учебник 6-7 классов, что косточковые деревья должны сажаться на 6 кв. м одна, а у меня, их было 6-8 штук и все хорошо плодоносили. Я не говорю об оценке деревьев. Как мне поступить и что предпринять, чтобы ущерб за сад был возмещен до рытья траншеи, т.е. до вырубки сада?

Очень прошу, если есть такая возможность, разъяснить в вашей газете, нет - тогда пожалуйста ответьте мне письмом. Вашу газету я прочитываю от корки до корки. Несмотря на то, что я выписываю "ЗОЖ" и оба их журнала. Ваши статьи о народном целительстве мне нравятся. При возможности хвалю и агитирую. Сноха в Саратове тоже подписалась.

В. П. ГРЯКАЛОВ, Саратовская обл., г. Калининск, ул. Коммунистическая, 127

Уважаемый Василий Павлович! Если говорить о «букве Закона», то могу со всей определенностью заявить, что «временно или постоянно отобрать часть земельных участков» (не дав ничего взамен) власть не имеет права ни «при необходимости», ни тем более без таковой. В Земельном кодексе РФ (ЗК РФ) есть статья 45, в которой предусмотрена возможность принудительного изъятия земельного участка для государственных или муниципальных нужд, но по определенным статьей 55 ЗК РФ правилам: **«только при условии предварительного и равноценного возмещения стоимости земельного участка на основании решения суда»**. При этом должны соблюдаться условия, установленные статьями 279-282 Гражданского кодекса РФ (ГК РФ), т. е.:

- земельный участок у Вас должны выкупить, причем исключительно по решению администрации Вашего МО, подписанному главой и зарегистрированному в установленном порядке;

- Вас должны уведомить об изъятии за год до момента изъятия, а также о дате регистрации решения об изъятии.

- Выкуп части участка допускается только с Вашего согласия.

- Цена, сроки и другие условия выкупа определяются соглашением между Вами и администрацией, при этом в выкупную цену Вы вправе включить: рыночную стоимость участка и находящегося на нем недвижимого имущества; убытки, причиненные Вам (переездом и т. д.), включая упущенную выгоду и убытки, которые Вы понесете в связи с досрочным прекращением своих обязательств перед третьими лицами.

- Если соглашение не достигнуто, то именно администрация, принявшая решение об изъятии, предъявляет иск о выкупе участка в суд (не позднее двух лет с момента уведомления об изъятии).

Теперь что касается возможности временного изъятия части участка для выполнения общественных работ. Статья 23 ЗК РФ гласит, что в определенных законом случаях *для обеспечения интересов государства, местного самоуправления или местного населения* Вас могут обязать предоставить часть участка для ремонта коммунальных, инженерных, электрических и других линий и сетей, а также объектов транспортной инфраструктуры. В законе говорится "для ремонта" уже существующих сетей, а не для прокладки новых. При этом необходимо выполнение совокупности следующих требований: обеспечение интересов местного самоуправления или местного населения (но не его части в лице нескольких владельцев коттеджей), проведение общественных слушаний, издание соответствующего нормативного правового акта (например, постановления главы администрации МО). Кроме того, такое постановление также подлежит государственной регистрации. А Вы вправе потребовать от администрации возмещение ущерба.

В Вашем случае, если я правильно понял, некие господа (владельцы коттеджей) пытаются решить свои проблемы в обход закона (подставляя свои интересы в качестве общественных) за Ваш счет, возможно, используя небескорыстие отдельных чиновников.

Никакого отношения этот вопрос к общественным интересам не имеет.

На мой взгляд, Вам имеет смысл сделать следующее:

- направить в адрес главы администрации МО письменное заявление, в котором указать, что Вы категорически несогласны с какими-либо работами на Вашем участке и запросить все постановления, которые принимались по данному вопросу, с целью обжалования их в суде;

- направить в адрес прокурора Вашего района заявление о том, в отношении Вас должностные лица района собираются осуществить незаконные действия по отчуждению части земельного участка.

Аналогичное заявление имеет смысл направить и Вашему депутату. Если такие заявления напишут все хозяева затрагиваемых участков – будет лучше. *Только обязательное условие: заявления надо писать в двух экземплярах, на втором должна оставаться отметка должностного лица о принятии и стоять дата.* Если чиновники отказываются ставить отметки или принимать заявления – посылайте по почте с уведомлением о вручении и описью вложения.

И не надо бояться обращаться в прокуратуру или суд. Эти органы для того и существуют, чтобы защищать наши права. Только не всегда удается убедить их в этом, к сожалению.

Кстати, о деревьях, количество которых устанавливали Вам по учебнику. Мне думается, это случилось потому, что Вы не смогли доказать иное. Надо было приглашать в суд свидетелей, но самое главное - в момент рубки составить акт, что уничтожено такое-то количество вишен, слив, яблонь и т. д. Если рубщики отказались бы подписывать, надо было привлечь свидетелей - соседей. Вот тогда бы суду (или администрации МО) уже некуда было деваться, кроме как приобщать акт к делу и рассматривать его по существу. Аналогично Вы должны поступить и сейчас, если не удастся добиться того, о чем я написал в статье.

А. Еремин, депутат

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 12 500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 24 97 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полезная газета

Бальзам на душу

№ 11(58)

2 июня 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

Легко на сердце от песни

НЕЗАБУДКА

Есть в России цветок незабудка,
Голубой, как весенний рассвет.
Я тебе в это ясное утро
Соберу незабудок букет.
Припев:
При свиданьи, при прощаньи,
Отправляясь в дальний край,
Незабудку, незабудку,
Незабудку вспоминай.

Видишь, окна распахнуты настежь,
Сколько там неизвестных друзей!
Ну, давай незабудку на счастье
Бросим в это окно поскорей.
Припев.

По полям, по тропинкам шагая,
Незабудки к нам в город пришли,
В голубых лепестках сохраняя
Красоту нашей русской земли.
Припев.

Есть в России цветок незабудка-
Светлый вестник лугов и полей.
Я тебя в это ясное утро
Назову незабудкой своей.
Припев.

Слова С. Острового. Музыка М. Фрадкина.

В номере:

2 стр.
Динамическая медитация
Чистка горячей водой
Как исчерпать конфликт?
От рахита и малокровия
3 стр.
Как погода влияет на половую жизнь?
Не выбрасывайте розы
Манжетик для бутылки
От желтых и серых пятен на лице
Как стать нужной людям?
4 стр.
Откуда берется СПИД?
Такая жалость никому не нужна
Молитва Иоанна Златоуста и "Символ веры"
5 стр.
Миокардит
Прополис от воспаления рта
При раковых поражениях кожи
От сердцебиения
От ревматизма
От экземы и других кожных болезней
От мозолей
6 стр.
Могильник от 1000 болезней и от порчи
7 стр.
От радиации
Что такое жизнь?
Сирень лечит
Что нужно заготавливать в июне?
Сколько кг пыли нарастает за год?
Подорожник от трофических язв
8 стр.
Баба Таня дурой не была

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ПИТЬ КВАС?

Моя бабушка прожила на свете 93 года. Она всегда пила квас и любила приговаривать: "Наполеон винил в своем поражении... квас, придававший силы русским солдатам". Когда я вырос и стал читать умные книжки, узнал, что права была моя неграмотная бабушка. Доктор Н. И. Пирогов называл квас чудодейственным напитком, который способствует быстрому сращиванию костей после переломов, омолаживает почки, укрепляет кожу. Другие известные медики утверждали, что квас следует пить всем, кто желает сохранить в добром здравии печень и желудочно-кишечный тракт.

Я, например, предпочитаю квас с изюмом, богатым калием, потому что страдаю сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями, а этот элемент мне просто необходим.

Но самое главное – квас - дрожжевой напиток, а в дрожжах очень много витаминов группы В.

Моя жена готовит квас так: режет тонкими кружочками лимон вместе с кожурой, смешивает со стаканом меда, добавляет 400 г изюма, заливает все это 4 л холодной кипяченой воды, предварительно размешав в ней столовую ложку ржаной муки или добавив корочку ржаного хлеба и 10 г дрожжей. Через сутки заливает в эту смесь еще 1 л кипяченой воды, а когда изюм и лимон всплывают, процеживает, разливает по бутылкам и кладет (лежа) в холодильник. Через 2-3 дня упоительный напиток готов.

Рецептов сотни, главное – регулярно хотя бы по одному стакану в день пить квас и ощущать себя сильным и здоровым, как русские солдаты.

Т. ДАНЬКОВ, г. Киров

ТЕЛЕВИЗОР и СЮРПРИЗ ОТ "БАЛЬЗАМА НА ДУШУ"

Сообщаем о розыгрыше ЦВЕТНОГО ТЕЛЕВИЗОРА среди тех, кто подписался на второе полугодие на "Бальзам на душу".

Для того, чтобы принять участие в розыгрыше, надо снять с подписной квитанции (абонентской карточки) копию и прислать ее до 31 июля в редакцию по адресу: 413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.

РОЗЫГРЫШ состоится 10 августа.

Спешите на почту!

Мы приветствуем тех, кто оформляет полугодовую подписку на "Бальзам" в подарок другому. В данном случае небольшой приз получает каждый, кто пришлет копии своей и "подарочной" подписных квитанций на полугодие. Приз – стихотворное поздравление от газеты "Бальзам на душу" с днем рождения (свадьбы, выхода на пенсию и т. д.). Сочинять будем специально для вас, поэтому чем больше информации вы о себе сообщите, тем интересней получится поздравление. И еще одно условие: нужно прислать конверт с указанным на нем обратным адресом.

С уважением, редакция газеты "Бальзам на душу"

НЕ СТРАШЕН МЕРЗКИЙ ПИСК!

Комаров не любят все, но справляться с ними умеют немногие. Между тем, есть волне эффективные и безопасные способы борьбы. Вот некоторые из них:

1. Комары боятся запаха кошачьей мяты. Даже слабый настой этого растения отпугивает их так же, как и химический репеллент в 10 раз большей концентрации.

2. Смешайте эфирное масло кедра (Cedrus libani) с миндальным маслом в пропорции 5:95. Получившийся раствор наносите на открытые участки тела каждые 4-6 часов.

3. Комары не любят чеснок. Можно регулярно намазываться его настоем.

4. Как ни странно, витамин В стимулирует наш организм отпугивать комаров. Поэтому если за 30 минут до выхода на улицу вы примете 50-300 мг данного витамина, то запах вашего тела изменится, и насекомые не станут нападать на вас, как звери. Единственный вопрос – как долго витамин будет держать комаров на безопасном расстоянии. Это уже зависит от вашего обмена веществ. Так что "для надеги" используйте парочку средств.

Т. ЧУПРОВ, г. Омск

Рецепт для понижения Аппетита!

Зеленый чай – удивительный напиток, его регулярное употребление снижает риск возникновения опухолей, предотвращает болезни, связанные с нарушением обмена веществ, очищает от токсинов и солей, снижает вероятность образования камней в почках и мочевом пузыре, помогает организму бороться с радиацией, а также электромагнитными волнами, активизирует мышление.

Однако следует знать, что в зеленый чай нельзя класть ни сахар, ни мед, ни варенье. От этого он теряет свои целебные свойства. Можно пить только вприкусу.

Залейте 1-2 столовые ложки зеленого чая половиной стакана кипятка, настаивайте 3-4 минуты и долейте молока. Вы получите отличное средство для понижения аппетита, если приходится сидеть на голодной диете.

С. СВЕТИНА

Бальзам душу ПОЧТА ВЗАИМОПОМОЩИ

Посоветуйте, как избавиться от:

Не забывайте указывать свой подробный адрес, иначе можете остаться без ответа. Пишите разборчиво, особенно когда речь идет о диагнозе.
Направляйте купон по адресу: ***413864, Саратовская обл., г. Балаково, ПО-24, а/я 17.***

КРИЧАТЬ, ПРЫГАТЬ, ТРЯСТИСЬ, ТАНЦЕВАТЬ, СМЕЯТЬСЯ!

Динамическая медитация

Так называется наиболее популярная техника, которая используется в школе Раджниша. Динамическая медитация помогает избавиться от зажимов и комплексов, гармонизирует энергию человека, создает ощущение радости и блаженства.

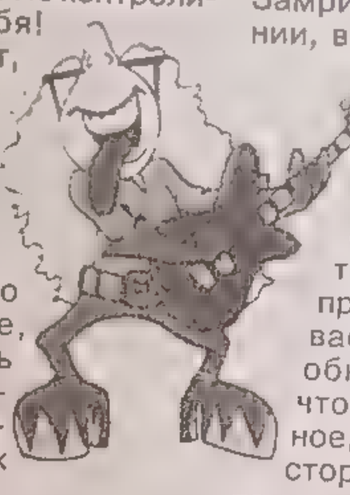
Занятия динамической медитацией делятся на пять периодов. Два первых периода обычно длятся 10 минут, третий, четвертый и пятый периоды – 15 минут.

Первый период

Нужно встать прямо и маскимально расслабить тело. Дышите через нос – как можно глубже. Не нужно работать как насос, ваше дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйтесь только на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться – не мешайте ему. Движения могут быть любыми.

Второй период

Не пугайтесь: задача этого периода – стать сумасшедшим. Вы можете делать все, что угодно – кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируйте себя! Наоборот, старайтесь усилить то, что вам хочется сделать. Делайте все как можно энергичнее, пытайтесь превратиться в сплошной сгусток энергии.



Третий период

Встаньте прямо и поднимите руки вверх. Начинайте прыгать и выкрикивать звук "Ху!" При этом у вас должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайтесь выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что вам мешает, исчерпать себя "до дна". Делайте это как можно энергичнее.

Четвертый период

Резко остановитесь. Замрите в том положении, в каком оказались. Сохраняйте полную неподвижность. Направьте все свое внимание внутрь себя. Прислушайтесь к тому, что происходит внутри у вас. Не старайтесь обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто станьте сторонним наблюдателем.

Пятый период

Начинайте легко танцевать, кружиться, напевать. Отдайтесь несущей вас мягкой волне любви, покоя, блаженства. Почувствуйте благодать и освобождение.

"Путь к себе"

Как исчерпать конфликт?

Известно, что большинство наших болезней от стрессов. А жизнь такова, что буквально на каждом шагу нас поджидает конфликт. Может казаться, что от нас ничего не зависит, но, оказывается, это не так. Конфликты можно предотвращать и весьма успешно. Вот несколько советов, которые дает американский психолог Дэйнан Пэрри:

Сознание среднего человека устроено так, что ему трудно слушать внимательно больше одной минуты. Затем внимание начинает рассеиваться, в голову лезут посторонние мысли. Однако, тому человеку, который говорит с вами, часто бывает достаточно полностью выговориться, чтобы конфликт был исчерпан. Поэтому если хотите, чтобы ваши проблемы решались, не демонстрируйте собеседнику, что не слышите, наоборот, всеми силами изображайте внимание.

Не говорите много, чтобы не расширять и не углублять конфликт. Если вы хотите прибавки к зарплате, говорите о своей работе, а не о трудностях в семье.

Контролируйте свои эмоции, так как человек, с которым вы вступаете в переговоры, прежде всего реагирует не на ваши слова, а на ваш настрой, на вашу энергию, и соответствующим образом отвечает на это.

Я. СВЕДЛЫЙ, г. Курск

ВЕРНЫЙ СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ РАХИТА

Недостаток тех или иных витаминов восполнить намного легче, чем насытить организм, например, калием или кальцием. Организм почему-то как губка впитывает именно витамины, естественные и искусственные, но минеральные вещества в чистом виде ему "переварить" невероятно трудно. Например, глюконат кальция практически не усваивается: из 10 таблеток организм вбирает одну тысячную часть, остальное просто выводится как шлак, "отходы производства".

Связи наших болезней и минерального баланса велики: так, рахитом считается заболевание, при котором организму не хватает витамина Д. Хотя это только следствие, основной причиной является дисбаланс в организме фосфора и кальция (анализ крови показывает, что содержание фосфора падает почти в 3 раза, содержание кальция тоже резко уменьшается). Спазмофилию же вызывает резкое нарушение процесса обмена кальция. Это вообще очень неприятное детское заболевание, которое часто протекает бессимптомно и только в запущенной стадии выражается появлением судорог. Именно этим заболеванием, наравне с рахитом, и страдала я. Характеризуется оно резким падением кальция и таким же повышением калия в крови.

Бабушка толкла мне яичную скорлупу, поила соками и отварами и постоянно выспрашивала: а что тебе вкусно? Не противно? Терпимо?

До сих пор помню одну и ту же сцену, повторяющуюся изо дня в день: рано утром, стоило мне только проснуться, противное на вкус зелье ждало меня на столе, и, как бы я ни притворялась, избежать утренней столовой ложки этого снадобья мне никогда не удавалось.

Делала его бабушка так: смалец (или гусиный жир, бабушка предпочитала именно его) - 100 г, мед – 100 г, сок или кашица из алоэ – 20 г. Все это долго размешивалось деревянным пестиком в глиняном горшке и томилось в русской печке. Потом, перевязанное пергаментной бумагой, хранилось на леднике или в погребе (сейчас можно в холодильнике). Частенько туда бабушка добавляла каплю-другую люголя – медицинский препарат на основе йода. Такое средство считалось самым эффективным для малокровных, особенно перенесших болезнь, детей. А запивать его надо было топленым молоком или калиновым соком.

А. СЕМЕНОВА, "Целительные свойства синего йода"

НЕМНОГО ЧУДА В ГОРЯЧЕЙ ВОДЕ

В одном из номеров "Бальзама" был опубликован довольно простой рецепт чистки организма. Самое главное – там не надо делать клизмы, которые весьма тяжко переносятся. А я хочу посоветовать читателям моей любимой газеты способ еще проще (не удивлюсь, если вы уже пользуетесь этим средством, если нет, не раздумывая, берите на вооружение): стакан горячей воды утром натощак! Пить неболь шими глотками, как бы смакуя, а потом заниматься домашними утренними делами. Я вычитала это средство в одной из газет и сразу попробоввала. С того момента я забыла, что такое проблемы со стулом и вообще кишечником. А если к тому же вы привыкли вставать до 7 часов, то считайте, что отличное здоровье у вас в кармане!

Желаю всех балг!

В. ЮЛЬСКИКОВА, г. Новосибирск

Самое сексуальное давление

Как-то за праздничным столом мы завели разговор о погоде. Надо было паузу заполнить, ну, и заговорили. И вдруг один из гостей дядя Миша говорит: "А знаете ли вы, что погода влияет даже на половую жизнь людей?" Народ оживился. Брат жены Виктор Сергеевич даже поперхнулся, и ему долго стучали по спине. А гость стоял на своем: "Это обнаружили японские и американские ученые. Они проводили исследования и пришли к выводу, что сексуальная активность и возможность зачатия зависят даже от неравномерности вращения Земли! Ведь Земля то ускоряет свой бег, то притормаживает. Так вот, в те моменты, когда наступает ускорение или сброс скорости, у людей начинает скакать давление, трещит голова, снижается потенция и активность сперматозоидов".

Все засмеялись, а дядя Миша обиделся: "Хотите верьте, хотите нет, а я, например, знаю точно, что в такие периоды лучше вообще не разговаривать с женой, а то обязательно поссоришься. И еще я заметил, а потом и нашел подтверждение в литературе, что сильный ветер плохо действует на тех, у кого шалят нервы".

"А, между прочим, Михаил Иванович прав, - вдруг поддержал дядю Мишу врач-невропатолог Игорь Викторович, который выходил на балкон покурить, – погода сильно влияет на людей, в том числе и на их семейную жизнь. Как ни странно, при перемене погоды, когда сильный ветер и колебания атмосферного давления, старый халат жены и ее дырявые комнатные тапочки раздражают больше всего. И уж какой тут секс?! Так что, дорогие мои, следите за погодой: как только стихнет ветер, на термометре установится 16-18 градусов тепла, а давление застабилизируется примерно на уровне 750 мм ртутного столба, пользуйтесь моментом".

"За стабильные погодные условия!" – сказал тост Серега, и все выпили по рюмашке.

В. КРЮКОВ, г. Мурманск

Если бы да кабы?

Если бы я начинала жизнь сначала, я бы устроилась на работу с укороченным днем или вообще сидела дома и воспитывала детей. И не было бы у меня стресса после ухода на пенсию, и муж был бы доволен, и дети бы выросли здоровыми и крепкими людьми. А карьера... Да Бог с ней, с карьерой, зачем она нужна женщине?

Но, увы, осознание всего этого пришло ко мне только сейчас, когда дети выросли, я вышла на пенсию и рычу теперь на мужа, как дворовая собака. И не знаю, что делать.

С. Г. ГОРЯТИВА, г. Москва

Уважаемая Светлана Георгиевна, найти себе применение можно, было бы желание. Вот только несколько вариантов:

Дети, внуки и друзья не откажутся от вашей помощи, а вы будете чувствовать себя нужной.

Вы никогда не хотели научиться играть на гитаре, вязать или шить? Осваивайте новую стезю, на это требуется много времени, и опять же становишься нужной другим. Гитарист – душа компании, вязальщики, швеи – незаменимые люди!

Читайте книги, и вы снова ощутите себя в гуще событий.

Поставьте какую-нибудь цель – например, стать красивой. Не улыбайтесь, на это требуется много времени, ведь красота требует здоровья.

Лично я, уйдя на пенсию, создала женский клуб "Дачница", мы помогаем малоимущим своими редисками, капустами, яблоками.

В. ЖИДИК, г. Петровск

От желтых и серых пятен на лице

Приготовить раствор из трех частей свежего непастеризованного молока и одной части полноградусного чистого винного спирта. Втирать эту смесь в кожу лица на ночь. Можно также взять полрюмки перекиси водорода, смешать с двумя каплями нашатырного спирта. Если болезнь не внутреннего происхождения, знахари рекомендуют втирать теплое прованское масло вечером перед сном.

С. КУЧКОВА

Манжетик для бутылки

Не покупайте растительное масло в большой посуде. Оно портится. Бутылка должна быть такого размера, чтобы вы успевали израсходовать ее за месяц. Масло лучше хранить в холодильнике.

Кстати, бутылка с растительным маслом всегда жирная. После пользования одна-две капли обязательно стекут вниз – отсюда пятна в холодильнике, грязные руки. Вырежьте небольшой манжетик из обыкновенной губки. Вытрите насухо бутылку, наденьте губку на горлышко – и ваши руки всегда будут чистыми.

В. ТИТОВА, с. Ивановка

Не выбрасывайте подаренные розы!

На день рождения мне подарили целую охапку роз. Я полюбовалась на них пару дней, а потом сделала настой для протирания лица. Рецепт элементарный: *2 столовые ложки мелко нарезанных лепестков залила стаканом кипятка, укутала полотенцем, настояла 30 минут, охладила, процедила и поставила в холодильник.* И теперь вынимаю и протираю лицо. Оно становится нежным и шелковистым. Но больше всего мне нравится делать орошение лица. У меня есть пульверизатор для глаженья пересохшего белья. Вот я туда наливаю полстакана настоя и два-три раза в день брызгая на лицо и шею. Во-первых, тонизирует кожу, хорошо освежает ее в жаркий день, а, во-вторых, придает едва уловимый аромат.

Каждая женщина должна знать, что лето - самая благодатная пора становиться красивой. У меня есть книга "Растения и косметика", так там несколько сотен рецептов, основанных на том, что имеется у нас под руками. Кое-что из этой книги хочу посоветовать читательницам женской страницы "Бальзама", кстати, моей любимой страницы. Я как только получаю газету, первым делом открываю ее, а уж потом читаю все остальные. Итак:

**При вялой, дряблой, стареющей коже ее полезно протирать лосьоном из укропа и цветков липы. Смешать столовую ложку измельченной зелени укропа с таким же количеством цветков липы. Залить полутора-двумя стаканами кипятка, настоять 2 часа и процедить.*

**Сухие стебли укропа с листьями и цветками измельчить в кофемолке, полученную муку всыпать в стеклянную баночку и залить оливковым маслом в соотношении 1:2. Закрыть баночку пластмассовой крышкой и поставить на 10 дней в темное место. Перед употреблением тщательно перемешать, затем чайную ложку смеси нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи и круговыми движениями пальцев слегка втереть в кожу. Через 20-30 минут смыть обычным способом или с помощью горячего компресса, после чего ополоснуть лицо холодной водой. Рекомендуется для нормальной и сухой кожи, тонизирует, обогащает витаминами.*

** При розовых угрях можно воспользоваться такой маской: свежее растение укропа промыть, измельчить, тщательно смешать с яичным белком, наложить на лицо на 15 минут. Курс – до 15 масок, 2 раза в неделю.*

** При воспаленных глазах очень хорошее успокаивающее и противовоспалительное действие оказывают компрессы из отвара укропа. Растение проварить, процедить, в теплый отвар опустить ватные тампоны и сразу же наложить на закрытые веки на 1-2 минуты. Вата должна покрывать все пространство от бровей до нижнего края глазных впадин. Процедуру повторить 3-4 раза. В конце наложить холодный компресс. Затем подсушить кожу и нанести жирный крем.*

В. РУЧКИНА, г. Смоленск

Он разогнал компанию ...

Мой сын вич-инфицирован. Говорю это так же просто, как если бы у него был сахарный диабет или язва желудка. Правда, многие окружающие, услышав это, с ужасом отшатываются и стараются держаться подальше. Я не обижаюсь. Хотя парадокс: люди боятся сесть за стол даже с матерью вич-инфицированного (не то что с ним самим!) и с легкостью садятся в кресло стоматолога, не интересуясь, как обрабатываются наконечники бормашины. А вдруг перед ними в этом кресле сидел больной СПИДом, и на необработанном наконечнике осталась инфекция, которая может попасть в кровь и заразить.

Что делать, такие странные люди! И мы были такими же до того момента, как в наш дом постучалась беда. И честно признаюсь, несмотря на то, что это мой сын, я тоже остерегалась его. Боялась прикоснуться лишний раз, обнять, а когда стирала белье, брала его как ядовитую змею. Но потом, поговорив с врачами, почитав разную литературу, поняла, что вич-инфекция не передается бытовым путем. И это подтвердил мой опыт: за 3 года, что он болен, не заразился ни муж, ни я, ни младший сын.

Но сейчас речь не о том. Я хочу, чтобы люди перестали быть ханжами и оглянулись вокруг себя. Конечно, есть такие, кто стал наркоманом и заразился СПИДом от пресыщения жизнью, основная же масса детей попадает в тот мир под напором действительности. Мой сын начал колоться в Чечне. Ушел в армию нормальным парнем, вернулся уже на игле. А недавно мы похоронили Павлика из соседнего подъезда. В 26 лет парень ушел из жизни. Не по своей воле, а благодаря сложившимся обстоятельствам. Это был замечательный мальчик, прекрасно рисовал, закончил художественное училище, тонкий, умный. Мать души не чаяла в нем и младшей дочери. И все у них было хорошо.

Забрали Павлика в армию, а через год мать умерла. Отец с горя запил, загулял и, в конце концов, ушел к другой женщине, бросив 16-летнюю дочь. И покатилась девочка, в результате через полгода квартира некогда порядочных людей превратилась в настоящий притон, где продавали наркотики.

Помню, как был ошарашен Павлик, когда, вернувшись из армии, увидел, во что превратилась его сестра. Он разогнал компанию, сделал ремонт и начал искать работу. Куда ни сунется - не берут. А в грузчики он пойти не мог, потому что в армии повредил позвоночник. Парень был в отчаянии, и "на помощь" пришли сестрины "друзья". Так милый мальчик стал продавцом наркотиков и наркоманом, сел в тюрьму, вернулся больной туберкулезом и вич-инфицированным. И в конечном итоге умер.

Я не оправдываю зло, я только хочу призвать людей не быть черствыми и протягивать руку помощи нуждающимся. Если бы Павлика взяли на работу, разве случилось с ним то, что случилось?!

А. ФЕОКТИСТОВА, г. Калуга

Такая жалость никому не нужна!

Мне всегда казалось, что моя соседка Катерина – жесткая женщина. Она не любит и не жалеет свою дочь, поэтому, когда Светочка вырастет, во-первых, озлобится, а, во-вторых, будет ненавидеть свою мать. Девочка по несколько часов в день сидела за пианино. Если обещала, но не убрала в комнате в течение дня, ей давали пылесос и заставляли убирать вечером. У девчонки глаза слипаются, но она упорно моет пол. "Завтра наведет порядок, ну, что ты?!" – один раз я попыталась встать на защиту ребенка, но, видя грозно сдвинутые брови соседки, замолчала. (Я-то за своего частенько и игрушки, и книжки убирала, ладно, сыночек, иди, ложись, миленький!)

Катерина никогда не сюсюкалась с дочерью, разговаривала как со взрослой. Мне это тоже казалось странным, все-таки р е б е н о к! (Правда, говорили они обо всем, даже о политике, часто читали вслух. Это мне нравилось.)

У Светланы практически не было свободного времени: то она бежит в садик за младшим братом, то в драмкружок, то гуляет с собакой. "Ты совсем не жалеешь девочку!" – укоряла я соседку, а она только улыбалась: "Меня тоже так воспитывали! И благодарна родителям, что много чего умею, и что научилась ценить время, да вообще так интересней жить!" "Может быть, может быть!" – качала я головой, а сама думала: "Бедная Светочка!"

Прошли годы, Света поступила в Московский институт, закончила его, сейчас работает в престижной фирме в Самаре, удачно вышла замуж. К матери ездит постоянно, во всем помогает.

А мой сын после школы все сидит дома и нигде не работает, не учится, говорит, что не привык к трудностям, поэтому не собирается "горбатиться за грошовые заработки". Учиться тоже не захотел: "Еще чего, в институте напрягаться нужно!"

И вот теперь я думаю, права была Катерина, нельзя оберегать детей от труда, тогда они вырастут трудолюбивые.

Н. ТУЛЬСКАЯ, г. Саратов

ПОМОЛИМСЯ

В одном из прошлых номеров было опубликовано письмо Н. Чекмаревой из г. Балакова, где она рассказывала, как сняла сердечный приступ с помощью молитв. Были названы "7-я молитва от Иоанна" и "Символ веры". Не могли бы вы напечатать их тексты? И вообще печатайте побольше всяких молитв. Люди не знают их. А знать нужно.

В. Л.

Молитва 7 Святого Иоанна Златоуста

(Состоит из 24 молитв на каждый час дня и ночи)

1) Господи, не лиши мене небесных Твоих благ. 2) Господи, избави мя вечных мук. 3) Господи, умом ли или помышлением, словом или делом согреших, прости мя. 4) Господи, избави мя всякаго неведения и забвения, и малодушия, и окамененнаго нечувствия. 5) Господи, избави мя от всякаго искушения. 6) Господи, просвети мое сердце, еже помрачи лукавое похотение. 7) Господи, аз яко человек согреших, Ты же, яко Бог щедр, помилуй мя, видя немощь души моея. 8) Господи, посли благодать Твою в помощь мне, да прославлю имя Твое святое. 9) Господи Иисусе Христе, напиши мя раба Твоего в книзе животней и даруй ми конец благий. 10) Господи Боже мой, аще и ничтоже благо сотворих пред Тобою, но даждь ми по благодати Твоей положити начало благое. 11) Господи, окропи в сердце моем росу благодати Твоея. 12) Господи небесе и земли, помяни мя грешнаго раба Твоего, студнаго и нечистаго, во Царствии Твоем. Аминь.

1) Господи, в покаянии приими мя. 2) Господи, не остави мене. 3) Господи, не введи мене в напасть. 4) Господи, даждь ми мысль благу. 5) Господи, даждь ми слезы, и память смертную, и умиление. 6) Господи, даждь ми помысл исповедания грехов моих. 7) Господи, даждь ми смирение, целомудрие и послушание. 8) Господи, даждь ми терпение, великодушие и кротость. 9) Господи, всели в мя корень благих, страх Твой в сердце мое. 10) Господи, сподоби мя любити Тя от всея души моея и помышления и творити во всем волю Твою. 11) Господи, покрый мя от человек некоторых, и бесов, и страстей, и от всякия иныя неподобныя вещи. 12) Господи, веси, яко твориши, якоже Ты волиши, да будет воля Твоя и во мне грешнем, яко благословен еси во веки. Аминь.

Символ Веры

Верую во единаго Бога Отца, Вседержителя, Творца небу и земли, видимым же всем и невидимым. И во единаго Господа Иисуса Христа, Сына Божия, Единороднаго, Иже от Отца рожденнаго прежде всех век; Света от Света, Бога истинна от Бога истинна, рожденна, несотворенна, единосущна Отцу, Имже вся быша. Нас ради человек и нашего ради спасения сшедшаго с небес и воплотившагося от Духа Свята и Марии Девы, и Вочеловечшася. Распятаго же за ны при Понтийстем Пилате, и страдавша, и погребенна. И воскресшаго в третий день по Писанием. И возшедшаго на небеса, и седяща одесную Отца. И паки грядущаго со славою судити живым и мертвым, Егоже Царствию не будет конца. И в Духа Святаго, Господа, Животворящаго, Иже от Отца исходящаго, Иже со Отцем и Сыном споклаияема и сславима, глаголавшаго пророки. Во едину Святую, Соборную и Апостольскую Церковь. Исповедую едино крещение во оставление грехов. Чаю воскресения мертвых, и жизни будущаго века. Аминь.

МИОКАРДИТ

МИОКАРДИТ – *это воспаление сердечной мышцы. Заболевание может возникнуть в результате инфекции, реакции на лекарства, а также являться следствием ревматизма. Иногда причина остается неизвестной.*

СИМПТОМЫ. *Миокардит может протекать без симптомов. Иногда симптомы слабые – слабость, повышенная утомляемость, жар, иногда тяжелые – застойная сердечная недостаточность и др.*

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

* Принимать по 1 ч. ложке цветочного меда 2-3 раза в день с молоком (не горячим), творогом, фруктами. С горячим чаем или молоком мед принимать нельзя, т. к. это может привести к избыточному потоотделению и усиленной работе сердца.

* 3-4 кустика лесной земляники вместе с корнем заварить в чайнике и пить как чай с сахаром. Курс – 1 месяц.

* Ежедневно есть орехи, изюм, сыр. Такая пища укрепляет сердечную мышцу. За 1 прием съедать 30 г ядер грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченного корня шиповника и кипятить на малом огне 5 минут. Пить отвар полугорячим как чай по 3 стакана в день в течение 2 недель.

* Для нормализации сердечной деятельности: горсть цветков шиповника (желательно свежих) залить 0,5 л кипятка, настоять 30-60 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

* Растолочь 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавить 0,5 стакана воды, нагреть до 40°С и отжать сок. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

* Залить 1 ст. ложку сухих плодов боярышника 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

Полная энциклопедия народной медицины

Вот это жучка!

Южно-русский метод лечения воспаления в ротовой полости: берут 1-3 г прополиса и жуют в течение 10 минут. Очень хорошо помогает при изъязвлении и воспалении слизистых оболочек ротовой полости. При глотании этой массы содержащиеся в прополисе целебные вещества оказывают благотворное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Примечание: нельзя использовать за один прием более 5 г прополиса. Суммарная доза не должна превышать 20 г прополиса в течение всего курса лечения.

В. СОМОВ

ПРИ РАКОВЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ

400 г воды, 1 головка чеснока, 100 г цветков календулы, 200 г свежего сока чистотела, 200 г спирта, 1 ст. ложка березового сока, 30 г порошка из корня аира болотного, 1 ст. ложка очищенного дегтя.

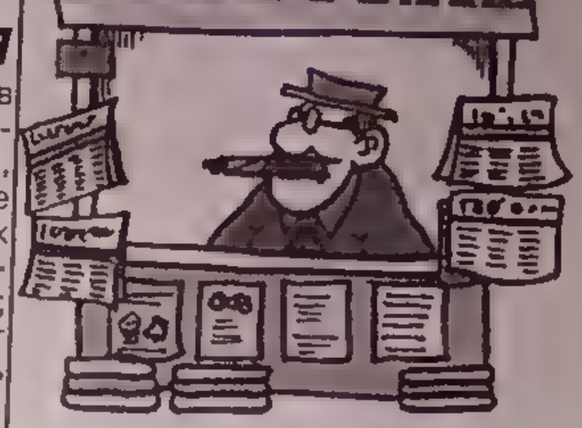
В 200 г воды настоять мелко нарезанную головку чеснока и цветы календулы, добавить сок чистотела, спирт, березовый сок, воду и порошок аира. Поставить на слабый огонь, довести до кипения, помешивая. Настаивать в течение 1-10 дней в темном месте, после этого процедить, добавить березовый сок и очищенный деготь.

Прикладывать к пораженному участку кожи тряпочку, смоченную в лечебном растворе, сверху накрыть целлофаном и наложить повязку, которую следует менять 3-5 раз до тех пор, пока язва не исчезнет.

В летнее время рекомендуется смазывать пораженные участки кожи свежим соком чистотела, а в холодное время года – обмывать пораженные участки настоем чистотела, а затем накладывать мазевую повязку. С этой целью траву чистотела высушивают, растирают в порошок, просеивают через сито, смешивают с вазелином в равных пропорциях и хранят в холодном темном месте. Теми же свойствами обладает мазь, приготовленная на основе спиртового экстракта чистотела. На 1 часть травы берутся 2 части спирта. Жидкость настаивается в темном месте в течение 2 недель. Периодически содержимое сосуда необходимо встряхивать, процеживать, а остаток отжимать. Экстракт смешивают с вазелином из расчета 1:1 и подогревают на кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится. При лечении мазью принимают ежедневно по 10 капель спиртового экстракта чистотела, непременно разбавляя его водкой или спиртом из расчета 1 часть экстракта на 3 части водки или спирта.

"Секреты старинных рецептов"

СОВЕТИКИ



ОТ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

Следует налить в кастрюлю одну четверть литра воды, вскипятить на огне газовой плиты. Как только закипит, следует убавить огонь; пока кипение будет малым (чуть-чуть возле краев кастрюли), всыпать 4 г травы "адонис" (горицвет весенний). Кипятить на медленном огне не больше 3 минут. Затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы лекарство настоялось. Процедить и выбросить траву. Настой пить три раза в день по 1 ст. ложке. Ненормальное биение сердца прекращается после нескольких дней приема этого средства.

ОТ МОЗОЛЕЙ

* Вымочить луковую шелуху в уксусе в течение, по меньшей мере, двух недель. Наложить на мозоль и привязать на всю ночь. Повторить несколько раз, и мозоль исчезнет.

* Надо перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти на ней, лучше всего небольшую "горбушку" лимона. Через четыре-пять дней мозоль должна сойти полностью.

ОТ РЕВМАТИЗМА

Этим средством русские лекари лечили ревматизм многих разновидностей.

Взять 100 г корня сарсапарели и 2 л виноградного вина самого высшего качества. Вина низкого качества не годны, так как они содержат танин, понижающий целебную силу сарсапарели. Настаивать следует в комнате с температурой 20-30 градусов Цельсия в течение двух недель с ежедневным взбалтыванием.

Доза: по одной рюмке три раза в день. Лучше принимать за один час до еды. В Сибири, где виноградных вин мало, а водки много, знахари и крестьяне пользуются последней, разводя в той же пропорции и принимая ту же дозу. Во время лечения настойкой сарсапарели нужно остерегаться простуды и бояться сквозняка.

ОТ ЭКЗЕМЫ И МНОГИХ ДРУГИХ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Взятьнесколько яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу или вилку или положив его на металлическую сетку, держать над огнем свечи. Подогреваемый желток будет давать капли "сока", которые надо собрать в посудину. Как только заметите, что капля на желтке увеличивается, надо подставить посуду. Капнет – опять грейте желток. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество драгоценной мази.

Количество яиц зависит от того, какой участок кожи поражен экземой или другой накожной болезнью. Иногда бывает достаточно и двух яиц, а другой раз их требуется целая сотня и даже больше. Этим "маслом" надо густо смазывать марлю или тряпочку и накладывать ее на пораженное болезнью место. Менять изредка, не чаще чем раз в день, а лучше раз в два дня.

Если надо работать, можно привязать, но так, чтобы повязка не впитывала драгоценное масло, - подложить восковую бумагу или что-либо в этом роде. Продолжать лечение до полного выздоровления.

И ПОМОГАЕТ СНЯТЬ ПОРЧУ

Прочитала в 8-м номере "Куда податься от кошмара" (женщину стали мучить странные шумы и голоса – ред.) Надо же, со мной недавно такое же случилось, и хотела Вам писать, просить о помощи. Слава Богу, все закончилось благополучно.

Я инвалид 2 гр., передвигаюсь на костылях. Меня обслуживает социальный работник. Перед Новым годом произошла реорганизация: организовали новый участок, и меня передали другому соцработнику. Вскоре по ночам стали происходить странности: прямо у моей кровати раздаются крики, от которых я просыпаюсь, не пойму в чем дело.

Прожила 65 лет и такого представить не могла. Читала молитвы, зажигала свечи, умывалась святой водой и брызгала ею вокруг. На некоторое время все прекращалось, но потом повторялось с еще большей силой. Я стала думать – отчего такая нечисть меня посещает. Вспомнила, что бывшая соцработник взяла у меня фотокарточку для стенгазеты, так как я 7 лет на соцобслуживании. Но какая может быть стенгазета при такой реорганизации? Я стала просить, чтоб вернула фото, но безрезультатно. У моей сестры знакомая, которая некоторое время посещала курсы экстрасенсов, сказала: "По фотокарточке можно сделать все, пусть требует, чтоб вернули". Я стала напористо требовать фото вплоть до жалобы начальнику. Перед маем принесли фото, я его сразу сожгла. Сейчас у меня, тьфу-тьфу, спокойно.

Теперь по другой статье в том же 8-м номере на 2-й странице. В. М. Евсеева спрашивает про статью в "Народном докторе". В 2001 г. я эту газету выписывала, сняла копию: "От тысячи болезней" – трава могильника. Отослала В. М. Евсеевой, посылаю вам. Интересная статья, может, напечатаете.

Мне тоже нужны трава и семена могильника (гармалы), писала, но никто мне не прислал, в то числе и автор этой статьи.

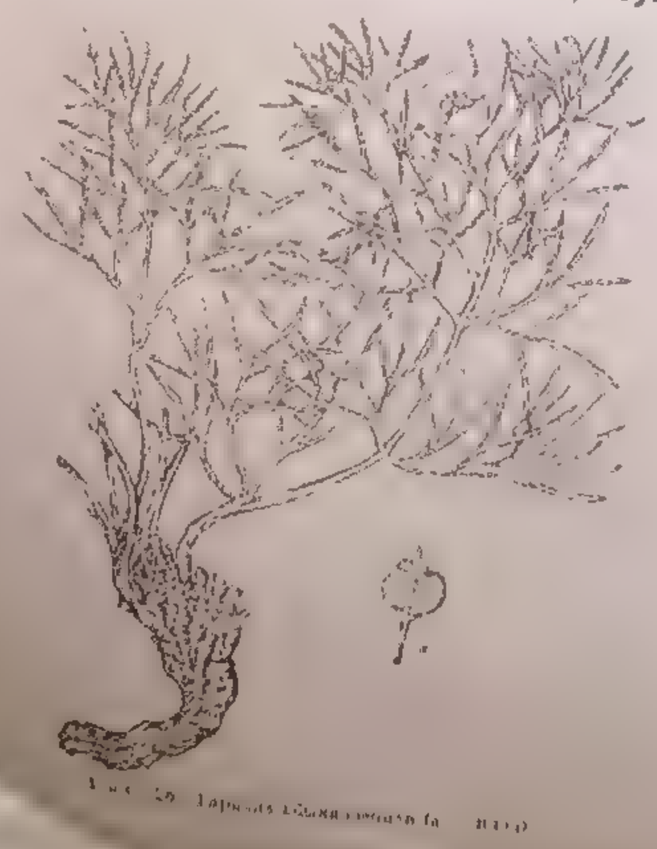
г. Балаково.

Часто встречаются просьбы помочь страдающим паркинсонизмом, миастенией, параличом. Обычные травы в таких случаях, к сожалению, зачатую оказываются малоэффективными, за исключением уже многим знакомого мордовника. Таким больным существенную помощь могли бы оказать препараты гармалы.

Могильник, или гармала обыкновенная (Peganum garmala L.) имеет в народе следующие имена: собачье зелье, ребрик собачий, черная рута, вонючка, билобик, адраспан. Это многолетнее травянистое растение семейства парнолистниковых, высотой до 70-80 см, с неприятным сильным запахом. Корни мощные, длиной до 3 м и толщиной до 10 см. Листья пальчато-рассеченные, 4-7 см длиной. Цветки многочисленные, белые или бледно-желтые, около 2 см в диаметре. Плод – трехгнездная, приплюснуто-шаровидная коробочка с многочисленными темно-коричневыми клиновидными семенами. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе. Распространена гармала во всех республиках Средней Азии, в Южном Казахстане, на Кавказе, в южных степных районах европейской части России. Предпочитает солонцы, глинистые почвы, каменистые склоны, пустыни и полупустыни. Кстати, заросли могильника указывают на места близкого залегания грунтовых вод, чем в древности пользовались колодезных дел мастера.

Лечебные свойства могильника были известны еще в глубокой древности. О них упоминали такие авторитеты, как Гален и Диоскорид, рекомендовавшие употреблять семена могильника при слабости зрения (для этого их следовало растереть с медом, вином, желчью курицы и соком фенхеля и употреблять внутрь). Особо ценили гармалу медики Востока. Великий Авиценна в "Каноне врачебной науки" утверждал, что гармала помогает при болях в суставах, воспалении седалищного нерва, заболеваниях селезенки, кишечника, геморрое. Это растение использовали как мочегонное, рвотное, вызывающее менструации средство. Отваром корней лечили затяжную лихорадку, кожные болезни, от укусов змей и скорпионов. Дымом травы окуривали паралитиков, отвар семян вместе с семенами льна или кунжута использовали для лечения одышки, астмы, ревматизма, желчнокаменной болезни и как успокоительное.

В 30-х годах прошлого столетия целебные свойства гармалы были подтверждены научными исследованиями. Выяснилось, что все части растения содержат большое количество алкалоидов, гармалин, гармалол, гармин и др. (особенно их много в семенах – 3-4 %), обладающих разносторонним действием на организм. Настои травы обладают очень сильной противостафилококковой активностью,



стимулируют гладкую мускулатуру матки, кишечника, снимают бронхоспазм, увеличивают выделение желчи. Вытяжка из семян могильника оказывает возбуждающее действие на двигательные центры коры головного мозга и на центральную нервную систему, понижает кровяное давление, расширяет периферические сосуды

В медицине алкалоид гармин применяют при лечении последствий эпидемического энцефалита, при паркинсонизме и дрожательном параличе. Под влиянием гармина произвольные движения становятся более быстрыми и свободными. В больших дозах гармин вызывает судороги.

В медицинской практике используют препараты: гармин солянокислый (раствор, таблетки, пилюли) – для лечения паркинсонизма, дрожательного паралича; леганин хлористо-водородный – для лечения миопатии и миастении.

В народной медицине способы применения несколько иные.

Экстракт готовят так. Высушенную траву, заготовленную в период бутонизации и цветения, настаивают на 96 %-ном спирте (1:1) 21 день в темном теплом месте, периодически взбалтывая, процеживают. Принимают внутрь по 5-10 капель 3 раза в день для лечения последствий перенесенного энцефалита, при паркинсонизме, параличах, энцефаломиелите, миастении, торсионных спазмах, кататонической шизофрении и кататоническом ступоре. Под действием лечения ослабляется оцепенение и одеревенелость мышц, у больных становится более громкой и членораздельной речь.

Семена принимают при паркинсонизме и последствиях энцефалита по 10-15 шт. 2-3 раза в день до еды (меньшее количество – до 10-15 шт. в день – при желудочно-кишечных заболеваниях и застое желчи).

Окуривание травой применяют при параличах, малярии, лихорадке, нервном перенапряжении, для помощи роженицам (в том числе – и животным), как снотворное и противопаразитарное средство.

Ванны. 100 г травы могильника кипятят в 10 л воды (под крышкой) 15-20 мин., настаивают 2 часа, процеживают и добавляют в ванну (температура воды – от +37°С до +40°С). Ванны принимают по 10-15 мин. 1 раз в 2 дня. Курс лечения – 10-12 ванн. Показаны ванны при ревматизме, кожных заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ. Кроме того, окуривание дымом могильника и ванны с ним помогают снять негативное биоэнергетическое воздействие (сглаз, порчу), а пучок травы в доме – предохранит его обитателей от гостей с "дурным глазом".

Однако следует помнить, что могильник – растение ядовитое! В больших дозах оно вызывает состояние полузабытья и сонливости, апатию, судороги, понижение температуры тела, галлюцинации, нарушения дыхания, поэтому препаратами из него нужно пользоваться осторожно и лучше – под наблюдением врачей.

При лечении заболеваний головного и спинного мозга препараты могильника очень хорошо сочетаются с настойкой золотого корня (родиолы розовой) в соотношении 1:10 на 40 % спирте (или водке) – по 10-20 капель 2-3 раза в день. После 3-5-ти недель лечения могильником целесообразно делать перерыв на 2-3 недели, в продолжении которых можно принимать настойку семян мордовника (1-2 %-ную на 40 %-ном спирте – от 10 до 30 капель 2 раза в день до еды) в сочетании с экстрактом элеутерококка (по 20-30 капель 2 раза в день) или настойки эхинацеи пурпурной (1:5 на 40 %-ном спирте) – по 15-20 капель 2-3 раза в день. Общий курс лечения и реабилитации больных – 3-5 и более месяцев.

И последний штрих к "портрету" нашего "героя". Могильник или гармала – это известный краситель, который благодаря алкалоиду гармололу дает ярко-красную окраску. Например, в Турции этой травой красили национальные головные уборы, благодаря чему гармала получила еще одно название: "турецкая краска".

Андрей ЗАЛОМЛЕНКОВ,
"Народный доктор",
№ 2, 2001 г.

Баловал на душу № 11

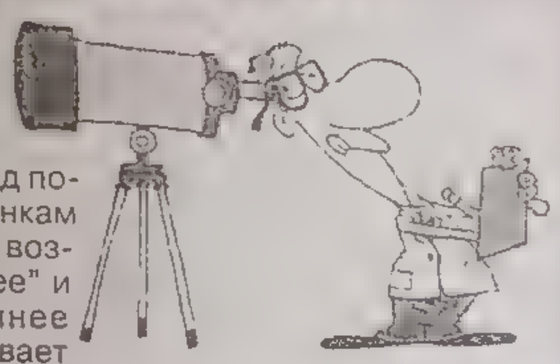
Сам себе лекарь

ЛОВИ МОМЕНТ, ПОКА ЗЕЛЕНЕЕТ ПОДОРОЖНИК

Мой дед лечил трофические язвы очень простым способом: вымыть кипяченой водой свежий лист подорожника, обтереть чистой, проглаженной утюгом хлопчатобумажной тряпочкой, взять другую тряпочку и помять в ней лист как следует. Потом наложить через стерильный бинт подорожник на рану и плотно забинтовать. Менять повязки один раз в день, промывая перед этим рану раствором марганцовки. После процедуры час ничего не накладывать, можно подержать на солнышке минут 10-15. А потом опять накладывать подорожник. И так до полного выздоровления

В. ВОЛОДЬКОВ, г. Иванов

ВНИМАНИЕ!

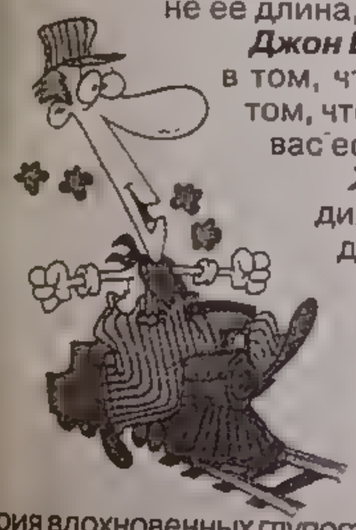


В одном грамме пыли живет около 3500 пылевых клещиков. 50 квадратных метров помещения производят за год почти 7 кг пыли. По оценкам экологов, домашний воздух в 4-6 раз "грязнее" и в 8-10 раз токсичнее уличного. Пыль вызывает раздражение слизистой глаз, аллергию, инфекции, приступы астмы, усталость и депрессию.

Самый надежный способ избавиться от летающих частиц – каждодневная влажная уборка.

Э. ЮРСКАЯ

ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ?



Сенека: "Жизнь – это игра. И значение в ней имеет не ее длина, а ее содержание".

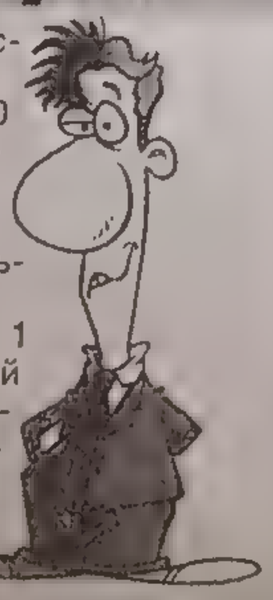
Джон Биллинг: "Жизнь заключается не в том, чтобы иметь хорошие карты, а в том, чтобы хорошо играть теми, какие у вас есть".

Жан де Ла Брюйер: "Это трагедия для того, кто чувствует, и комедия для того, кто думает".

Европейская Теологическая Семинария: "Жизнь – это единственная буква в алфавите. Она может не иметь смысла. Или может быть частью великого смысла".

Бернард Шоу: "Жизнь – это серия вдохновенных глупостей. Трудность заключается в том, чтобы понять, как можно заставить их работать на себя. Не упускайте шанса: он представляется вам не каждый день".

ОТ РАДИАЦИИ



Облепиха. Свежие плоды, сок, масло – внутрь и наружно.

Подорожник. На 1 стакан кипятка 10 г сухих измельченных листьев. Настаивайте 30 минут, принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды. Сок и свежие листья используют наружно.

Медуница лекарственная. Залейте 1 стаканом кипятка 10 г сухой измельченной травы. Настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. В пищу медуницу употребляют в салатах и супах.

Капуста, гречиха, свекла, морковь и ядра грецкого ореха ослабляют действие радиации. Эти продукты полезно употреблять в любом виде.

"Здоровье от природы"

ЧТО НУЖНО ЗАГОТАВЛИВАТЬ В ИЮНЕ?

Адонис весенний – траву, **белену черную** – листья, **василек синий** – цветки, **вахту трехлистную** – листья, **горец птичий** – траву, **донник лекарственный** – траву, **дягиль лекарственный** – корни, **желтушник серый** – траву, **землянику лесную** – плоды и листья, **копытень европейский** – листья, **крапиву двудомную** – листья, **ландыш майский** – траву, листья, цветки, **липу сердцевидную** – цветки, **лопух большой** – корни, **мать-и-мачеху** – цветки, листья, **одуванчик лекарственный** – траву, корни, **пастушью сумку** – траву, **полынь горькую** – листья, **подорожник большой** – листья, **папоротник мужской** – корневище, **пустырник пятилопастный** – траву, **ромашку душистую** – цветочные корзинки, **сосну лесную** – хвою, почки, **фиалку трехцветную** – траву, **хвощ полевой** – траву, **хрен обыкновенный** – корни, **череду трехраздельную** – траву, **черемуху** – плоды, **чернику** – листья.

У **василька** заготавливают цветки в период, когда они полностью распустились, но еще не начали увядать. Сначала срезают всю цветочную корзинку, а потом из нее выдергивают венчики краевых воронковидных цветков, стараясь не захватить внутренних трубчатых цветов. Чем меньше последних, тем выше лекарственная ценность сырья.

Корневища **дягиля лекарственного** с корнями выкапывают на втором году произрастания. Их тщательно очищают от земли, промывают в холодной воде и отрезают от стебля у самого основания.

Собирают траву **пустырника**, т. е. верхние части растения вместе с листьями и цветами во время цветения пока чашелистники не колючие и не одеревенели. Срезают соцветие вместе с верхними листьями длиной 30-40 см.

Наилучший срок сбора цветочных корзинок **ромашек** в тот период, когда язычковые белые цветки расположены горизонтально. Обрывают всю корзинку с остатком цветоноса не более 1 см.

Траву **пастушьей сумки** собирают во время цветения, а так как растение однолетнее, то можно выдергивать вместе с корнями, обрезая их позже. Высушивают на открытом воздухе, в тени и на ветру.

Копытень европейский используется и собирается целиком, т. е. корневище с корнями и листья. Однако наземную часть лучше собирать во время цветения, а корневище с корнями – осенью (сентябрь-октябрь), когда наземные части начнут уже увядать. Растение имеет привкус перца и особенно ядовито для лошадей.

Ландыш следует собирать в начале цветения, когда цветки только что распустились, приобрели белую окраску и не пожелтели, так как в более поздний период содержание сердечных гликозидов резко снижается и сырье становится непригодным для медицинских целей. Срезать или срывать нужно только траву (листья, стебель, цветы).

"Лечебник"

Сирень цветет

Когда цветет сирень, люди радуются запаху, красоте, но мало кто использует ее лечебную силу. Между тем, сирень отлично помогает от многих болезней. Настойку ее цветков применяют при ревматизме, отложении солей в суставах. Высушенные цветки заливают 40%-ным спиртом в отношении 1:10, настаивают 8—10 дней в плотно закрытой посуде и принимают по 30 капель 2—3 раза в день, одновременно натирая или делая компрессы из этой же настойки на больные участки. Точно так лечат и пяточные "шпоры". Но я от "шпор" использовала другой способ. Мелко нарезала цветущие веточки, заваривала кипятком и – в тазик. 10 раз сделала и вылечилась.

А еще свежие листья сирени прикладывают к больному участку при гнойных ранах, при головной боли.

Листья сирени применяют при малярии в виде настоя, приготовленного различными способами:

1. 300 г маленьких веток с зелеными листьями кипятят в 1 л воды в течение 20 мин, затем дают настояться в течение 2 часов или дольше и процеживают. Доза: полстакана 3 раза в день.

2. Стакан свежих зеленых листьев сирени кипятят в 400 мл воды до тех пор, пока останется 200 мл отвара. Пьют по 2 рюмки этого отвара перед приступом малярии. Если время приступа неизвестно, то пить 3 раза в день по рюмке.

3. 20 вымытых свежих зеленых листьев сирени и 0,5 г свежей (не сушеной) полыни и 1 г эвкалиптового масла настаивают в 1 л водки 3—4 дня. Пьют по одной рюмке перед приступом малярии раз в день. Если болезнь не поддается, то лекарство принимают 2—3 раза в день перед едой.

Высушенные цветки в виде настоя употребляют при мочекаменной болезни. Чай из цветков сирени применяют при эпилепсии.

Вот какова сила пахучей сирени!

А. СТЕПАНОВА, г. Астрахань

Психиатрам дали ПОЛНОМОЧИЯ БОГА

Еще один сюрприз подкинул нам ГПК РФ. Закон начал действовать с этого февраля. По новому Гражданскому процессуальному кодексу ни общественные организации, ни прокуратура ходатайствовать о восстановлении дееспособности не могут. Это отдано на откуп родственникам (а они-то чаще всего и заинтересованы в том, чтобы лишить человека всех гражданских прав), органам опеки и попечительства и интернату.

В середине 90-х годов, как вы помните, по стране прокатилась волна убийств одиноких людей, стариков с целью завладеть их жильем. "Отличились" в этом виде нажывы Москва и Московская область, Санкт-Петербург и Ярославль. Сейчас погоня за недвижимостью не прекратилась, только захват ее принял более изощренную и безопасную форму. Предпочтение отдается не киллеру, а психиатру.

Я давно веду эту тему. Родственники или соседи используют подкуп врачей или сговор с ними на участие в будущей прибыли. Суды, попросту говоря, страхуются заключением психиатра. Получается, что они формально помогают преступным группам в достижении их целей, не подозревая об их истинных намерениях. В итоге правовые функции оказываются переданными психиатрам. Именно они, по делам данной категории, и выступают в роли вершителей человеческих судеб.

Во второй части статьи 20 закона "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании" говорится о том, что установление диагноза психического заболевания, принятие решения об оказании психиатрической помощи в недобровольном порядке, а также дача заключения является исключительным правом врача. Это право подкрепляется законодательной независимостью в принятии решения (ст. 21). Никто не спорит, что ставить диагноз может только специалист. Но давать психиатру безграничную власть в решении судьбы человека – это чрезмерное законодательное новшество, присущее в настоящий момент только России.

Согласно вышеуказанному закону психиатра невозможно привлечь к какой-либо ответственности за ошибочно (или умышленно?) поставленный диагноз. Даже если первоначальный диагноз не подтверждается, с психиатра взятки гладки, поскольку он может заявить, что, мол, на момент освидетельствования пациент чувствовал себя плохо, а сейчас его попросту подлечили.

Психиатра не то что к уголовной, к дисциплинарной ответственности привлечь нельзя – именно в силу его независимости. Статья 128 УК РФ, которая предусматривает уголовную ответственность за незаконное помещение в психиатрический стационар, - мертвая. Я специально просмотрел все статистические сборники Минюста и МВД и не нашел ни единого упоминания о применении этой статьи.

В других странах за помещение в психиатрическое учреждение в недобровольном порядке существует очень строгий контроль, в частности, со стороны церкви. Наши же общественные организации практически бесправны.

М. ФОМИН, кандидат юридических наук, адвокат, "Российская газета"
(печатается в сокращении)

Баба Таня дурой не была

В г. Балаково Саратовской области жила-была баба Таня, Татьяна Борисовна Белкина. К 80 годам появился набор болезней. Помочь бы, да некому, хоть рядом дочери и внуки. Соседи несколько раз обращались, дескать, тяжело бабулечке, нужна помощь. Но им было велено не совать нос в чужие дела. Повозмущались соседи и стали помогать сами. Как откажешь старому человеку, если много лет живешь с ним на одной площадке?! Врача вызвать, за продуктами сходить, постирать, убрать в квартире, в общем, не дали человеку пропасть. И, вполне естественно, в благодарность Татьяна Борисовна оформила дарственную на квартиру тем людям, которые помогали ей выжить.

Когда баба Таня умерла, родственники не то, чтобы похоронить, даже попрощаться не пришли, на поминках не были. А через 40 дней старшая дочь пришла забирать у соседей ключи от квартиры и узнала, что она подарена. Вот тут, наконец, взыграли родственные чувства. От имени внука К. Э. Михайлова было написано заявление в суд, мол, караул, грабят! Вот оно, завещанье, с 1995 года на любимого внука, не могла бабка своего решения изменить, разве только если умом тронулась. Вспомнили болезни умершей. Страдала астмой, гипертонией, внутричерепным давлением, а, стало быть, вполне могла "сдвинуться". Но если так, то, уважаемый суд, назначьте посмертную судебно-психиатрическую экспертизу, чтоб доказала, что на момент составления дарственной бабулечка была недееспособна, а, значит, дарственная незаконна.

Вызванные в качестве свидетелей лечащий участковый врач бабы Тани И. О. Красненкова, кардиолог О. В. Раевнина, невропатолог Т. Ф. Гераськина, терапевт В. В. Силантьева, медсестра Т. А. Кувшинова в один голос заявили: бабушка была психически нормальной. О том же говорили соседи с разных подъездов. Казалось бы, вопрос ясен. Но не тут-то было. Экспертиза балаковских спецов, подписанная главврачом психоневрологического диспансера П. Ю. Купцовым, признала бабу Таню дурой, то бишь недееспособной, несмотря на то, что она к психиатру не обращалась, не направлялась, не наблюдалась, на учете не состояла. Все знавшие эту женщину оторопели. Вот так фокус! Чем же "купили" психиатров?

Тем не менее, не приняв показания наблюдавших хронически больную бабу Таню медиков и других свидетелей, не имеющих со сторонами родственных связей, а опираясь исключительно на слова заинтересованных родственников и выводы психиатрической экспертизы балаковский городской суд вынес решение о признании Т. Б. Белкиной невменяемой.

О. В. Волнянская (соседка, которой была подарена квартира) подала кассационную жалобу в Саратовский суд. Тот засомневался в обоснованности выводов балаковских коллег и назначил повторную посмертную экспертизу, производство которой было поручено Саратовской областной психиатрической больнице. Независимые эксперты констатировали, что бабушка Таня была нормальным человеком и вполне сознавала, что делает. Материалы дела передали в балаковский суд на рассмотрение в ином составе. И суд отказал "страждущим" родственникам признать бабу Таню психом. Те настрочили жалобу в областной суд, но он подтвердил факт нормальности Белкиной. Она теперь может спать спокойно, ее воля остается в силе.

Во всей этой истории трудно объясним только один факт, зачем господину Купцову и другим профессиональным психиатрам понадобилось выдавать суду, мягко говоря, странный документ?

И еще, согласно "Положения об амбулаторной судебно-психиатрической экспертной комиссии" (№ 06-14/30 от 5.12.85 г.), "каждый эксперт несет личную ответственность за проведенную им экспертизу и за данное им заключение". Тут бы, казалось, прокуратуре и карты в руки, но будет ли она связываться-то?

Б. АНТИПИН

От редакции: Для чего мы так подробно рассказали эту историю? А для того, чтобы люди все-таки не боялись жаловаться на районные суды, смело обращались за помощью в вышестоящие инстанции и, несмотря ни на что, добивались справедливости и законности.

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 12500 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 00 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

ЧТО ЖДЕТ ПЕНСИОНЕРОВ? стр. 8

Полезная газета

Бальзам на душу

№20(67)

21 октября 2003 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846, по России: 41506

В номере:

2 стр.
"Маменькин сынок"
Как заставить детей уступать место старикам?
Как супругов помирить
Я запугал их тараканами
Ношение галстука грозит слепотой
3 стр.
Морковные маски
О пользе драгоценных камней
В женских мозгах кой-чего не хватает
4 стр.
Заговорим?
Когда надо креститься?
Все начинается с любви
Чудо в больничном коридоре
Почему нельзя садиться на угол?
5 стр.
От ревматизма и мастопатии - сабельник
Фанера не защитит от компьютера!
Алоэ - от легочных болезней и ран
Моча - от бородавок
От витилиго - ряска
О вреде каблуков
От дистонии
6 стр.
При воспалении яичек
При язвах на члене
Судороги рук и ног
От сухой экземы
От зоба - инжир
Десна - сердце
Гипотония
От изжоги
7 стр.
Не проморгай свои очки
Рецепт Голюка от рака
Средства от желтухи
От мозолей
От отита
8 стр.
Что ждать пенсионерам от управляющих компаний?

Торопитесь, пока не началось!

*Подписной индекс по Саратовской области - **14846**, по России **41506**.*

Легко на сердце от песни

Песня о друге

А. Петров, Г. Поженян.
(к/ф «Путь к причалу»)

Если радость на всех одна,
На всех и беда одна;
В море встает за волной волна,
А за спиной - спина.
Здесь у самой кромки бортов
Друга прикроет друг,
Друг всегда уступить готов
Место в шлюпке и круг.
Его не надо просить ни о чем,
Друг все поймет без слов.
Друг - это третье мое плечо,
Третье мое крыло.
А если случится, что он влюблен,
А я на его пути;
Уйду с дороги, таков закон:
Третий должен уйти.
Друг мой, сердце пока стучит,
Стучит оно для тебя.
Ничто нас на свете не разлучит,
В твоей руке моя.
А если тебя забросит судьба
Далеко на край земли,
На другом краю буду я
Верность по жизни нести

НАС СПАСЕТ ДОБРОТА

Нужен не "Мерседес", а всего лишь инвалидная коляска

SOS! Дорогая редакция, прочитала вашу статью: «Не грех просить, грех страдать от гордыни».

Конечно, просить очень унизительно, но когда нет другого выхода - приходится.

Я – пенсионерка, дочь у меня взрослая, но она инвалид детства. Мы живем на 4 этаже, бедный ребенок не видит мир, сидит целыми днями дома. Если у вас есть такая возможность помочь нам с инвалидной коляской, мы вам будем очень благодарны.

На пенсию ее невозможно купить, вся пенсия уходит на еду и на лекарства ей и мне, мне теперь еще больше.

А. М. ЛИТВИНОВА,
403871, Волгоградская обл.,
г. Камышин, 4 мкр., д. 78, кв. 23

К письму прилагается копия справки ВТЭК о нетрудоспособности инвалида 2 группы Ольги Александровны Литвиновой, 1967 года рождения. Справка заверена комитетом социальной защиты населения г. Камышина

ВКУСНЯТИНА

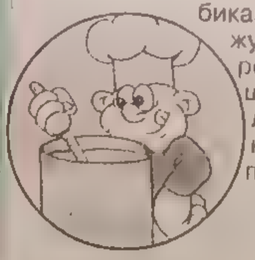
Японский рисовый салат

250 г риса, 500 мл воды, 250 г вареной или жареной говядины, 1-2 апельсина, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

Для соуса: 1 яичный желток, 125 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, сок 1 апельсина, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 ч. ложка сахара, 1 ч ложка горчицы, 1/2 ч. ложки соли

Приготовление соуса. Смешать желток с сахаром, солью, горчицей и уксусом и как следует взбить венчиком, понемногу добавляя растительное масло. Апельсиновый сок развести водой в соотношении 1:7, размешать в нем кукурузную муку и довести до кипения. Сейчас же соединить обе смеси.

Сварить рассыпчатый рис, откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Мясо нарезать кубиками, апельсины очистить от кожуры и белой кожицы, мелко нарезать. Все продукты перемешать, выложить в салатник, полить соусом и лимонным соком. Перед подачей на стол подержать в холодильнике.



Картофельная запеканка с начинкой

Картофель чистим и варим, потом мнем его толкушкой и делим на три части. Двумя третями выстилаем смазанную маслом форму для выпечки и делаем небольшие борта. В качестве начинки используем готовый (прожаренный) мясной или рыбный фарш или жареную морковь с луком. Верх запеканки закрываем оставшимся картофельным тестом и ставим в духовку

"ПОЛШТУКИ БАКСОВ" ЗА КИОСК?

- Хорошая у вас газета, да, во-первых, маленькая, - сетует моя давняя подруга, - а, во-вторых, бумага плохонькая и цвета всего два. Посмотришь на другие – краски яркие, бумага плотная, белая, фотографии цветные!

- Все так, - горько вздыхаю я, - только думаешь, нам самим не хочется сделать ее красивей да толще?! Но на это нужны деньги. Основная масса газет живет за счет рекламы, а мы от нее сознательно отказываемся. Подписка не растет, потому что рекламировать ее не на что, а розница... Знаешь, что говорят нам держатели торговых точек по продаже печатных изданий в столичных городах?! "У нас предприятия коммерческие, платите деньги!" Это значит, что, мало того, давай 50% со стоимости каждой газеты, так еще сверх того! Одни просят по 800 рублей с точки, другие – по полштуки "баксов" в месяц за несколько киосков! Кто-то, может, и платит, у кого издание дорогое. А у нас откуда, если даже на гонорары людям наскрести не можем. Разыграли телевизор, надеялись, это нам даст прибавку в тираже. Увы...

- И что же делать? – качает головой подруга.

- Надеяться.

- На что?

- Ни на что, а на кого! – на наших постоянных подписчиков. Что они помогут нам привлечь других людей, те – третьих, так, глядишь, потихоньку и наладимся.

- Сомневаюсь.

- Ну почему? Ты просто не знаешь, какие замечательные люди читают нашу газету!

- Верю, только у них, наверняка, те же самые проблемы, что и у вас – безденежье, поэтому они, скорее всего, кооперируются и читают газету толпой.

- Поначалу так было, а сейчас люди делают подшивки и пользуются нашими рецептами постоянно. Так что, я верю, у нас есть шанс сделать свою газету и красивее, и толще!

- Дай Бог! – засмеялась подруга, - тогда я пошла на почту подписываться

М. ЕРЕМИНА, редактор

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

НЕПЕДАГОГИЧНЫЙ УРОК

Едем в автобусе, входит бабуся с внучкой лет восьми. В руках у бабуси тяжелая своя сумка и внучкин портфель, а в салоне всего одно свободное место. Ни минуты не колеблясь, она усаживает любимое чадо, продолжая держать и сумку, и портфель в своих натруженных руках.

На другой день на той же самой остановке (надо же такому случиться?!) входит та же бабуся, только на этот раз одна, без внучки. В салоне нет ни одного свободного места. Она подходит к сидящим на переднем сиденье школьницам и начинает с укором смотреть на них. Те "чирикают" как ни в чем не бывало, не обращая внимания на ее многозначительный взгляд. Бабуся не выдерживает и разражается тирадой по поводу того, какая нынче пошла молодежь, никакого почтения к старости, и где только они воспитываются? Тут уже не выдерживаю я и непедагогично встреваю в ее "воспитательный" процесс: "Простите, а не вы ли вчера усаживали внучку на единственное свободное место в автобусе? Не вы ли преподали ей хороший урок, как надо относиться к пожилым людям? Эти девочки, надо полагать, тоже получили подобный урок в своей время, потому им и в голову не приходит, что старому человеку тяжелее стоять в автобусе, чем молодому. Как вы думаете, ваша внучка, которой родная бабушка уступает место, уступит его чужой старушке или старику?" Бабуля глянула на меня, как на врага народа, и пулей вылетела на следующей остановке, а школьницы, испуганно переглянувшись, вдруг спросили меня: "И что нам теперь делать?" "Уступать место старикам!" – вздохнул я и вышел вслед за бабулей.

В. ИВАНОВ, г. Санкт-Петербург

НОШЕНИЕ ГАЛСТУКА ГРОЗИТ СЛЕПОТОЙ

Американские исследователи утверждают, что туго затянутый галстук может стать причиной глаукомы, болезни, которая потенциально грозит полной слепотой. Логика такова: галстук перетягивает яремную вену на шее, это в свою очередь увеличивает давление глазного дна, что и является главной причиной образования глаукомы, сообщает "Дейли Телеграф".

По словам врачей, туго повязанный галстук является фактором риска для мужчин с толстой шеей, а также всех тех, кто вынужден носить галстук ежедневно.

"Апельсин", 2003 г.

"Маменькин сынок"

Трудно предположить, что под личиной внешне мужественного парня скрывается настоящий "маменькин сынок". С этими мальчиками, чрезмерно избалованными любовью мамочки, очень сложно, а иной раз просто невозможно строить семейные отношения. Стереотипы поведения, что закладываются в нас на подсознательном уровне с раннего детства, – самые живучие. Они потом диктуют линию поведения в различных ситуациях.

Привычка к постоянной материнской опеке, к тому, что ее жизнь посвящена лишь его интересам, затем спокойно переносится на жену. Теперь она выступает в роли той, которая обязана служить его интересам. Он даже и не задумывается, что у жены могут быть личные потребности.

"Взросление" такого "сынка" – задача сложная, и вряд ли она увенчается успехом. Ведь ко всему прочему, мужья этой категории весьма обидчивы. "Маменькин сынок" воспринимает лишь одно проявление любви – материнское.

Однако здесь есть опасный момент. Жена начнет раздражаться от инфантильности мужа, станет его "перевоспитывать". Но при этом, в силу распределения ролей в семье, не прекращать о нем заботиться. И здесь как бы соединяются две линии поведения – забота и поучения, что еще больше напоминает мужчине стиль общения с матерью. В результате он начинает видеть в жене не женщину, а мать. А такие отношения гасят страсть: нормальный мужчина не хочет спать с матерью.

Воспитывая сына, необходимо всегда помнить, что слепая материнская любовь может исковеркать его судьбу и лишить счастья в семейной жизни.

И. СОТОВА, психолог

Я запугал их ТАРАКАНАМИ!

Хочу поделиться своими "достижениями" в области заставления сыновей мыть за собой посуду. Может, кто тоже мучается этой проблемой.

Вообще-то детей нужно приучать к порядку с самого мальства, но жена у меня очень сердобольная, и когда я на работе, потакала малышам изо всех сил: и игрушки за них соберет, и посуду помоет, и лужу вытрет, которую они сделали, играя в водные пистолетики. В общем, баловала как могла. Мальчишки выросли без всяких навыков самообслуживания. Чашку за собой не вымоют.

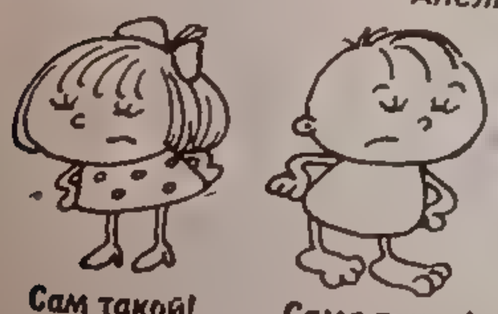
И я взялся за дело. Каждый раз, как только кто-то из них ставил в раковину грязную посуду, я начинал его "пилить", говорил о том, что таракану все равно – сколько грязных тарелок в раковине, ему есть чем поживиться, а, следовательно, продолжить свой многочисленный род. Я шел за ним в комнату и "пилил" до тех пор, пока тот не закрывал уши и не бежал на кухню уничтожать причину моего занудства. И так повторялось изо дня в день. "Пап, тебе не надоело?" – спросил меня однажды один из сыновей. "Очень надоело, - вздохнул я, - но я хочу закрепить в вас условный рефлекс, чтобы как только вы захотите бросить немытой ложку, тут же вспоминали о тараканах и прочей нечисти, чтоб вам было легче вымыть посуду, чем выслушивать мои бесконечные нравоучения".

Прошло много лет, наши дети стали взрослыми, но до сих пор со смехом и благодарностью вспоминают "папины уроки чистоты", а невестки говорят "спасибо" за чистоплотных мужей.

Вот такая история. Набирайтесь терпения, дорогие папаши, и вперед на амбразуру воспитания!

В. ВИТЬКОВ, г. Москва

КАК СУПРУГОВ



Сам такой!

Сама такая!

Обычно, если один другого задел (поступком) или ударил (словом или интонацией), хочется ответить ему тем же или как-то по-другому, но главное – побольнее. Кроме этого, не хочется иметь с ним никакого дела, хочется от него уйти и с ним не разговаривать. Минуту назад он был хороший, а задел вас (пусть нечаянно) – и уже кажется плохим (набор ярких эпитетов разнообразен). Вам самим хочется ответить конфликтным поведением (КП) на КП. Не делайте этого!

Задачка: один дал КП, другой КП ответил. Виноваты оба, но кто больше? Ответ нашей семьи: "Более виноват не тот, кто первый начал, а тот, кто первый продолжил. Ошибиться может каждый, а бить сознательно не должен никто".

Он тебя задел – ругаться нельзя. Кто ругается, тот не прав. Запрещается обижаться. Ты обиделась – ты виновата. Это все нельзя. А что надо? Один из возможных ответов подсказали мне мои дети.

К кому бежит Саша, если наказал его я, а мамы нет? Ко мне. К кому же еще? Ведь я все равно остаюсь для него самым близким и родным.

Давайте учиться у детей.

Можно подойти к жене, обнять ее, поцеловать и сказать: "Ты знаешь, а меня сейчас обидел мой самый любимый человек. Мне так больно... Давай не будем больше меня обижать, ладно?"

Может быть, дать понять супругу, что он делает вам больно, попросить его так не делать. Подумать вместе с ним, почему у него не получается вас не задевать, но не молчать, копя раздражение!

Если он понял, что был не прав, извинился – все, его вину забыть и не вспоминать. Поцелуйте и настройте его и себя на мир. А если он по-хорошему не понял (не хочет понимать), его КП продолжается, и примириться вы не можете? – Предупредите его и попробуйте более жесткие варианты. За мир нужно бороться.

В некоторых семьях супруги договорились, и в ситуации конфликта, когда вот-вот польется ругань, возражающий против этого предупреждает другого и включает магнитофон: все, что будет сказано, останется на пленке Насколько же корректным станет лексикон!

Или Шура (сын) наехал на Алочку (мою жену и свою мать) на велосипеде, ей больно, она на него орет ("Почему не смотришь?!"), бьет словами. Мне хочется ударить ее. Нельзя, но как ее остановить? За каждый ее удар Шурика стал сильно бить (действительно сильно!) по руке самому себе... Подействовало, остановилась.

Чтобы добрые отношения были под надежной охраной, надо уметь иногда не любить любимого.

Она была любимой, а стала просто женщиной, с которой я, как с любой, просто вежлив, но не проявляю к ней ни интереса, ни

НЕ НРАВИТСЯ – НЕ НОСИ

В журнале «Народный лекарь» (№ 16, 2003 г.) попалась мне статья о чудесных свойствах кремния, о простом рецепте приготовления кремневой воды - чудо эликсира «живой воды». Кусочек кремня положить в емкость (эмалированную, стеклянную) и настаивать 2-7 дней. Вода эта становится целебной, и ее можно использовать как для полоскания, умывания, приготовления пищи, питья, консервирования и многого другого. Эта вода сохраняет целебные свойства очень долго и сочетает в себе вкус и свежесть родниковой воды, чистоту и структуру талой и бактерицидные свойства серебряной. В статье говорится, что недостаток кремния в организме ведет к болезням (среди которых атеросклероз, инфаркт, инсульт, сахарный диабет, кожные и онкологические заболевания, полиартрит, атония кишечника и др.) и старению, насыщение - к выздоровлению и омоложению. Заинтересовавшись, я перерыла свою библиотечку и нашла еще много интересных фактов применения камней для целительства.

Моя знакомая Людмила пожаловалась, что плохо переносит (а кто его хорошо-то переносит?) климакс - давление скачет, голова кружится, недомогание, настроение мерзкое.

Посмотрела я по дате рождения и по ее симптомам, что ей подходит из камней, и предложила носить гематит. Она отнеслась к моим словам скептически. Пришлось принести пару книг, где про этот камень рассказано, особенно впечатлило то, что с этим камнем не расставался А. Македонский. Печатное слово - магическое слово! - убедила. Стала она тот камень носить. Давление нормализовалось настолько, что она решилась в парную сходить, куда уже несколько лет мечтала попасть, да не могла. Кружение в голове прекратилось и недомогание - так себе, мелочь. Даже с близкими посидит, рюмочку-другую угостится и без последствий!

Гематит (кровавик), оксид железа бывает черный и красный (очень редко в виде кристаллов), - красивый, блестящий (блеск металлический). Есть натуральный и прессованный (синтетический), синонимы: алмаз черный, кровавик, железный блеск.

Есть много других камней-лекарей, есть хромотерапия - лечение цветом (читай камнями!). В каменном царстве есть представители каждого цвета радуги. А ведь цвет - это носитель энергии! Камни могут восполнить недостаток цвета и энергии - не только через зрительное восприятие, но и кожей. Поэтому камень даже под одеждой продолжает свое целебное воздействие. Когда организм пресытился этой энергией (цветом), мы «охладеваем» к какому-то украшению, одежде - слушайте себя, свой организм и не насилуйте его - не носите вещи и украшения, которые вам не приятны!

Чаще открывайте заветные шкатулочки, перебирайте свои любимые камни, дарите друг другу маленькие конденсаторы любви, энергии, мысли.

По образованию я географ-геоморфолог (закончила Саратовский госуниверситет). Собирала и собираю камни и минералы, мечтаю создать «музей камня», но возможности маловаты для приобретения хороших образцов. Хочу обратиться к читателям газеты с просьбой пожалуйста, кто может подарить, обменять или продать недорого природные натуральные камни для коллекции моего будущего музея, буду рада любой помощи.

Светлана Николаевна СЕМЕНОВА, 412909, г. Вольск, ул. Малыковская, 37

Составлю список благоприятных камней по дате рождения (100 рублей), отвечу всем, вложившим свой конверт (подписанный, с маркой)

НЕ ЛЕНИСЬ ТВОРИТЬ КРАСОТУ

¤ При дряблой, вялой и сухой коже лица делают витаминные маски из сока моркови: смочить в соке (1-1,5 ст. ложки) слой ваты или марлевую салфетку, немного отжать и наложить на лицо на 15-20 минут (при необходимости салфетку смочить повторно). Перед маской лицо рекомендуется протереть жирным кремом, сливками или сметаной. После окончания процедуры лицо умыть теплой водой и смазать питательным кремом. Курс – 15-20 процедур, 2-3 раза в неделю.

¤ Для жирной кожи лица рекомендуется маска из смеси морковного и лимонного соков, простокваши и рисовой муки, взятых поровну (по 1 ст. ложке). Маску нанести на лицо на 20-25 минут, после чего удалить ватным тампоном и умыться холодной водой. Освежает кожу, делает ее мягкой и эластичной.

Морковный сок в смеси с соком лимона, простоквашей и рисовой мукой применяется при морщинах, а также при повышенной сальности волос.

¤ Соком моркови полезно протирать губы.

¤ За 2-3 часа до мытья жирных волос втереть в кожу головы сок моркови.

¤ Если глаза сильно воспалены, а веки припухли, можно делать и такие компрессы: в сшитые из мягкой ткани мешочки всыпать немного ромашки, поместить их в посуду с кипятком и оставить на 5-10 минут. Затем, пока они еще теплые, наложить на оба глаза. Этот компресс предохраняет от раннего появления морщин вокруг глаз.

Г. ПАШИНА,
"Растения и косметика"

В женских мозгах кой-чего не хватает

По мнению американских ученых женщины гораздо беспокойнее мужчин не из-за того, что они сталкиваются с большим количеством проблем в своей жизни, а просто потому, что такими рождаются. Как показали последние исследования медиков из университета Сан-Франциско, женская половина человечества появляется на свет с более низким уровнем химического вещества под названием COMT. Этот фермент является важным составляющим головного мозга, и его недостаток приводит к повышенной нервозности, чувству тревоги и беспокойства.

По словам руководителя исследований Мэри Энн Айнок, кроме изучения собственно ДНК, ученые проводили психологические эксперименты, а также сравнительные компьютерные исследования головного мозга женщин и мужчин. При этом изучались и различные генотипы представительниц слабого пола. Как пишет "Sun", наиболее подверженными стрессам оказались те, кто унаследовал больше генов от матери, чем от отца.

"М-Э"

ПОМИРИТЬ

теплоты. Любовь – выключаю.

Есть еще "демонстративное зеркало". После предупреждения начните действовать его же методами, одновременно предлагая при этом прекратить безобразие – взаимно. Средство эффективное, но опасное, поэтому давайте остановимся на нем подробнее.

Предлагается задачка из семейной жизни!

Супруги договорились, что все вопросы ухода за ребенком они решают вместе, согласовывая свои действия друг с другом. Муж четко соблюдает эту договоренность, а жена – нет, мнением его не интересуется и все делает по-своему. Муж каждый раз реагирует (напоминает, обсуждает), жена в ответ молчит или отбрехивается, а в результате у окружающих, которые все время вокруг, складывается впечатление, что он зануда и терроризирует жену по мелочам. Получается как будто, что она – несчастная жертва, терпящая мужа-диктатора.

Как быть мужу? Примириться с репутацией зануды и тирана или согласиться с тем, что ребенок будет воспитываться без учета его мнений? Есть ли другие решения?

Могу рассказать, как эту задачку решил я. Мы жили летом на даче, и все происходило именно так, как описано.

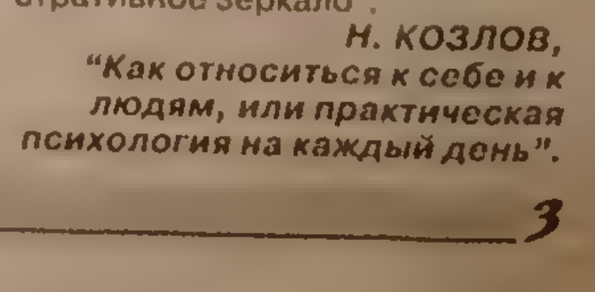
Я перенимаю тактику жены: Аллочке не делаю никаких замечаний, но с ребенком все делаю по-своему, так, как считаю нужным, а на ее замечания не реагирую.

Снять ли с Вани распашонку? Если бы я спросил, Алла сказала бы "нет". Я должен был бы уговаривать ее или вести беседу о вреде категоричности. Я же просто снял распашонку.

Пересадить ли Ваню с нашей постели в его кровать? Алла была против, но я не стал это с ней обсуждать – я пересадил Ваню, и теперь разговаривать со мной вынуждена Алла, а я могу отмалчиваться.

Какой температуры должна быть вода в ванне? Я наливаю холодную воду молча, на замечания Аллы реагирую вяло или никак. И так далее.

Соответственно в зануду



стала превращаться Аллочка. Осложнений отношений между нами не происходило, потому что я предупредил ее о своей тактике и явно показывал ей, что эти мои действия - только вынужденная мера, о которой я сожалею и которую готов в любой момент снять при соответствующем изменении ее позиции.

Напомню, этот воспитательный прием называется "демонстративное зеркало".

Н. КОЗЛОВ,
"Как относиться к себе и к людям, или практическая психология на каждый день".

КОГДА НАДО КРЕСТИТЬСЯ?

Моя подруга – глубоко верующий человек, а я так - не то, не се. Наверное, как многие люди моего поколения, воспитанные в духе воинствующего атеизма со школьной и институтской скамьи. Вроде бы и верю, что Бог есть, но как-то с значительной долей сомнения. Мне сказали: "Читай библию, и все поймешь". Стала читать, каждый день по одной главе, но чем больше читала, тем сильнее во мне зрело недоумение, зачем столько крови и страданий на пути к Вере, неужели нельзя было по-другому учить израильтян идти к Богу, не заставляя их столько мучиться? В общем, бросила я это дело, так и не доведя до конца. Решила, что раз другие восторгаются и верят, значит, им ДАНО, а мне – нет.

Попыталась походить в церковь, но тоже не смогла – как зайду, почувствую запах ладана, увижу множество зажженных свечей, грустные лица и платки на головах, кажется, что я попала на похороны.

Как-то раз подруга позвала меня на службу в святой праздник – день Иоанна Златоуста. Я сначала отказалась, а потом думаю, а вдруг Галина наставит на путь истинный, мало ли, бывают же чудеса.

И вот утром захожу в церковь. Служба еще не началась, ждут какого-то церковного начальника. Покупаю пять свечей и спрашиваю Галину (как специалиста), куда мне лучше всего поставить, и где тут Николай Чудотворец, который помогает выйти из всяких трудных жизненных ситуаций. Она улыбается: "В этой церкви нет иконы Чудотворцу, - и подводит меня к иконе Божьей Матери, - попроси у Нее. Она всем помогает, если искренне просить". Прошу,' но не знаю, насколько искренне (обстановка непривычная), а потом в растерянности останавливаюсь, не зная, что делать дальше. Галина тихо берет меня за локоть и подводит к иконе Иоанна Златоуста, которую все целуют. Прикасаюсь к ней лбом (как разрешила подруга), и, опять же под ее чутким руководством, ставлю свечу Святому. Потом, когда все отошли в другую сторону, я еще раз приближаюсь к Иоанну и получше разглядываю его. Он сидит с пером в руке, о чем-то задумавшись, и мне кажется, что я его знаю...

Церковный начальник так и не приехал, начали службу без него. Мы с Галиной пристроились у самой стены, рядом с хором, и я могла наблюдать за женщиной-регентом (дирижером), глаза которой источали столько доброты, а голос - возвышенности, что хотелось срочно бежать и делать что-нибудь хорошее. Пели великолепно "Откуда у людей такие голоса?" – не удержалась я. "Они из консерватории", - прошептала Галина, неустанно крестясь. Остальные тоже крестились, почему, не понятно. "Когда надо креститься?" – опять пристала я к своему "гиду". "А ты слушай. Когда батюшка благословляет, крестись обязательно, когда поют "Господи, помилуй", "Аллилуйя", ну, и, естественно, когда хочется перекреститься". Мне не хотелось, но было как-то неудобно стоять столбом.

Начала ныть больная спина, я переминалась с ноги на ногу и кланялась, чтобы ослабить напряжение. Больше всего раздражало то, что ничего не понимаю в происходящем таинстве, да и в словах, произносимых батюшкой Слава Богу, хоть некоторые молитвы были знакомы, но вместе с залом не пела. По той простой причине, что не знала их на память.

К концу службы все выстроились в ряд и стали целовать крест и руку священника, державшую его. Я наотрез отказалась, мало ли у кого какие заразные болезни "Ты с ума сошла! – воскликнула Галина. – Я 7 лет целую, и ничего такого со мной не случилось Не бойся!" Но я не пошла, рассуждая так, что истинная вера ограждает от всякой нечисти, а у меня ее пока нет.

Под "занавес" все пошли поздравлять батюшку Иоанна (на снимке), которому на днях исполнилось 50 лет, и у которого были именины. И опять все выстроились в ряд, на этот раз преподнести ему цветы и добрые слова, из которых я узнала, что человек он удивительный, многим людям помогает и в какой бы церкви ни служил, везде оставил самую светлую память Тут моя душа дрогнула, я достала фотоаппарат и сфотографировала Иоанна на память

Когда мы вышли из церкви, Галина спросила: "Ну, что, было у тебя ощущение, что ты на похоронах?" "Нет!" – совершенно искренне ответила я и подумала, что, может, это мой первый шаг на пути познания Веры.

М. ВЛАДИСЛАВСКАЯ

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ

к себе

Если вы по-настоящему любите себя, вы становитесь спокойным, цельным человеком, на которого можно положиться. И у вас устанавливаются прекрасные отношения в семье и на работе. Вы обнаружите, что по-новому реагируете на различные ситуации и окружающих вас людей. То, что казалось таким важным прежде, теряет свою значимость. Новые знакомые появляются в вашей жизни, а некоторые из прежних уходят. Вначале это может пугать, но в то же время волновать своей прекрасной новизной.

Л. ХЭЙ, "Целительные силы внутри нас"

... и к другим

"Старая, верная поговорка гласит, что капля меда привлекает больше мух, чем целый галлон желчи". То же самое относится и к людям: если вы хотите привлечь человека на свою сторону, убедите его сначала, что вы искренний друг. Вот та капля меда, которой можно привлечь его сердце, а это, что бы вы ни говорили, и есть великий, прямой путь к его разуму".

А. Линкольн (из книги Д. Карнеги)

Заговорим?

ЧТОБ С РАБОТЫ НЕ ВЫГНАЛИ (НЕ СОКРАТИЛИ)

Принесите из дома водички, которая три дня отстояла у вас в ногах постели, и, зайдя на работе в туалет, умойтесь ею, говоря при этом:

Была тут, тут я и буду,
Ходила сюда и ходить буду. Аминь.

ЕСЛИ МУЖЕВА РОДНЯ ВАС ПОЕДОМ ЕСТ

Пригласите их к себе на угощение. Напеките блинов и напоите киселем. Подавая блины и кисель, скажите про себя три раза:

Поминаю вашу злость блинами,
Запиваю ее киселем. Аминь.

Н. СТЕПАНОВА, "Заговоры сибирской целительницы"

Чудо В БОЛЬНИЧНОМ КОРИДОРЕ

Муж ушел в гараж перебирать картошку Я хлопотала на кухне, и вдруг звонит свекровь: "Сергей не вернулся? Неспокойно на душе. Схожу, посмотрю". Я отговаривала ее, мол, что там может случиться, сделает дело – вернется, зачем зря ходить? Но она пошла.

И вдруг звонок. В трубке ее голос: "Приезжай скорей, мы в больнице, Сережа при смерти"

Оказалось, что в погребе был разлит бензин, он его надышался и отключился. Мать зашла в гараж, погреб открыт, а на дне лежит сын. Хорошо, была пятница, много мужиков в соседних гаражах. Сразу вытащили его, вызвали скорую, двое стали делать искусственное дыхание (дай Бог им доброго здоровья, оба из Военно-медицинской академии). В общем, фактически вытащили его с того света. Как потом говорили врачи, у него была клиническая смерть.

И вот мы со свекровью сидим в больнице, выходит врач и говорит, что состояние его критическое, скорей всего не выживет, да это и к лучшему. Ведь если долго был в состоянии клинической смерти, мозг не питался кислородом, то может остаться дурачком. Мы – в крик. Не приведи Господь никому такого пережить. Но я сейчас не об этом, а о чуде, которое никто не смог объяснить.

Мы сидели в коридоре, и я все время молилась, просила Бога сохранить жизнь Сергею. Несколько часов подряд. Никогда в жизни я так не молилась, как в тот момент. Организм, видимо, не выдержал, к тому же была глубокая ночь, и я провалилась в сон буквально на минуту. И будто меня кто дернул, я проснулась и снова стала молиться.

Врачи потом рассказывали, что у Сергея уже была агония, он умирал, но по непонятным причинам неожиданно задышал нормально, стал отживать, дыхание все ровнее, ровнее... и вдруг снова агония, несколько секунд длилась, а потом, как по чьей-то команде, прекратилась, он вернулся к жизни, а еще через какое-то время вообще очнулся. Это было настоящим чудом.

Н. ТЕЛЕГИНА, г. Санкт-Петербург.

Не мешает знать

Не садитесь на углу стола, так как все углы излучают негативную энергию. Если собралось много людей за столом, а места мало, садитесь так, чтобы биссектриса угла стола проходила мимо контура вашего тела.

На больших торжествах (свадьба, юбилей и др.) не насыпайте в открытые солонки много соли, так как после ухода гостей всю соль, оставшуюся в солонках, нежелательно использовать в пищу даже скоту – лучше выбросить ее в мусорное ведро. Соль впитывает негативную энергию от людей, посетивших застолье.

Если в вашей квартире побывал нежелательный для вас и чем-то вам не понравившийся человек, после его ухода зажгите свечу (лучше церковную) на 20 минут.

Сабельник. И не только от мастопатии

В одном из номеров "Бальзама" был рассказ, как женщина вылечила мастопатию сабельником, но не было точного рецепта.

Л. КАМНЕВА

Сухие стебли сабельника (деко)ла нарезать длиной 1-2 см. Насыпать в бутыль 1/3-1/2 и залить водкой или спиртом 70%. Настоять 21 день в темном месте. Принимать от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки 3 раза в день до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по 1 небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Этой же настойкой при ревматизме и полиартрите растирают больные суставы и делают компрессы. Считается, что для того, чтобы был результат от лечения, надо выпить 2 поллитровые бутылки этой настойки.

Ряска маленькая — польза большая

Взять чайную ложку свежей, хорошо вымытой травы ряски на 50 мл водки. Настоять 7 дней, процедить, отжать. Принимать по 15-20 капель в 1/4 стакана воды 3 раза в день.

Применяется при витилиго, как десенсибилизирующее средство при аллергических заболеваниях, при крапивнице, ангиноневротическом отеке (отек нервного происхождения).

Г. МИНЕДЖЯН, "Сборник по народной медицине"

"Сортирное" лечение

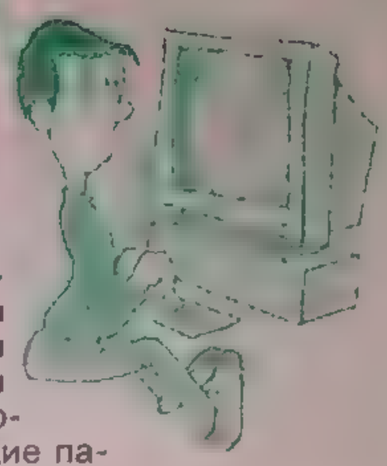
Смешно сказать, но от бородавок я избавился с помощью естественных утренних отправлений. А именно: каждое утро, зайдя в туалет, окроплял эти противные наросты своею собственной мочой. Причем, как мне сказали, самой целебной в таких случаях считается моча не в начале и не в конце, а в середине процесса.

Так вот, окроплю "подлюку" и не вытираю, а жду, пока высохнет.

Через 12 дней бородавки исчезли. Я глазам своим не поверил, но факт!

С. Т., г. Ставрополь

ФАНЕРА НЕ ЗАЩИТИТ!



Недавно наш отдел сильно "уплотнили", и теперь в комнате площадью 30 кв. м стоит 10 компьютеров. Разве это не вредно? А если вредно, что нам делать?

Н. П., г. Москва

Вредно. И если вы обратитесь в центр санэпиднадзора, его специалисты должны сделать вашему начальству "втык". Потому что в России действуют санитарные правила и нормы СанПиН 2.2.2.542-96 "Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы". В нем указаны требования, в том числе и к размещению компьютеров. На один ПК (в плане защиты от электромагнитного излучения) положено 6 кв. м, объем воздуха – не менее 20 куб м (а в учебных заведениях – 24 куб м). Расстояние между мониторами должно быть минимум 1,2 м, между рабочими столами – 2 м. При этом монитор не должен стоять к стене ближе чем 0,5 м.

Чтобы не испортить зрение, мониторы рекомендуется располагать так, чтобы источник света падал слева. Для регулировки яркости изображения на мониторе и защиты от бликов желательно повесить на окна жалюзи или шторы. На стенах и потолках правилами предписывается установить звукопоглощающие панели.

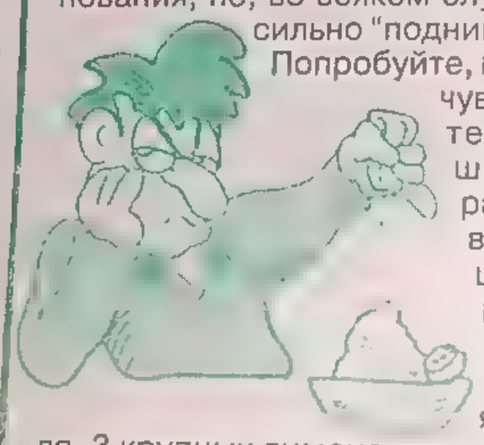
Фанерные и металлические перегородки между компьютерами от вредного воздействия не защитят. А перегородки, способные его поглощать, несмотря на дороговизну, должны быть установлены в кабинетах, где работают люди творческих профессий (программисты, журналисты, веб-дизайнеры и т. д.). Причем, перегородки должны быть высотой 1,5-2 м.

P. S. Длительная, без перерывов, работа на компьютере ухудшает зрение. Подвергается серьезной опасности и нервная система. Сидение за компьютером в течение 5 часов повышает риск развития депрессии и бессонницы.

У. ГРОЗНАЯ

Чуток подвинься, дистония!

Я нашла отличный способ борьбы со своей вегетососудистой дистонией. К сожалению, он не вылечивает ее до основания, но, во всяком случае, не дает сильно "поднимать голову". Попробуйте, и ваше самочувствие значительно улучшится, а затраты не так уж велики. Смешайте 500 г меда, 20 мелко измельченных ядер миндаля, 3 крупных лимона, пропущенных через мясорубку. Лимоны должны быть без косточек, но с кожурой. Добавьте 2 ч. л. настойки валерианы и 2 ч.л. настойки боярышника. Перемешайте, храните в холодильнике. Принимайте по столовой ложке перед едой. Вещь!

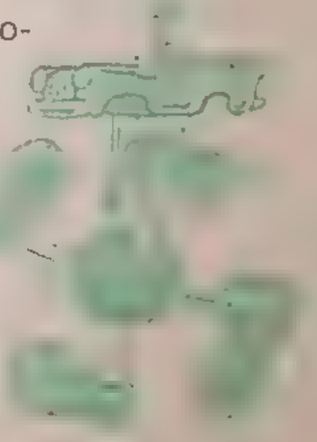


С.ЮДРИНОВА, г. Хвалынск Саратовской обл.

Дождь. Улица. Каблук. Аптека.

Природа создала человека босым. При такой ходьбе три четверти тяжести приходятся на пятку и только одна четверть - на пальцы ног. При каблуке более 2 см все получается с точностью до наоборот, и бедные женские пальчики, таская три четверти тяжести, неизбежно начинают деформироваться. Мало того, чтобы сохранить равновесие, женщина начинает напрягать ноги, поясницу, шею и грудь. А это уже попахивает варикозным расширением вен, застойными явлениями кишечника, мочевого пузыря, яичников, матки, что, в свою очередь, грозит бесплодием, тяжелыми родами, одышкой, прыгающим давлением и т.д.

"Убедили! – воскликнули некоторые юные леди. – Поменяем шпильки на широкий каблук! Тем более, что нынче в ход пошла мода 60-х". И снова промахнулись. Оказывается, широкий каблук увеличивает риск заработать артрит колена даже в большей степени, чем шпилька. Поэтому лучше всего покупать повседневную обувь на низком каблуке. Особенно когда дело касается осенне-зимнего периода.



А. КРОШКИНА

КУШАЙТЕ ЕГО С МАСЛОМ!

Недавно внук спрашивает, а что лечит колючий цветок, стоящий у нас на подоконнике. И вы знаете, я не смогла ответить на его вопрос. А ведь действительно, сейчас так много пишут про всякие экзотические растения, а про то, что под носом – молчок. Уважьте бабушку, напишите о свойствах алоэ, которое часто называют "райским деревом".

Т. ТАПОВА, г. Мурманск

Очень своевременное напоминание, Татьяна Федоровна, с наступлением холодов особенно актуально сказать, что в соке алоэ содержится вещество, подобное аспирину, а также обнаружено много ферментов и витаминов. Поэтому сок алоэ –это уникальный витаминный комплекс, использующийся в качестве и стимулирующего средства для поддержания иммунитета. Мало того, как установлено учеными, в соке алоэ древовидного содержится вещество, которое при попадании в организм человека стимулирует выработку интерферона, вещества, которое дает возможность противостоять различным вирусным инфекциям. Поэтому, мой вам совет: ешьте каждый день натощак по листу алоэ и "запивайте" столовой ложкой меда, и никакие ОРЗ вас не возьмут.

При всевозможных легочных заболеваниях отлично помогает бальзам. Столетник не поливают 2 недели, листья (250 г) вытирают от пыли, но не моют, мелко режут, кладут в стеклянную банку, заливают кагором марочным (0,5 л) и не засахаренным медом (350 г), хорошо смешивают и настаивают 9 дней в прохладном месте (можно 14 дней). Затем процеживают и принимают первые 2 дня по 1 ст. л. 3 раза в день, а затем по 1 ч. л. 3 раза в день.

При упорном бронхите сок алоэ (15 г) применяют в смеси со смальцем свиным или гусиным (100 г), а также сливочным несоленым маслом (100 г), пчелиным медом (100 г), какао (50 г). Принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока 2 раза в день. Показана эта смесь истощенным больным, ослабленным детям, при восстановлении после тяжелых болезней, при лечении пневмонии, абсцесса легкого, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астмы и др. (Однако следует знать, что сок алоэ противопоказан при беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.)

Прекрасно помогает сок алоэ при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, остеомиелитов с открытым гнойным очагом, абсцессов, флегмон и других гнойных заболеваний (в виде примочек и орошений ран и поврежденных участков кожи).

Сок делают так. Срезают нижние листья растения, тщательно промывают кипяченой водой, режут на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2-0,3 мм, завертывают в марлю и выжимают.

В. ПЕТРОВ

ГИПОТОНИЯ

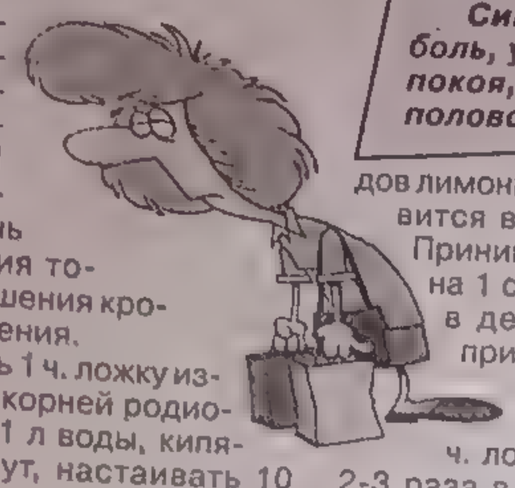
Артериальная гипотония характеризуется устойчивым понижением давления крови, ниже 100/60 мм рт. ст. Гипотония чаще проявляется в молодом возрасте, она может возникнуть под влиянием острых и хронических инфекций, аллергии, физического и психоэмоционального напряжения. Хроническая гипотония может быть симптомом различных заболеваний.

Симптомы. Вялость, апатия, слабость, головная боль, ухудшение памяти, нехватка воздуха в состоянии покоя, нарушения менструального цикла у женщин и половой функции у мужчин.

ТРАВЫ И СБОРЫ

¤ Залить 10 г цветков бессмертника 1 стаканом крутого кипятка. Настоять. Принимать по 20-30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

¤ Залить 20 г сухих цветочных корзинок и листьев татарника колючего 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день для поднятия тонуса и повышения кровяного давления.



¤ Залить 1 ч. ложку измельченных корней родиолы розовой 1 л воды, кипятить 10 минут, настаивать 10 минут. Принимать по 2-3 стакана в день. Отвар показан при гипотонии, возникающей на почве переутомления.

¤ Экстракт родиолы розовой назначают внутрь по 5-10 капель 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 10-20 дней.

¤ Залить 1 ст. ложку измельченных свежих листьев заячьей капусты 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

¤ 1 ст. ложку листа чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Можно принимать также свежий сок из листьев по 1 ч. ложке в день.

¤ Спиртовая настойка плодов лимонника китайского готовится в соотношении 1:10. Принимать по 35-40 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день до еды. Можно приготовить сок из свежесобранных плодов. Принимать по 1 ч. ложке на 1 стакан чая 2-3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

¤ Корень аралии маньчжурской настоять на 70-градусном спирте (1:5). Принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день.

¤ Взять 10 частей травы татарника колючего, 6 частей плодов шиповника коричного, по 4 части листа березы белой, травы вероники лекарственной, плодов мордовника обыкновенного, корня одуванчика лекарственного, по 2 части листа земляники лесной, травы иссопа лекарственного, травы крапивы двудомной, листа смородины черной, травы хвоща полевого, по 1 части листа мяты перечной и корневища с корнями девясила высокого. 2-3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20-40 минут до еды.

¤ Взять по 1 части корневища аира болотного, плодов можжевельника обыкновенного, по 2 части травы вероники лекарственной, листа земляники лесной, цветков цикория обыкновенного, по 4 части травы руты душистой, травы тысячелистника, плодов шиповника коричного, корня любистока лекарственного, 14 частей травы зверобоя продырявленного. 2-3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20-40 минут до еды

¤ Взять 1 часть корневища с корнями девясила высокого, по 2 части травы будры плющевидной, листа подорожника большого, травы тысячелистника, по 4 части плодов земляники лесной, травы крапивы двудомной, травы спорыша, плодов шиповника коричного, 6 частей листа березы белой, 14 частей травы татарника колючего. 2-3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20-40 минут до еды.

¤ Взять 1 часть аира болотного, по 2 части травы вероники лекарственной, корневища с корнями девясила высокого, травы кипрея узколистного, листа мяты перечной, травы руты душистой, 4 частей плодов мордовника обыкновенного, 6 частей плодов шиповника коричного, по 10 частей травы зверобоя продырявленного и травы татарника колючего. 2-3 ст. ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) насыпать вечером в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпить весь настой в 3 приема теплым за 20-40 минут до еды.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

При гипотонии проводить массаж точек на мизинце около ногтевой пластины. Надавливание производится ногтем большого пальца противоположной руки. Воздействие сильное, но кратковременное. Массаж лучше всего выполнять по утрам, лежа в постели.

"Полная энциклопедия народной медицины"

А МНЕ ПОМОГЛО

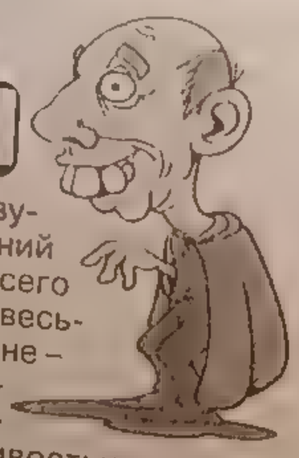
Прочитала в газете, что зоб можно вылечить инжиром. Не поверила. Со смехом рассказала мужу, мол, каких только небылиц не придумают. А он взял и купил, как было сказано в газете, 4 кг инжира: "Ешь, коли люди советуют!" Куда деваться, пришлось есть.

И вот вечером заливала стаканом кипятка три инжирины и на следующий день съедала. Перед завтраком – одну, перед обедом – вторую и перед ужином – третью. Водичку из-под инжира выпивала утром. Вечером опять заливала очередные три ягоды, и так до тех пор, пока не закончились все 4 кг.

Самое смешное, что лечение помогло.

В. ХОДИКОВА, г. Саратов

БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕСЕН



Американский журнал "Хелс" поместил статью специалиста, который предупреждает, что ряд болезней сердечно-сосудистой системы носит инфекционный характер, причем чаще всего такая инфекция поражает тех, кто имеет какие-либо пороки сердца, которые она усугубляет. У человека развивается бактериальный эндокардит.

Бактерии попадают в сердце с кровяным потоком. Они могут быть занесены в кровь при случайных повреждениях кожного покрова, хирургических операциях, пломбировании и удалении зубов, снятии отложений на зубах. Но чаще всего это происходит по весьма банальной причине – кровоточивости десен. Человек, страдающий кровоточивостью десен, сам того не подозревая, заносит в кровь инфекцию при пережевывании пищи или когда чистит зубы.

О. ПИВОВАРОВ, "Друг дома"

От сухой экземы

¤ В крепком настое тысячелистника парить больные места.

¤ 1 ст. ложка меда майского, 1 ст. ложка сливочного несоленого масла, 1 ст. ложка прополиса. Все смешать, подогреть до однородной массы, остудить.

¤ По 50 г канифоли, дегтя, пчелиного воска, нутряного свежего свиного жира. Все это парить на водяной бане до растворения всех компонентов.

¤ Золу от древесины осины смешать с вазелином в пропорции 1:1.

При язвах на члене

Сожгите сухие корни укропа и этим пеплом присыпайте язвы.

При воспалении яичек

Три столовые ложки корней ревеня с вечера положить в термос и залить тремя стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по одному стакану 3 раза в день за час до еды.

А. АКСЕНОВ, "Знахарские рецепты"

От изжоги

Если вас мучает изжога, надо взять полстакана воды и, размешав в ней ложку яблочного уксуса, выпить. Мне помогает моментально. И боли в животе прекращаются сразу.

М. КОСТОВА

СУДОРОГИ РУК И НОГ

ЛИМОН

Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног. Ничем не вытирать. Одевать носки и обувь только после того, как сок высохнет на подошвах. Курс лечения не более 2-х недель. Применяется при судорогах ног.

ПРОБКА ОТ ВИНА

Пробки от винных бутылок нанизывают на нитки. Одевают такое ожерелье из пробок на икры или стянутую судорогой мышцу. Судорога через некоторое время проходит. Иногда даже достаточно потереть пробкой некоторое время место, сведенное судорогой, и она прекращается.

"Сборник по народной медицине и нетрадиционным методам лечения"

НЕ ПРОМОРГАЙ СВОИ ОЧКИ

Сегодня до 60 процентов очковых оправ и линз ввозится на наш рынок из-за рубежа. И, как это всегда бывает, ввиду отсутствия на этом рынке настоящей конкуренции к нам завозится иностранная продукция по большей своей части дешевая и довольно низкого качества, в основном из стран Юго-Восточной Азии.

Дешевые товары обычно продаются как галантерейные товары с лотков, на рынках и в других, мало приспособленных для торговли, местах. Внешне они могут выглядеть весьма привлекательно... Но мало кто знает, что, например, очки китайского производства во всем мире предназначены для одноразового использования, например, на тот случай, если вам нужно взглянуть на ценники дома, а свою оправу вы забыли дома. Предполагается, что после экскурсии по магазину вы их выбросите. Носить их постоянно нельзя, так как такие очки изготовлены не по рецепту врача и могут пагубно сказаться на здоровье.

Очки, как медицинское изделие, должны изготавливаться только по рецепту врача или специалиста-оптометриста. При этом нормативными документами очень строго регламентируется все параметры изделий – каждого из главных сечений астигматических линз, каждой зоны многофокальных линз, характеристики призматических линз. Госстандартом также нормируются расстояния между оптическими центрами однофокальных линз и параметры зон для многофокальных линз. Все эти данные, кстати, обязательно указываются в рецепте при выписке очков.

Поэтому, совет может быть только один – тот, кто хочет купить очки и при этом иметь гарантированное качество этих изделий, должен делать это только в специализированных магазинах.

С. СМИРНОВА, "МК" в Питере"

РЕЦЕПТ ГОЛЮКА ОТ РАКА

Я знаю, что вы печатали рецепт лечения рака по Голюку, но очень вас прошу, опубликуйте еще раз. Думаю, вам за это будут благодарны многие люди.

А. Ж., г. Самара

Лечение заключается в попеременном употреблении настоев и настоек из бадана тихоокеанского, чистотела большого, софоры японской, элеутерококка колючего и пиона уклоняющегося.

Готовят составы следующим образом:

Бадан: 50 г корней залить 0,55 л горячей воды (60°С), дать настояться 8 часов, пить по 2-3 чайные ложки 3 раза в день за час до еды (бадан можно заменить цветками иван-чая).

Чистотел: 12 г травы залить 0,5 л водки, настоять 5 дней, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

Софора: 200 г плодов залить 0,5 л спирта (56°), настаивать 10 дней, пить по 10 капель 5 раз в день или по 35 капель 2-3 раза в день за 40 минут до еды.

Элеутерококк: 100 г корней залить 0,7 л водки, настаивать 10 дней, пить по 1 чайной ложке (или 30 капель) 3 раза в день за 40 минут до еды.

Пион: 50 г корней залить 0,5 л водки, настоять 10 дней, пить по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Бадан принимают в 1-й, 2-й и 3-й дни от начала лечения, чистотел – на 4-й день, софору – на 5-й и 6-й, элеутерококк – на 7-й, 8-й и 9-й дни, пион пьют ежедневно. На 10-й день следует начать новый цикл по такой же схеме. Курс лечения от 3 до 6 месяцев.

Помогает от ЖЕЛТУХИ

КОРА ИВЫ

60 г сушеной и измельченной коры ивы кипятить в 1 л воды 15-20 минут, настоять, укутав, сутки, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

БЕССМЕРТНИК

25 г бессмертника кипятить в 1 л воды до половины объема, т. е. До 0,5 л. Когда остынет, процедить. Принимать до полного выздоровления.

СОК КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

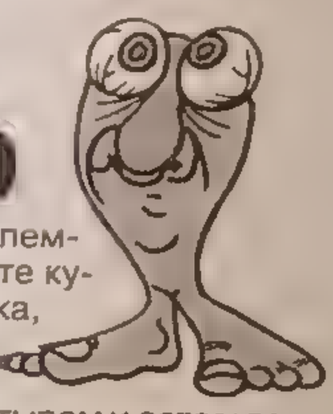
Ежедневно с утра пить сок по стакану через каждые 2-3 часа. Принимать до полного выздоровления. Обычно на это уходит 1-2 недели.

ОВСЯНАЯ СОЛОМКА (ПОЛОВА)

Горсть измельченной овсяной соломы кипятить в 1 л воды до половины объема, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день до еды.

"Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения"

ЭТА ПРОТИВНАЯ МОЗОЛЬ



Ни в коем случае нельзя срезать мозоли бритвой и ножницами! Во-первых, инфекцию занесете, во-вторых, вместо удаленной мозоли как на дрожжах примется расти новая.

У мозолей есть крайне неприятное свойство – они чаще всего вырастают в местах, которые пользуются особой популярностью у грибковой инфекции: на пятках и коже между пальцами. Потертости и влажные мозоли – словно настежь распахнутые ворота в телесные пределы, а натоптыши и наросты могут быть прямым следствием микоза.

¤ Делайте специальные 20-минутные ванночки для стоп, размягчающие ороговевшую кожу. Разведите 2 стакана настоя аптечной ромашки тремя литрами теплой воды, добавьте 1 ст. ложку питьевой соды и полкуска любого мыла (хозяйственного, детского, туалетного), наструганного на крупной терке, чтобы быстрее разошлось.

После ванночки осторожно потрите больное место специальной пилкой для обработки мозолей или кусочком пемзы. Затем обильно смочите кусочек марли соком чеснока, картофеля или алоэ, приложите компресс к больному месту, заклейте пластырем и оставьте на ночь.

¤ Попробуйте смягчить мозоль припарками из календулы (ноготков). Заварите горсть цветков 1/2 стакана кипятка, немного охладите, слегка отожмите и приложите горячую кашицу к мозоли. Прикройте сверху компрессной бумагой или целлофаном. Когда кашица остынет, снимите и наложите другую – теплую порцию. Проделайте это 10-12 раз, а через несколько дней повторите процедуру.

¤ На ночь привяжите к распаренной мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти или свежий срез листа алоэ.

Н. ВЛАДИМИРОВА, врач

УХО есть. ОТИТА нет

Я решила написать о том, как излечилась от гнойного отита среднего уха. Оно заболело у меня в 18 лет. Из уха выделялся гной, и росли полипы, как грибы после теплого дождя. Мне делали три операции по удалению полипов и уколами лечили отит, т. е. гнойное воспаление. Первую операцию сделали в Саратове еще в 20 лет (а сейчас мне через месяц будет 65), вторую - в г. Вольске Саратовской области. Отит лечили уколами. Но домой все равно возвращалась с гнойными выделениями из уха. Потом я подумала: «Дай-ка я удвою дозу антибиотиков, которыми меня лечили в больнице». Удвоила! Ухо просохло, перестало болеть, но начало болеть сердце. Я задыхалась.

Через некоторое время из уха потекло опять. Тогда я подумала: «Найти бы такую травку, которая действовала сильнее антибиотиков!» И нашла! Это чистотел. Его начала пить уже в 50 лет. Заваривала веточку чистотела в чашке, закрывала стеклянной крышечкой, настаивала 2 часа и пила рюмкой по 70 г два раза в день, утром и вечером. Запивала столовой ложкой меда. Пила три недели. Ухо протирала внутри тампоном, смоченным в настое чистотела.

Когда я ездила за направлением на операцию в Саратов, лор сказала в шутку, что ухо придется удалять полностью, так много в нем полипов. Их мне удалили, но выделения гнойные продолжались. И только благодаря чистотелу теперь у меня все в порядке, ухо не беспокоит – ни отита, ни полипов. Но если и побеспокоит, не страшно, ведь у меня всегда есть чистотел. Я его собираю сама перед полнолунием, когда солнце осушит росу.

Мой адрес: 412613 с. Репьевка, п/о Яковлевка, Базарнокарабулакского района, Саратовской обл., Зинаиде Александровне Бухленковой

ПОИГРАЕМ В ХОРОШУЮ ПЕНСИЮ?

То, что у нас в стране идет пенсионная реформа, известно всем. Поняли люди и то, что начинается ее новый этап, когда накопленные на персональном счете пенсионера денежки нужно отдать в чьи-то крепкие предпринимательские руки. Как нам сказали, эти руки вложат средства в ценные бумаги, "прокрутят", "наварят" и вернут с процентами, которые, в худшем случае, перекроют инфляцию, в лучшем - дадут возможность раскатывать по миру в шортах и с фотоаппаратами на груди. Несмотря на заверения "Починка и К" в том, что так оно и будет, ни один российский пенсионер в это не верит и ждет очередного подвоха, как это было в свое время с ваучерами. Тогда тоже говорили: "Главное – не промахнуться с инвестиционными фондами!" Промахнулись практически все, в "яблочко" попали только те... ну, в общем, как говорится, кто старое помянет ...

И вот новая забава – доверить свои кровные какой-нибудь управляющей компании, которая, в самом крайнем случае (и на том спасибо!), должна вернуть их обратно в пенсионный фонд. Если, конечно, не случится очередного дефолта, денежной реформы или еще какого финансового "недоразумения".

Но не надо хвататься за валидол. Тем более, что большое количество пенсионеров накопительную часть не получит, поскольку "опоздала" родиться (минимум на 10-15 лет) и не успела накопить денежек. А для "везунчиков" речь идет пока об очень незначительных средствах. Так что, мужчины 1953 г. рождения и позже, а также женщины 1957 года рождения и позже, отнеситесь ко всем этим манипуляциям с управляющими компаниями и доверительными мероприятиями как к игре в автоматы, когда бросаешь пятирублевку без всякой надежды на то, что получишь выигрыш. Посыпались денежки, - спасибо тебе, Господи! "Сожрал" автомат пятак, - ну и Бог с ним! Все равно без пенсии не останетесь. К тому же в следующем году у вас есть шанс поменять управляющую компанию, если она вам не понравится.

Многим уже принесли из Пенсионного фонда извещения о состоянии их накопительных счетов, а также бланки заявлений о выборе частных управляющих компаний (УК). Тем, кому не принесли, не печальтесь, принесут. Премьер-министр РФ М. Касьянов подписал постановление, согласно которому, срок окончания рассылки извещений перенесен на 1 ноября 2003 года, а срок окончания выбора управляющих компаний - на 31 декабря 2003 года.

А теперь несколько ответов на интересующие многих вопросы.

Откуда взялись деньги на накопительную часть пенсии?

Если раньше все средства, перечисляемые Вашим работодателем в качестве пенсионных отчислений, использовались для выплаты текущих пенсий, то теперь часть этих средств будет ежегодно переводиться на Ваш личный накопительный счет. Эти деньги не будут тратиться на выплату текущих пенсий. Это Ваши деньги, Вы сможете ими распорядиться.

Как образуется накопительная часть пенсионных отчислений?

Ваш работодатель из собственных средств выплачивает за Вас единый социальный налог (ЕСН). Его размер зависит от Вашей официальной зарплаты. Часть ЕСН перечисляется в Пенсионный фонд и образует пенсионные отчисления. Часть пенсионных отчислений переводится на Ваш личный накопительный счет.

О какой части идет речь?

Тут все по-хитрому. Молодежи (начиная с 1967 года рождения и моложе) предусмотрен переходный период, во время которого процент меняется следующим образом: в 2002-2003 годах применяется ставка 3%, в 2004 году - 4%; в 2005 году - 5%, с 2006 года – 6%.

Ну, а для тех, кто старше - но до 1953 (мужчины) года рождения и 1957-го (женщины) - закон не предусматривает никаких градаций - 2% и все! Смехота! Одних вообще вычеркнули, других поставили в неравные условия! Молодцы, думцы, и ведь опять лезут в депутаты!

Как можно сообщить о своем выборе?

Вы можете сделать это двумя способами:

- заполнить заявление и отдать его в отделение ПФ по месту Вашей постоянной регистрации;

- заверить заполненное заявление у нотариуса (или в банке) и отослать в отделение ПФ по почте - в этом случае датой подачи заявления будет считаться дата на почтовом штемпеле.

На основании Вашего заявления ПФ переведет накопительную часть Ваших пенсионных средств в управляющую компанию. Если заявление подано позже 31 декабря, оно будет считаться недействительным, как и в случае, если оно будет неправильно (с ошибками) оформлено.

И что тогда?

Тогда автоматически Ваши деньги будут переданы в доверительное же управление государственной управляющей компании в лице Внешэкономбанка.

Где находится личный накопительный счет?

Этот счет открывается и ведется Пенсионным фондом.

Когда кто-нибудь что-нибудь получит?

Поскольку реформа распространяется на мужчин 1953 и позже года рождения, женщин от 1957 и позже года рождения, то получать пенсию по накопительной схеме граждане начнут не раньше, чем через 10 лет.

Можно ли по желанию гражданина изменить размеры отчислений, направляемых на накопительную и базовую пенсии?

Нет.

Сколько будет денег к моменту выхода на пенсию?

Согласно действующему законодательству, управляющая компания не гарантирует какие-либо результаты. Но не меньше, чем Вы вложили(надеемся - **ред.**).

Кто будет выплачивать накопительную часть пенсии по достижении пенсионного возраста?

Все пенсионные выплаты - и базовые, и страховые, и накопительные - осуществляет Пенсионный фонд

Можно ли написать заявление не на специальном бланке?

Да, но с соблюдением установленной формы заявления. По данному вопросу Вы можете обратиться за справкой в отделение ПФ.

Нужно ли заключать договор с управляющей компанией?

Нет Пенсионный фонд передает накопительные средства в управляющую компанию на основании Вашего заявления.

Какое вознаграждение получает управляющая компания?

Не более 10% дохода от инвестирования средств.

Оговаривается ли заранее, в какие ценные бумаги может инвестировать средства управляющая компания?

Да, эти бумаги определены государством Пенсионные накопления могут быть размещены в:

- государственные облигации Российской Федерации и облигации субъектов федерации;

- акции российских открытых акционерных обществ;

- паи (акции, доли) индексных инвестиционных фондов, размещающих средства в государственные облигации иностранных государств, облигации и акции иностранных компаний;

- ипотечные ценные бумаги;

- денежные средства и рублевые депозиты в банках;

- иностранную валюту на счетах в банках.

Можно ли в течение года узнать о текущем состоянии счета?

Нет.

Можно ли в течение года поменять управляющую компанию?

Нет.

Учитывает ли управляющая компания интересы и пожелания граждан при инвестировании средств?

Нет.

Что происходит с денежными средствами при банкротстве управляющей компании?

Все денежные средства хранятся не в управляющей компании, а в специализированном депозитарии. Ответственность депозитария для пенсионных средств будет гарантирована банком. При банкротстве управляющей компании Ваши средства будут переданы обратно в Пенсионный фонд.

Может ли управляющая компания передать денежные средства в распоряжение третьему лицу?

Нет.

Может ли ПФ вмешиваться в деятельность управляющей компании (давать рекомендации, указания)?

Нет.

Может ли управляющая компания отдать средства в банки?

Да, закон позволяет размещать накопительные деньги в банках Такие вложения не могут превышать 10% от всей суммы средств.

М. ПАНЬКОВА

(по материалам различных изданий)

Продолжение следует.

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 09 **Цена договорная.**

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

МУХОМОР ОТ РАКА стр. 1,2

Полевная газета

Бальзам на душу

№23(70)

2 декабря 2003 г.

Подписной индекс (Свердловской обл.) 14846, по России 41506

Легко на сердце от песни

Мне мама тихо говорила

Музыка: Х. Моше, слова: И. Резник

Мне мама тихо говорила:
«Зачем ты отчий дом оставил?»
Ловил жар-птицу в высоком небе -
Упал на камни я без сил.
К родным долинам
пришел с повинной
Твой блудный сын, твой блудный сын.

Мне мама тихо говорила:
«Зачем друзей своих покинул?»
Прости мне, мама, мои дороги.
В стране далекой ночь длинней.
В пути усталом
мне не хватало
Моих друзей, моих друзей.

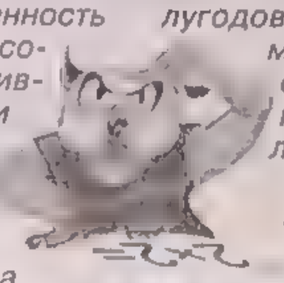
Мне мама тихо говорила:
«Зачем оставил ты невесту?»
Я знал, не венчан, красивых женщин,
И в этом, мама, моя вина.
Из жизни прежней
пришел к ней, грешный,
Сюда, где ждет меня она.

Мне мама тихо говорила:
«Зачем забыл родные песни?»
Прости мне, мама, чужие песни
В чужой прекрасной стороне.
Я все забыл их.
Одну лишь помню,
Что ты когда-то пела мне.

Подсказка для "агитаторов"

Дорогие друзья! Спасибо вам за добрые письма, которые вселяют уверенность в необходимости нашего труда. Особенная благодарность тем, кто активно взялся за помощь в увеличении числа подписчиков "Бальзама на душу" путем агитирования друзей и знакомых.

В качестве напоминания: цена за подписку на 1 полугодие 2004 года не увеличилась, хотя в розницу мы ее вынуждены были поднять.



И еще подсказка для "агитаторов". Полугодовая подписка на газету, в которой много полезных рецептов и советов о здоровье и защите прав – отличный и весьма дешевый подарок на любое торжество.

В каждом почтовом отделении в любом городе России вам оформят подписку на "Бальзам" по зеленому каталогу АПР. Желаем счастья и здоровья всем!

Коллектив редакции

ДОБРЫЙ ЗЛОДЕЙ В КРАСНОЙ ШАПКЕ

До того, как я стал народным целителем, мне довелось работать ветврачом в одном из колхозов Владимирской области. Я знал, что если в стаде одна из коров заболевает лейкозом (опухолевое заболевание крови), то ее надо сразу же изолировать, иначе произойдет заражение всего стада. А ведь, согласно данным официальной медицины, онкологические заболевания не считаются заразными.

Мне удалось заметить, что у больных и ослабленных телят после выпасов в лесу наблюдалось выздоровление, и они начинали прибавлять в весе. В чем же было дело?

Я поинтересовался у пастухов, не замечали ли они чего-либо в поведении больных телят во время лесных выпасов. Они с удивлением мне поведали, что телята находили в лесу и ели красные мухоморы, а затем выпивали много воды из луж, и вскоре их начинало сильно трясти, но через некоторое время они успокаивались и с каждым днем постепенно шли на поправку.

Это навело на мысль о лечебных свойствах мухомора. Найдя дополнительно подтверждение своим выводам в старинных книгах по народной медицине, я стал более активно применять мухоморы в виде пищевой добавки (настойки). В дальнейшем выяснилось, что настойка кроме противоопухолевого эффекта обладает еще сильным иммуностимулирующим действием

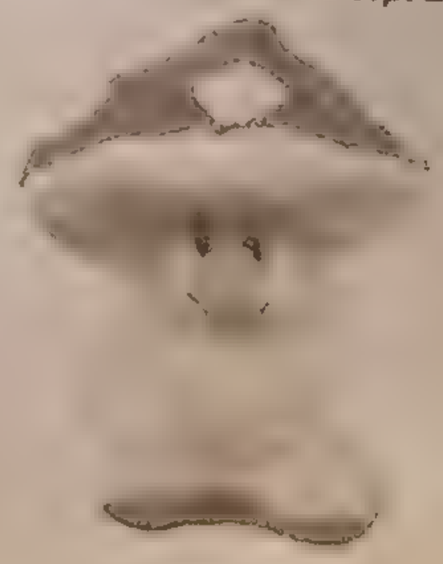
Я стал задумываться, а нельзя ли с помощью мухоморов помочь и людям, страдающим опухолевыми заболеваниями? Но испробовать мухоморную настойку на человеке не решался. Помог случай. Однажды знакомая женщина попросила помочь дочери, у которой врачи обнаружили рак легкого. Состояние больной было очень тяжелое, она буквально таяла на глазах. Я на свой страх и риск дал ей настойку из красного мухомора. Через три месяца пришла ко мне мать больной и со слезами радости сообщила, дочь на 15-й день начала вставать, стала понемногу есть, сама себя обслуживать. К концу третьего месяца больная уже чувствовала себя значительно окрепшей и даже прибавила в весе. Но самое удивительное, что те же самые врачи, которые определили рак легкого и отправили пациентку умирать домой, через 6 месяцев не смогли обнаружить и следов опухоли! Это была моя первая победа над раком.

В. МИРОНОВ,
получивший патент (№ 2080870) на метод исцеления вытяжкой из мухомора.

Ученые, занимающиеся изучением лекарственного значения красного мухомора, установили, что гриб в основном содержит алкалоид мускарин, а также грибной тропинтоксин, холин, триметиламин.

Если настойку (вытяжку) мухомора будет пить здоровый человек, то у него мускарин парализует нервную систему и может случиться инсульт. И парадокс! Инсультный больной, проливший настойку мухомора по схеме от 1 кап. до 10 кап. на 50-100 мл воды или молока и назад от 10 до 1 (затем 7 дней перерыв) и опять 1-10-1 и т. д. 3-5 курсов этого яда, часто полностью выздоравливает. В перерывах обязательный прием энтеросорбента "Энтеросгель", а в течение дня принять 0,2 г мумие в виде маленьких шариков – 10 шт., которые нужно рассасывать под языком через равные промежутки времени. Всего нужно пройти 3 курса приема мумие по 20 дней с 10-дневными перерывами между приемами.

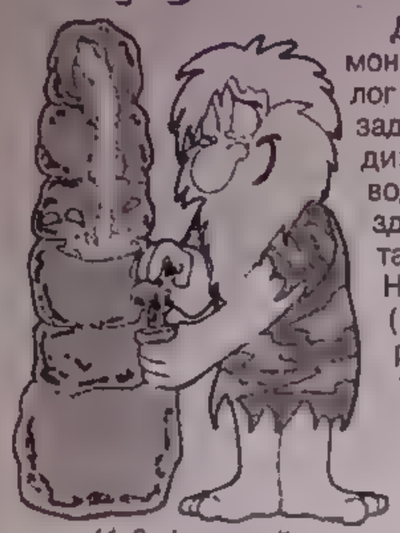
Окончание на стр. 2



В номере:

2 стр.
При золотухе
Выводим камни
Хрустальная вода
Календула от гипертонии
Нужен сок грецкого ореха
Где взять компоненты для йодинола?
3 стр.
От перхоти
Что любят губы?
Гуляш по-марокканski
Не читайте модные журналы
Купон объявления о знакомстве
4 стр.
Интервью у Бога
Чем опасна магия?
О пользе самовнушения
5 стр.
При диабете
Овсянка, сэр!
Чтобы уберечь глаза
Антигастритные средства
От горечи во рту и запоров
Чтобы остановить кровь из носа
При заболеваниях желчных путей
и желчного пузыря
Женская ягода
От гепатитов
6 стр.
Как бороться с аллергией?
7 стр.
Почему овощи надо резать крупно?
От язвы желудка и туберкулеза
Причина зимней сонливости
Я вывела мозоль уксусом
8 стр.
Требуйте увольнения по статье
Сколько денег давать ребенку?
О брачном контракте
Нельзя разлучать
бабушку с внуком
Папа в роли мамы

Хрустальная вода



Древний рецепт тибетских и монгольских лам донес до нас геолог О. Ю. Линовский, много лет назад работавший в Монголии и Индии. Этот рецепт "хрустальной воды", дающей силы, энергию, здоровье, укрепление иммунитета, необычайно прост и доступен! Надо взять небольшие камешки (минералы) кварца (SiO2) 5-6-7 разных цветов, подобных цветам радуги, добавить к ним кварц прозрачный (хрусталь горный) и кварц дымчатый (раухтопаз) или черный (морион), поместить в прозрачную емкость (1-3 л) с водой и выставить это на восходящее солнце на 3-4 часа (до 11 часов утра) – хрустальная вода готова!

Можно пить (умываться и т. д.) по 0,5-1 стакану в день перед едой. Хранить в темном прохладном месте (но не в холодильнике).

С. Н. СЕМЕНОВА, 412909, г. Вольск Саратовской обл., ул. Малыковская, 37

Календула от гипертонии

Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку календулы (20:100 на 40-градусном спирте). Применяют по 20-30 капель 3 раза в день. При этом отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности.

Г. МИНЕДЖЯН, "Сборник по народной медицине"

При золотухе

Трава череды – 10 г, трава фиалки трехцветной – 40 г трава паслена сладкогорького – 10 г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно делать ванны.

Выводим камни

Как избавиться от желчных и печеночных камней без врачебной помощи? Есть несколько методик. Вот эта называется методикой доктора Уокера. Она годится для тех людей, кто способен купить несколько кг лимонов.

В течение дня 3-5 раз, а можно и чаще, выпивайтестакан смеси сока одного лимона с добавлением горячей воды и по полстакана морковного, свекольного и огуречного соков. Так проделайте от нескольких дней до нескольких недель, в зависимости от количества, размера камней и их "желания" тронуться с места.

Т. ПЕТРОВ

Почта взаимопомощи

Очень нужен сок грецкого ореха!

Прочитав заметку в газете под заголовком "Чтобы не росли волосы", обращаюсь с большой надеждой на отклик. Если кто имеет сок грецкого ореха, пожалуйста, вышлите. Это извечная женская проблема, касающаяся большинства женщин и девушек, просто убивает.

С большой надеждой на ваш отклик

О. И. НИКИТИНА, 412409, Саратовская обл., Аткарский р-он, с. Даниловка.

Где взять компоненты для йодинола?

У меня большая просьба и последняя надежда через вашу газету связаться с женщиной, которая может мне помочь.

Поэтому прошу вас опубликовать небольшое послание, а я буду надеяться на вас и на Бога, что она прочитает... Очень буду вам благодарна, я являюсь верной вашей читательницей.

Уважаемая И. Киреева из г. Краснодара! В №13 (60) от 8 июля 2003 г опубликовали ваш опыт лечения от трихомонады с помощью йодинола. Если сможете, помогите достать мне нужные ингридиенты, т. к. я уже сбилась с ног искать их, а они мне очень нужны. Все расходы я обязуюсь оплатить и отблагодарить, чем смогу.

Елене СОБОЛЕВОЙ, 410069 г. Саратов, ул. Черниговская, дом 151

Добрый злодей в красной шапке

Окончание. Начало на стр. 1

Для приготовления настойки нужны только свежие шляпки красного мухомора (ножки не нужны, строго смотреть, чтобы они не были сгнившими и подпорченными). Плотно уложить шляпки в стеклянную 3-литровую банку, закрыть крышкой и закопать в землю на 70 см не менее чем на 1,5 месяца или отнести в погреб, где, как правило, ровная температура. Затем, после откапывания, процедить образовавшуюся в банке массу через 5 слоев марли. Полученную жидкость отстоять, аккуратно слить с осадка и законсервировать спиртом 4:1. Лечебные свойства настойки сохраняются 3-4 года.

Принимать настойку мухомора желательно в начальной стадии онкозаболевания, когда дело еще не дошло до химиотерапии и облучения. После приема настойки нужен покой и полноценный отдых в постели. Первый курс желательно пройти под наблюдением врача.

Настой при одноразовой схеме приема надо принимать в 21 час. В первый день – 1 кап., ежедневно увеличивая прием на 1 кап., довести его до 10 кап., так пропить 5 дней и начать снижение до 1 кап. (при хорошей переносимости во время второго и последующих курсов нужно принимать от 1 до 20 кап. и обратно, это при одноразовом приеме. А при двухразовом приеме в 7 утра и 21 час вечера, количество капель и схема приема остаются такими же, как во время первого курса). Сделать перерыв 7 дней, во время которого пить семя льна и токсиновыводящие травы. Во время всего лечения обязателен прием витамина С от 2 г до 6 г в сутки, витамина Е, а также Йодактива и Селен-актива.

Утром и в обед за 30 минут до еды принимать настой прострела лугового (сон-трава). Один корешок прострела лугового залить 200 г кипятка, укутав, настаивать 2 часа, принимать по 1 ст. ложке. По этой схеме принимать до конца лечения.

Капли из мухомора надо разводить в трети стакана молока или родниковой воды, одновременно смазывая настойкой наружные опухоли, лимфоузлы, суставы, позвоночник или накладывать на них мухоморный компресс. Не допускать попадания в открытую рану. Марлевую салфетку, сложенную в 4 слоя, обмакните в настой мухомора, разведенный спиртом 1:4, слегка отожмите и накройте опухоль до высыхания.

Для профилактики настой надо принимать 1 раз в любое время дня за 30 минут до еды. В первый день – 1 кап., увеличивая ежедневно прием на 1 кап., довести его до 5 кап. Это количество принимать 6 дней. Капли надо разбавлять в трети стакана молока. Лечение должно продолжаться 11 дней, перерыв – 7 дней, потом снова прием 11 дней и так три цикла, далее месяц перерыв.

ВНИМАНИЕ! Если вы вдруг почувствовали себя не комфортно (это часто бывает при передозировках), нужно пропить несколько дней глиняную воду или промыть желудок слабым раствором марганцовки, а еще можно пить семя льна.

Замечено, что особенно чувствительны к действию мускариновых ядов опухоли, находящиеся выше диафрагмы (рак легких, патология молочной железы, рак мозга, рассеянный склероз, фиброзно-кистозная мастопатия).

Гомеопатический препарат Агарикус 12, приготовленный из спиртовой вытяжки мухомора, прекрасно лечит блейфароспазм, сосудистые и мышечные спазмы. Наблюдается эффект при параличе мочевого пузыря и прямой кишки на почве сухотки слинного мозга или рассеянного склероза, а также при паркинсонизме, хорее, эпилептиформных судорогах

На первом этапе лечения уплотнения в молочной железе становятся более мягкими. При этом появляются гнойно-водянистые выделения из соска.

На втором этапе происходит фрагментация образований на более мелкие конкременты, изменяется характер выделений из сосков (исчезает гной, кровь становится более темной с примесью сукровичной жидкости).

На третьем этапе фрагменты опухоли еще более размягчаются и полностью исчезают, а выделения становятся прозрачными и в дальнейшем прекращаются совсем. Подобная же картина наблюдается и при лечении I-III стадии рака молочной железы, а также у больных с миомой матки, что позволяет предположить о полной взаимосвязанности этих заболеваний.

В. ОГАРКОВ, г. Воронеж.
E-mail: vladimir_ogri@mail.ru.
Телефон для консультаций: 8 (0732) 72-23-55

"Вестник надежды", № 9 (124), 2003 г.

Не читайте модные журналы

Если у вас слишком сухая, шершавая кожа тела, рекомендуется делать ванны с добавлением густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 мл каждого компонента на ванну). Продолжительность ванны 10-15 минут.

Берегите свои руки. Ведь чаще всего именно они выдают наш возраст. Достаточно постоянно смазывать руки любым, даже самым дешевым кремом и раз в неделю делать питательные масляные ванночки для смягчения кожи.

Шея подчас выдает вовсе не возраст, а элементарное невнимание к ней. Совсем не обязательно расходовать на нее дорогой крем от морщин. Очень хороши для ухода контрастные компрессы - поочередное прикладывание к шее салфеток, смоченных горячим и холодным настоем ромашки. Марлю или льняную салфетку, сложенные в 2-3 слоя в виде шарфа, смочить горячим отваром, быстро отжать и обернуть шею на 2-3 минуты, затем снять, смочить в холодном настое, отжать и снова наложить на 3-5 секунд. Компрессы сменяют 2-3 раза. После смазать кремом. Рекомендуется делать 1 в неделю. Компрессы помогают сохранить упругость, уменьшают отвисание кожи.

И еще: не увлекайтесь изучением модных дорогостоящих журналов о красоте. Вы можете получить стресс от осознания того, что большинство "средств красоты" для вас сейчас недоступно.

О. КОМОВА

От перхоти

Есть отличное средство от перхоти. Кожуру 4-х лимонов варить в течение 15 минут в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивать волосы этим отваром.

Гуляш по-марокканski

800 г телятины, 600 г тыквы, 7-8 картофелин, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, 3 ч. ложки муки, 2 ч. ложки сахара, 3 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

Мясо нарезать кусочками примерно по 30 г, посолить, поперчить и обжарить вместе с нашинкованным луком. Как только на мясе образуется корочка, добавить пассированную муку. Хорошо размешать, а через 3 мин. влить частями сливки и немного воды, смешать с мелко нарезанными яблоками и тушить до готовности.

Тыкву разрезать на крупные куски, очистить от корки и семян. Половину ее количества посыпать сахаром и запечь в духовке. Из оставшейся части тыквы, очищенного картофеля и яблок специальной ложечкой вынимать шарики размером с лесной орех, отдельно жарить их во фритюре и солить по вкусу. (Остатки яблок, очищенные от сердцевины и кожуры, идут для тушения с мясом).

В порционные миски разложить испеченную тыкву, поверх нее – тушеное мясо в соусе, сбоку уложить горками жареные шарики из картофеля, яблок и тыквы. Сверху посыпать рубленой петрушкой.

Что любят губы?

Никогда не выходите на улицу, не нанеся на губы косметического средства. Все помады, блески последних поколений многофункциональны: они не только окрашивают губы, но предотвращают их шелушение и появление мелких трещин. Все декоративные средства для губ содержат витамины, жиры, увлажнители и фильтры, отражающие ультрафиолетовые лучи. Если вы не пользуетесь цветными помадами, то стоит наносить на губы увлажняющий блеск или гигиеническую помаду.

● Губам, которые остро реагируют на окружающую среду - ветер, солнце, перепады температур, - подойдут помады с добавлением перламутра - в них много ланолина и слюды, предохраняющих кожу губ. Суперстойкими или несмываемыми помадами не рекомендовано пользоваться ежедневно, так как они высушивают кожу и обесцвечивают губы.

● Вернувшись домой, следует освободить губы от декоративных средств тампоном, смоченным косметическим молочком.

● 2-3 раза в неделю мягкой зубной щеткой, смоченной в прохладной минеральной воде, промассируйте губы. Эта процедура снимет ороговевшие частицы и сохранит упругость губ.

● Хорошо оживляют губы утренние протирания льдом.

● Губы также следует смазывать масляными составами: витамином А или Е, растительными маслами. Отлично смягчает губы обычное сливочное масло.

● Один раз в неделю наносите на губы маски: творог со сливками или мед с растительным маслом и несколькими капельками свекольно-морковного сока. Через десять минут маска смывается минеральной водой, а губы протираются жирным кремом, обогащенным витамином А.

● По вечерам наносите на губы специальные бальзамы или кремы. Знайте, что кожа губ наиболее сопоставима с кожей вокруг глаз. Если вы не имеете средств по уходу за губами, то можно смазывать их кремами, предназначенными для области глаз.

● Интенсивность цвета губ зависит от макияжа глаз. При насыщенности глаз губы подкрашивают сдержанно. И наоборот, при приглушенном макияже глаз линии губ подчеркиваются. И еще: чем светлее кожа, тем приглушеннее должна быть цветовая палитра помады и наоборот.

● Одно из правил искусства макияжа - скрывать несовершенство зубов. Желтоватые зубы зрительно "отбеливают" рыжие мандариновые цвета. А вот темную коричневую помаду могут себе позволить только обладательницы белоснежной улыбки. Отвлекут внимание от зубов, по форме далеких от идеальной, светлые тона помад. Если вы хотите скрыть форму зубов - то вместо помады пользуйтесь блеском для губ.

● Нежная кожа губ реагирует на все отклонения в работе внутренних органов появлением повышенной сухости, трещинами, "заедами" в уголках. Особенно чувствительны губы к авитаминозу. Губы любят кисломолочные продукты, сыр, яичные желтки, куриное мясо, рыбу, овощи и молодую зелень.

Л. МЕЖЕНКОВА, косметолог, "Женское здоровье"

Объявления о знакомстве

Если вы хотите дать в газету объявление о знакомстве, вырежьте купон и впишите адрес, на который вы будете получать почту. Письма, отправленные без купона, не рассматриваются и не публикуются.

Давайте с вами познакомимся!

_____

_____

_____

_____

Пишите мне по адресу: _____

_____

(индекс, село или город, район, область, номер почтового отделения)

Предъявителю паспорта (номер, серия и ФИО) _____

_____

Писать можете все, что хотите, только без сокращений и как можно разборчивее. Старайтесь быть оригинальными, сообщите что-то такое, что вас отличает от других людей.

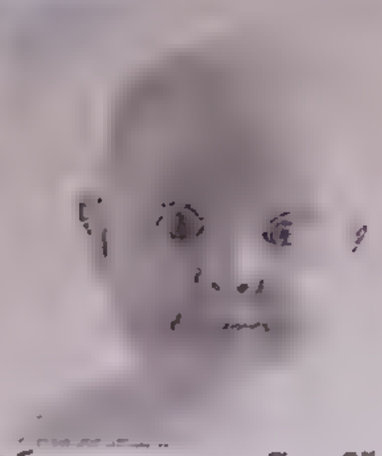
Отвечайте, пожалуйста, каждому, кто вам напишет, не делайте выводы по первому посланию. А вдруг вместе с письмом вы порвете свою судьбу.

Азбука ногтя

В последнее время среди испанских барышень распространилась мода на послания, написанные на лаке для ногтей, которые наносятся кисточкой по одной буковке на каждый ноготок.Надписи носят любовный характер и приглашают к знакомству. А прочитать на пальчиках можно следующее: "Ты свободен?", "Ищу любовь" и т. д. (Можно просто соответствующий плакат написать- **ред. "БД"**)

Г. РОССО, "Мегаполис-новости"

ИНТЕРВЬЮ У БОГА



... Когда во время командировки за границу на глаза рижскому писателю Михаилу Дымову попались отрывки из американской книги "Улыбки детей Богу", он подумал: "А что бы сказали Всевышнему наши дети?" В школы писатель отправился с вопросами: "Что ты хотел бы спросить у Бога? Что ты хотел бы рассказать Богу? Что ты хотел бы попросить у Бога?" Из полученных более трех с половиной тысяч ответов были отобраны самые интересные. Фрагменты книги М. Дымова "Дети пишут Богу", наверняка, тронут ваши сердца:

Как Ты на небе живешь? Все ли у Тебя есть? Может, что надо?

Зина, 3-й кл.

А другие страны Ты обслуживаешь?

Толик, 3-й кл.

Вчера в школе объявили, что Ты есть. Здравствуй.

Леня, 3-й кл.

А Ты хитрый, вначале позволяешь человеку согрешить, затем он покается, и Ты его прощаешь. Получается, Ты всегда добрый. Ловко.

Толик, 4-й кл.

Спасай людей не от грехов, а от одиночества.

Сергей, 3-й кл.

Я долго думала, что попросить у Тебя. Может, собаку? А потом решила, зачем Тебя беспокоить по пустякам. Надо попросить что-то очень важное. Так вот, хочу, чтоб мама приходила с работы всегда веселая и добрая.

Катя, 4-й кл.

Покажи мне тихонечко хоть одного ангела.

Рая, 2-й кл.

А вот свечи в церкви продают – это Твой бизнес?

Толик, 2-й кл.

Ну что, Светку все-таки перевели в другую школу?! Теперь Ты доволен?! А я 17 раз молился Тебе... Свечку в церкви поставил, зубы даже на ночь чистил. А Тебе было все по фигу. Кукуй теперь там без меня!

Серега, класс сам знаешь какой.

А какое у Тебя образование?

Зайга, 2-й кл.

Почему люди вначале влюбляются, а потом тихо плачут?

Андрей, 4-й кл.

Старики – это усталые дети.

Андрон, 4-й кл.

Если Ты устроишь конец света, кто ж на тебя будет молиться?

Петя, 4-й кл.

У католиков один Бог, у "масульман" – другой, у иудеев – третий, у "лютерян" – четвертый, у православных – пятый. Да сколько же вас там?

Игорь, 4-й кл.

Ладно, Христос страдал ради людей, а ради чего страдают люди?

Гриша, 4-й кл.

Ты пишешь в Библии, что в начале было слово. Какое?

Руслан, 1-й кл.

Чем опасна магия?

В старину практически каждая бабушка знала, как заговорить больной зуб, снять порчу, сглаз, очистить энергетику травами. К сожалению, за семьдесят лет советской власти и усиленной борьбы с народной медициной люди утратили такие важные знания, необходимые в повседневной жизни.

В последнее время отмечен резкий всплеск интереса к магии, к миру оккультного. Люди, начитавшись всевозможных книжек и пособий, пытаются самостоятельно лечить, привораживать, колдовать, даже не понимая, какому огромную риску они себя подвергают. Это то же самое, что купить медицинскую энциклопедию и по книге пытаться самому себе вырезать аппендицит.

Вот несколько примеров того, как люди неосторожным вторжением в магию сломали себе жизнь

Приворот – самая популярная процедура в магии, ее предлагают налево и направо как начинающие маги, так и колдуны со стажем

В самом деле, зачем мучиться, искать себе спутника жизни, завоевывать его, если можно просто взять книжку, прочитать два-три заклинания, дунуть-плюнуть и ждать, когда он сам прибежит к твоим ногам

Пример 1. Девушка овладела большими познаниями в магии, окончила не одну школу, получила кучу дипломов и решила, наконец, применить свои знания на практике

Выбрала подходящего парня и сделала на него крепкий и грамотный приворот Однако не учла одного: ее избранник оказался тоже подкованным в вопросах магии и имел мощную магическую защиту против всех приворотов.

Вся энергия, посланная на него, вернулась назад к ничего не ожидавшей девушке. Был нанесен сильнейший удар го здоровью начинающей колдуньи. К тому же начались крупные неприятности на работе, с родителями, с друзьями и т. д.

Пример 2. Приворот подействовал – мужчина сделал женщине предложение, и они поженились. Однако дальше стали твориться страшные вещи. Оказывается, человека можно привязать к себе, но заставить его влюбиться невозможно. То есть новоиспеченный муж чувствовал, что жену свою он не любит, но бросить почему-то не может. Что-то непонятное его держало

Он стал избивать свою супругу до полусмерти. Она убегала от него, требовала развода, он преследовал ее повсюду. То есть он и с ней чувствовал себя плохо, и без нее тоже мучился.

Через несколько месяцев такой пытки женщина снова обратилась к магам и колдунам. Ту самую колдунью она найти не смогла (та куда-то пропала), а другие маги ничем помочь ей не смогли. Настоящий приворот может снять только тот, кто его поставил.

Магия – это не игрушка, не сказки, не безобидное развлечение. Это гораздо серьезнее, чем вы думаете.

Л. ПАНОВА

ПОЧЕМУ В ТРИ ЧАСА НОЧИ?

На днях глубокой ночью, не помню, по какому каналу ТВ показали передачу, как собрались пятеро ученых и обсуждали проблему так называемого плацебо. Попросту это лекарство-пустышка. Человеку, допустим, дают таблетки из мела, а говорят, что это мощное обезболивающее или антибиотик. Оказывается, если 30% таблеток, выпиваемых больным, заменить плацебо, то на эффективности лечения это никак не скажется, зато побочное действие уменьшится.

Рассказов было много, но некоторые буквально потрясли.

Группу больных разделили на две части, одной давали сильные антидепрессанты, а другая получала пустышки. Причем, даже сами врачи не знали, какому больному что досталось, а пациенты вообще понятия не имели о подвохе.

Создатели фильма взяли интервью у симпатичной 45-летней женщины. У нее была серьезная депрессия, ей дали таблетки и сказали, что это новое и очень эффективное средство. Буквально с первого дня приема лекарства она почувствовала улучшение, а к концу срока была абсолютно здорова. Это подтвердили и снимки мозга, которые делались исследователями. Когда женщине сказали, что пила не суперсредство, а плацебо, она не поверила.

Такие же результаты были и у большинства других "плацебистов". Тем самым ученые констатировали факт, что психические заболевания бесследно исчезают от самовнушения.

Другой рассказ был похож на фантастику. В 1952 году доктор А. Мейсон, увидев мальчика, покрытого огромным количеством бородавок, сказал хирургу (который пытался лечить больного пересадкой кожи), что вылечит его с помощью гипноза, потому что точно знает - бородавки легко исчезают от внушения. Через неделю бородавки сошли на одной руке, по прошествии еще какого-то времени – на всем теле. Оглядев выздоровевшего мальчика, Мейсон отправился показывать его хирургу, у того шла операция. Они подошли к застекленному окну, хирург увидел мальчика, и глаза его округлились. Он отдал скальпель ассистенту и вышел. "А чего ты так удивляешься? – улыбнулся Мейсон, когда мальчик ушел, - ведь это обыкновенные бородавки!" "Какие бородавки?!" – вскричал хирург, – это врожденная, неизлечимая, очень редкая болезнь." И привел длинное сложное название

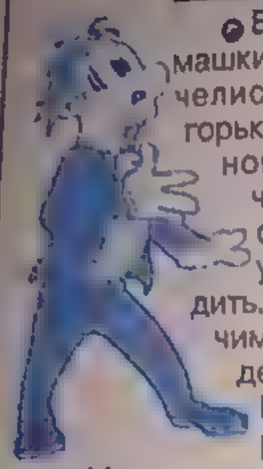
Феноменальный случай был описан в газетах и журналах, люди с подобной болезнью приезжали к Мейсону за помощью, но, увы, не было ни одного пациента, которого бы он излечил. Причина, по мнению доктора, была простой, он уже знал, что у них неизлечимая болезнь, а не простые бородавки, и сам не верил в выздоровление.

Третья часть фильма была самой грустной. В ней речь шла о смерти 73-летнего человека, который был прооперирован по поводу рака пищевода. Все было нормально, но потом ему стало плохо, и вскоре он умер. Когда врачи провели вскрытие, то в пищеводе рака не обнаружили, были маленькие опухоли в легком и печени, но не смертельные. Умер он не от рака, а от самовнушения. Прошло уже 30 лет, а врач, рассказывавший эту историю, до сих пор корил себя за то, что позволил человеку поверить в худшее.

Передача заставила задуматься о величайших возможностях, таящихся в нас. Одного не могла понять, почему такая ценная ТВ-программа шла почти в 3 часа ночи. Не из тех ли соображений, что, посмотрев ее, понимаешь, сколь незначительна роль медикаментов в лечении болезней? А ведь это может не понравиться продавцам медицинских препаратов, заполонившим телеэкраны своей навязчивой рекламой!

А. ЭТИСКОВА, г. С.-Петербург

АНТИГАСТРИТНЫЕ СРЕДСТВА



Взять по 10 г цветков ромашки аптечной, травы тысячелистника, травы полыни горькой, листьев мяты перечной, листьев шалфея. 2 чайные ложки смеси на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при гастритах и энтеритах.

Мята перечная (листья) – 20 г, золототысячник (трава) – 5 г. 2 чайные ложки смеси на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется при гастритах с жалобами на печень.

От гастрита применяют также настой и отвар корней лопуха.

Настой: чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по половине стакана теплого настоя 4 раза в день.

Отвар: чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке отвара 3-4 раза в день.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Чайную ложку измельченного корневища аира болотного залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Применяют настой по 0,5 стакана 4 раза в день.

Настой из кукурузных рылец применяют как желчегонное при холециститах, холангитах, гепатитах: 1 ст. ложку рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.

Зверобой, трава – 10 г, бессмертник, цветки – 15 г. 2 ст. ложки смеси настаивать 12 часов в 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды.

Настой корней одуванчика лекарственного пьют по 0,25 стакана 4 раза в день перед едой. Готовят так: 2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов.

Настой листьев шалфея лекарственного применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени (2 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке через каждые 2 часа).

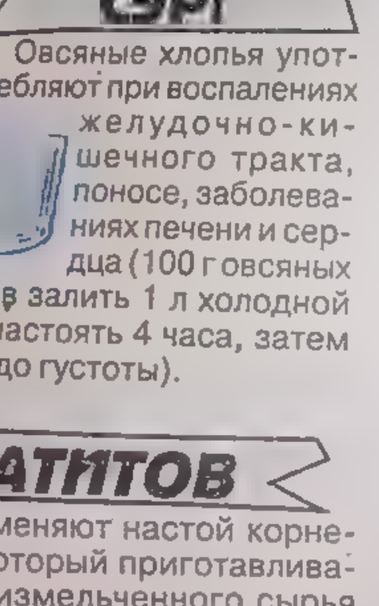
Овсянка, ЭЭ!

Овсяные хлопья употребляют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносе, заболеваниях печени и сердца (100 г овсяных хлопьев залить 1 л холодной воды, настоять 4 часа, затем варить до густоты).

ОТ ГЕПАТИТОВ

При гепатитах применяют настой корневищ аира болотного, который приготавливают так: чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 4 раза в день по половине стакана за 30 минут до еды.

ЖЕНСКАЯ ЯГОДА



При гинекологических заболеваниях – эрозии шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах – используется облепиховое масло в виде тампонов. Лечение продолжительное, эпителизация наступает через 8-12 дней, иногда и раньше. Результаты стойкие. Облепиховое масло не обладает токсическими и раздражающими слизистые оболочки свойствами, поэтому может быть использовано при лечении эрозии у беременных женщин.

от горечи во рту и запоров

Льняное семя растереть, чтобы получить 1 ст. ложку муки, заварить, как жидкий кисель, и пить утром и вечером до еды.

При хронических запорах ежедневно пьют настой из 1 чайной ложки льняного семени на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 4-5 часов. Выпить всю норму вечером перед сном вместе с семенами.

Сок алоэ древовидного применяют при хроническом запоре: пить по 1-2 чайные ложки 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1-2 месяца.

При диабете

Для приготовления настоя 50 г листьев крапивы двудольной заливают 0,5 л кипятка, при этом лучше использовать эмалированную посуду. Спустя 2 часа настой процедить и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья. Из молодой крапивы можно приготовить щи и разные витаминные салаты.

1 ст. ложку сухих листьев черники залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Применяется при начальной стадии диабета.

Свежий сок свеклы красной пьют при диабете по 0,25 стакана 4 раза в день.

При диабете 2-3 измельченных луковицы залить 2 чайными чашками тепловатой воды, выдержать 7-8 часов, процедить и пить настой по кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

СОВЕТИКИ

Чтобы ... ... уберечь глаза

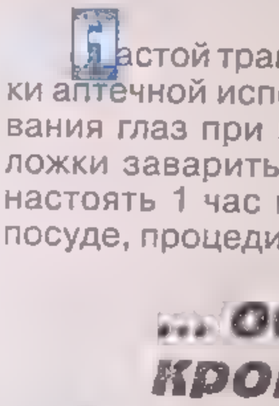
Примочки из настоя цветков василька синего применяют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство при воспалении слизистой оболочки глаз (1-2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить).

При воспалении конъюнктивы к глазам прикладывают листья костяники каменистой.

Настой травы и цветков ромашки аптечной используют для промывания глаз при воспалении (2-3 ст. ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

... остановить кровь из носа

На стакан холодной воды сок 0,25 лимона или 1 чайная ложка уксуса (не эссенции), или треть чайной ложки квасцов. Втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3-5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце или лед.



Верное средство остановки кровотечения из носа. Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх над головой, а левой зажать ноздрю, и наоборот.

Надеть железный ключ на шерстяную нитку и повесить его так, чтобы он был на спине между лопаток. Кровь скоро остановится. Народное средство.

При кровотечении из носа больной поднимает обе руки на голову, а второй человек зажимает ему обе ноздри или одну на 3-5 минут. Кровь скоро остановится.

Растереть свежие листья тысячелистника, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и капать в нос. Сок действует лучше.

ВИЛЫ В БОК ДОМАШНЕМУ КЛЕЩУ!

фото с сайта www.zhukovsky.net

Честно говоря, была бы очень благодарна, если бы моя любимая газета "разложила по полочкам", что нужно сделать, чтобы уменьшить страдания человека, подверженного аллергическим реакциям? Лично я бы вырезала этот материал и повесила над столом, как руководство к действию.

В. ЗОЙКИНА, г. Самара

Задача, прямо скажем, не из легких. Но попытаемся все-таки ее решить. Итак: аллергическая реакция – это необычная реакция иммунной системы организма на нечто, в норме не вызывающее какой-либо реакции. Вещество, провоцирующее эту реакцию, называется аллергеном. Склонность к аллергии наследуется, но аллерген у каждого может быть свой. Возможно неожиданное проявление аллергии на вещества, которые никогда не вызывали такой реакции раньше.

Симптомы: зуд, крапивница (сыпь), экземы, ринит (воспаление слизистой оболочки полости носа), усиленное слезоотделение, опухоли отдельных тканей, а также аллергическая астма. Иногда проявляются желудочно-кишечные реакции: рвота, спазмы в животе, острая диарея (понос).

Так что же делать?

Сначала разберемся с бытом, а точнее, с домашней пылью, являющейся самым распространенным аллергеном.

● Замените мягкую матерчатую мебель, которая, как магнит, притягивает пыль, на деревянную, пластиковую или кожаную (натуральную или искусственную не имеет значения, лишь бы можно было протирать).

● В целях избавления от клеща домашней пыли ежедневно (!!!) проветривайте постель (лучше вынося на балкон), а не просто застилайте ее, как привыкли.

● Дважды в неделю выбивайте одеяла и подушки, выкладывайте их на солнце (клещ дохнет от сушки), а также еженедельно чистите матрас пылесосом (старый выбрасывайте, не задумываясь). И обязательно замените перо и пух на синтепон во всех постельных принадлежностях.

● Горячая вода творит чудеса, когда речь идет об избавлении от клещей и их остатков. Хотя бы два раза в неделю меняйте постельное белье. Одеяла нужно стирать 1-2 раза в месяц, а покрывало – раз в неделю. Пользуйтесь хлорным отбеливателем, который убивает клещей.

● Не покупайте толстые пледы, как бы шикарно они ни выглядели.

● По возможности уменьшите число накопителей пыли: тяжелых гардин, двойных занавесок, гобеленов. А лучше вообще откажитесь от них, - не менее красивы и более полезны легкие синтетические. Занавески в спальне стирайте не менее раза в месяц.

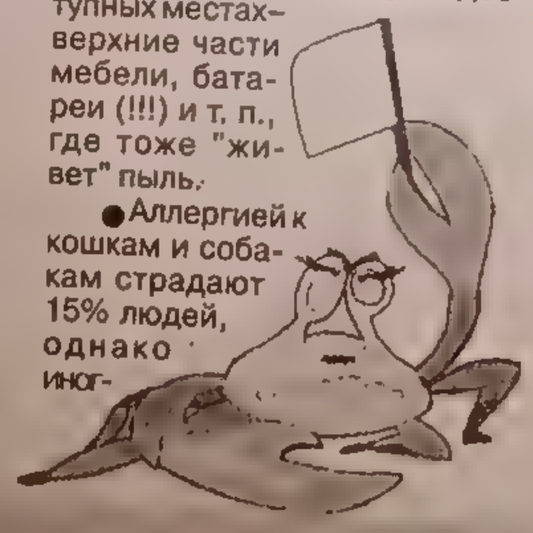
● Уберите из спальни все, на чем скапливается пыль, в том числе чучела животных, разнообразные безделушки и даже книги. Сократите количество мебели, которая не нужна в спальне, особенно с матерчатой обивкой.

● Не допускайте в квартире повышенной влажности (любимая клещевая среда!), закрывайте дверь на кухню, когда готовите, чтобы пар не шел в комнаты.

● Замените ковровые покрытия и паласы на паркет или простой деревянный пол. Каждый день мойте его, причем плинтусы и щели в полу время от времени обрабатывайте 10% раствором соли (для клеща это настоящие вилы в бок!).

● Вытирайте пыль влажной тряпкой, а потом выбрасывайте ее.

● Вспомните о труднодоступных местах– верхние части мебели, батареи (!!!) и т. п., где тоже "живет" пыль.



● Аллергией к кошкам и собакам страдают 15% людей, однако иногда опасны и прочие пушистые любимцы. Если невозможно расстаться, то следует создать "запретную зону" для "живности", где спит и проводит больше всего времени человек, страдающий аллергией.

● Уничтожьте всех тараканов и прочую "нечисть". Тараканы могут вызвать затрудненное дыхание, сенную лихорадку, зуд, тошноту и понос.

Другой мощный источник аллергии – плесень, разновидность микроскопических грибков. По мере роста плесень образует споры, которые и являются сильными аллергенами, приводящими к развитию ринита и астмы. Часто она появляется в ванной и прочих влажных местах, а также (как это ни прискорбно) в цветочных горшках. Подсыхая, плесень тоже становится компонентом домашней пыли. Поэтому боритесь с плесенью всеми способами:

● При появлении плесени в ванной соскребите налет, как следует просушите место зачистки и покройте краской. Если вас затопили, и на потолке образовались "разводы", их надо срочно удалить. Чаще проветривайте места, где может появиться плесень. Средства, содержащие хлор, очень эффективно убивают споры плесени и предотвращают ее дальнейший рост. Протирайте ими кафельную плитку в ванной, цементные швы и даже кухонные столы. Но делать это должен человек, не страдающий аллергией.

● Держитесь подальше от компостных куч и гниющей растительности, это источник плесени. Не рекомендуется выходить из дома во время дождя и в течение некоторого времени после него, так как в это время содержание спор плесени повышается.

● Прочищайте и дезинфицируйте вентиляторы и кондиционеры.

● Не храните заплесневевшие продукты. Заплесневевший апельсин выделяет в воздух до 15 млрд. спор!

● Следите за цветочными горшками: белесый или оранжевый налет – это плесень. Снимайте его и выбрасывайте вон. А лучше вообще отказаться от комнатных цветов, если у вас аллергия.

● Меняйте обои, со стороны стен частенько на них также образуется плесень.

У. ГРОМОВА

Домашние средства борьбы с аллергией

○ Отжать сок свежего корня сельдерея пахучего. Принимать по 1-2 чайных ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

○ Залить 100 г углей от костра 0,5 л молока, поставить на огонь и варить в течение 15 минут, настоять ночь. Пить по 0,5 стакана через каждые 30 минут.

Травы и сборы

○ Залить 2 ст. ложки травы калины 1 стаканом кипятка, греть на слабом огне 20 минут, настоять 30 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема и пить по 0,5 стакана 2 раза в день после еды.

○ Залить 10 г травы мяты перечной 0,5 стакана кипятка, настаивать 20-30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

○ Смешать по 1 чайной ложке растертых шишек хмеля и травы череды, заварить 0,75 стакана кипятка, настоять 30 минут. Выпить настой за 1 раз горячим на ночь.

○ Залить 10 г цветков календулы лекарственной 0,5 стакана кипятка, настаивать в течение 1-2 часов. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

○ Залить 2 ст. ложки череды 0,5 л кипятка, настоять 30 минут и пить как чай в течение дня.

○ Высушить и растереть в порошок ряску болотную. Принимать в порошке по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой.

○ Использовать для водных процедур при аллергических кожных заболеваниях 1 л настоя анютиных глазок (или настоя (отвара) багульника болотного) на ванну воды.

○ Для лечения отрицательной реакции организма на пыль (в том числе и книжную) надо смешать 4 части зверобоя, 5 частей золототысячника, 3 части толченого корня одуванчика, 2 части полевого хвоща, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть ромашки аптечной и 4 части измельченных в порошок плодов шиповника. Залить 4 ст. ложки смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять ночь. Утром поставить на огонь и довести до кипения, снять с огня и настоять 1 час. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Все лечение занимает до 6 месяцев – не менее трех курсов по 1 месяцу с перерывами не менее 10 дней.

Но самое главное – укрепление иммунной системы. А это отдельный разговор. Например, многие люди избавляются от аллергии, обращаясь к системе Порфирия Иванова. А вообще-то способов много.

Я ВЫВЕЛА МОЗОЛЬ УКСУСОМ

У меня на ноге между мизинцем и средним пальцем образовалась мозоль. Болела, зараза, хоть плачь. Дошло до того, что я, как старая бабуля, вынуждена была носить тапочки. Пошла к врачу, выписали мне лекарство, я его даже купила, но потом решила попробовать полечиться уксусом, которым в свое время выжигала у сына бородавки. Взяла спичку, намотала на нее ватку, обмакнула в уксус и намазала мозоль. Больно не было, было даже приятно, потому что мозоль у меня чесалась. И к врачу-то я пошла, потому что думала, грибок.

Самое главное – мазать только мозоль, а не окружающие ткани, иначе будет жечь. Хотя, когда выводила сыну бородавки, он кричал, что больно. Мазала я два раза. Потом на месте мозоли образовалась болячка, которая благополучно отпала, оставив чистую кожу. С тех пор никакой мозоли у меня нет. Рекомендую попробовать, если вам надоело страдать и мучиться постоянно.

Н. САШИНА, г. Санкт-Петербург

За зимнюю сонливость премии не лишают!

Говорят, ничего страшного в том, что человек плохо спит, а я от бессонницы чувствую себя отвратительно. В чем дело?

М. ЖАРИКОВ, г. Псков

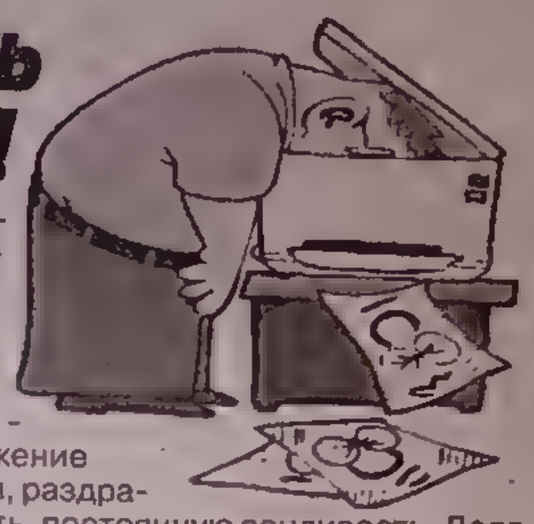
С бессонницей шутить нельзя. Если совсем не спать хотя бы двое суток, резко снижается трудоспособность, человек быстро утомляется, становится раздражительным, психически неуравновешенным, он находится в постоянном стрессе. Бессонница ослабляет иммунитет, увеличивает шансы приобрести гипертоническую и ишемическую болезнь сердца, гипертонический криз, приступ стенокардии. Но, пожалуй, самая большая неприятность заключается в том, что бессонница поражает центральную нервную систему. Нервные клетки теряют возможность восстанавливаться во время сна. Так человек может превратиться в растение - мозг просто перестанет работать. Так что, старайтесь все-таки высыпаться.

Травы для нормализации сна: базилик, огуречная трава, аптечная ромашка, фенхель, лимонная вербена, майоран, шалфей, чабер.

В нашем отделе произошел такой случай. Один из сотрудников заснул на важном совещании. Его разбудили, он встрепенулся, стал слушать, а через пять минут снова заснул. Ему влепили выговор и лишили премии, посчитав, что он просто издевался над руководителями и всем коллективом. А парень клянется-божится, что не виноват, ничего не мог с собой поделать.

Мы попытались заступиться за человека, но аргументов не хватает...

И. ВОЧКИН, г. Астрахань



Уменьшение количества солнечного света осенью и зимой провоцирует у многих людей подавленность, снижение настроения, раздражительность, постоянную сонливость. Дело в том, что наш глаз - это, в сущности, фотоэлемент, связанный с гипофизом. В ответ на воздействие света эта железа начинает производить определенные гормоны. Если света мало, выработка гормонов падает, и человек становится сонным.

Так что, ваше начальство поторопилось с наказанием. Лучше бы подумало об освещении. Нужно всего лишь по два часа в день проводить у источника яркого света, чтобы вылечиться от зимней сонливости. Например, читать около яркой лампы дневного света, установленной на расстоянии 50-80 см от глаз. Через некоторое время такого лечения вялость и сонливость постепенно уходят.

А тому парню можно посоветовать принимать витамины. Подойдут любые комплексные добавки, как импортные - "Витрум" или "Центрум", так и отечественные - например, "Алфавит", "Компливит". Старайтесь также, чтобы ваш рацион по возможности включал в себя побольше свежих овощей и фруктов. Сейчас в аптеках предлагается большое количество препаратов, повышающих защитные силы организма и уровень жизненной энергии: элеутерококк, аралия, пантокрин, женьшень и другие.

У. СПОКИН

ПОЧЕМУ ОВОЩИ НАДО РЕЗАТЬ КРУПНО?

Правда ли, что большие дозы витамина С могут вызвать образование камней в почках?

Это случается, хотя и редко. Большинство ученых убеждены, что этот витамин не вреден. Но все же принимать его в больших дозах можно только кратковременно, в лечебных целях. Потому что его избыток выводится из организма с мочой, и на почки ложится большая нагрузка.

Говорят, что дополнительный прием витамина D укрепляет кости. Так ли это?

Это верно. Но для большинства людей дополнительного приема не требуется. В избыточном количестве этот витамин может быть токсичен, особенно для детей. Он вызывает хрупкость костей.

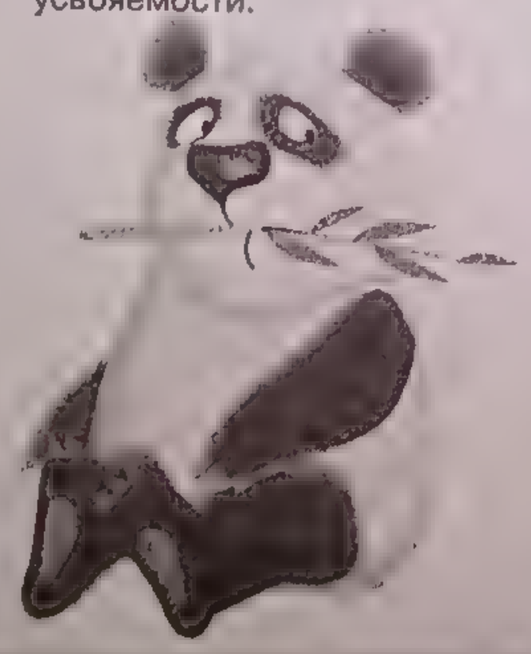
Правда ли, что нехватка витамина Е вызывает бесплодие?

Да, вызывает. Кроме того, может произойти истощение мышечной ткани и преждевременное старение кожи. Витамин Е защищает от сердечных недугов и нервных расстройств, от вреда, наносимого курением и загрязненным воздухом. Им богаты масло из проросшей пшеницы, цельные злаки, растительные масла, зеленые овощи, яичный желток, шоколад.

Где хранить и как принимать витамины?

Лучше всего в темном прохладном месте. Но не в холодильнике, так как при этом может конденсироваться влага, разлагающая препараты.

Принимать в небольших количествах в течение дня во время еды. Так они усваиваются лучше. Кроме того, витамины следует запивать водой или соком. Не глотайте их всухую - жидкость способствует лучшей усвояемости.



Правда ли, что в капусте содержатся витамины, предотвращающие рак?

Да, но это не витамины, а особые вещества, защищающие от онкологических заболеваний. И их особенно много в капусте белокочанной, цветной, брокколи и в шпинате.

Как лучше готовить овощи, чтобы сохранить в них максимальное количество витаминов?

Лучше готовить на пару. Воды используйте как можно меньше - она вымывает большинство витаминов и микроэлементов. Свежие овощи режьте только перед подачей на стол и желательно покрупнее, потому что витамин С разрушается под действием света и воздуха. Таким же разрушителем может стать и присутствующий в салате свежий огурец и пищевой уксус. Поэтому лучше заправлять овощи лимонным соком, рассолом квашеной капусты или растительным маслом.

Отвечала кандидат химических наук, старший научный сотрудник ГНИИ "Витамины"
С. ВЕРЕНИКИНА,
"Женское здоровье"

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ТУБЕРКУЛЕЗА

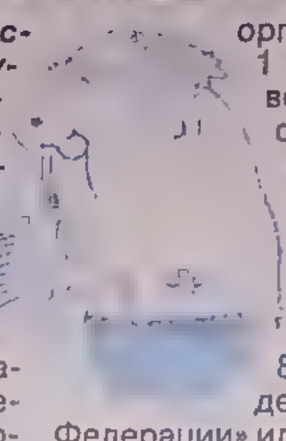
Язва желудка, 12-перстной кишки, а также туберкулез сегодня встречаются так часто, что поневоле задумаешься о грустном, но лучше не хандрить, а "держать хвост пистолетом", тогда все будет ни по чем. Лично я вылечил свою язву с помощью довольно простого способа. Взбить 5 яиц, добавить 0,5 кг жидкого меда и 0,5 кг не загустевшего топленого масла. Продукты должны быть натуральными и свежими. Все это хорошо перемешать, вылить в банку, плотно закрыть и завернуть во что-нибудь темное, поставить в теплое, но не жаркое место. Через 2 дня хорошо вымешать (к этому времени в банке все растворится). Принимать по 1-2 столовые ложки за 10-15 минут до еды 3 раза в день. Хранить, конечно, в прохладном месте, но не в холодильнике, чтобы мед и масло не застывали.

Этим же способом, говорят, лечат и туберкулез, но врать не буду, такого примера лично в моей жизни не было. Но почему бы не попробовать, ведь продукты-то все натуральные!

П. КАМЫШЛЕНКОВ,
Ленинградская обл.

ТРЕБУЙТЕ УВОЛЬНЕНИЯ ПО СТАТЬЕ

После того, как был принят новый Трудовой кодекс России, вышло специальное постановление Министерства труда и социального развития РФ «Об утверждении Инструкции по заполнению трудовых книжек». Вот что о нем говорит замначальника отдела правового регулирования труда правового департамента Минтруда РФ А. Анохин:



- Основное нововведение, пожалуй, в том, что теперь не допускаются никакие сокращения. Записи должны вестись очень подробно. И за этим должен следить не только работник отдела кадров, но и хозяин трудовой книжки. Например, надо знать, что нельзя писать в трудовой книжке «пр.» вместо «приказ», «расп.» вместо «распоряжение», «пер.» вместо «переведен» и т. д.

Есть новшества и в заполнении сведений об увольнении, увольнении с переводом. Так, при прекращении трудового договора по основаниям, предусмотренным статьей 77 Трудового кодекса РФ (за исключением случаев расторжения трудового договора по инициативе работодателя и по обстоятельствам, не зависящим от воли сторон), в трудовую книжку вносится запись об увольнении (прекращении трудового договора) со ссылкой на соответствующий пункт указанной статьи. Например: «Уволен в связи с истечением срока трудового договора, пункт 2 статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации» или «Уволен по собственному желанию, пункт 3 статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации».

При расторжении трудового договора по инициативе работодателя в трудовую книжку вносится запись об увольнении со ссылкой на соответствующий пункт статьи 81 Трудового кодекса России либо иные основания расторжения трудового договора по инициативе работодателя, предусмотренные законодательством. Например: «Уволен в связи с ликвидацией организации, пункт 1 статьи 81 Трудового кодекса Российской Федерации», «Уволен в связи с прекращением допуска к государственной тайне, пункт 12 статьи 81 Трудового кодекса Российской Федерации» или «Уволен в связи с неудовлетворительным результатом испытания, статья 71 Трудового кодекса Российской Федерации».

При прекращении трудового договора по обстоятельствам, не зависящим от воли сторон, в трудовую книжку вносится запись об основаниях прекращения трудового договора со ссылкой на соответствующий пункт статьи 83 Трудового кодекса Российской Федерации. Например: «Уволен в связи с неизбранием на должность, пункт 3 статьи 83 Трудового кодекса Российской Федерации».

Когда же расторжение трудового договора происходит по инициативе работника по причинам, с которыми законодательство связывает предоставление различных льгот и преимуществ, запись об увольнении вносится в трудовую книжку с подробным указанием этих причин. Например: «Уволена по собственному желанию в связи с переводом мужа на работу в другую местность, пункт 3 статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации» или «Уволена по собственному желанию в связи с необходимостью осуществления ухода за ребенком в возрасте до 14 лет, пункт 3 статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации».

Хочу подчеркнуть еще раз: трудовая книжка должна быть заполнена правильно, это прежде всего в интересах работника, и если он не хочет, чтобы у него возникли сложности в дальнейшем (например, при оформлении пенсии), ему необходимо внимательно отслеживать вносимые записи в данный документ.

«Российская газета», 19.11.2003

МОЖЕТ, ДОГОВОРИМСЯ?

Мы поженились 20 лет назад, бедными студентами. Сейчас у мужа неплохой бизнес, я — домохозяйка. В целом у нас хорошие отношения, хотя, бывает, и наорем друг на друга: "Ухожу!" — "Ну и уходи!" Но вдруг мой благоверный стал настаивать на заключении брачного контракта. Зачем это, мы же не собираемся разводиться? И может ли он меня заставить подписать эти бумаги, если я не хочу?

Э. ПРОШЕНКОВА, г. Казань

О планах на развод мы судить не можем, но учтите, что если вдруг муж и решит затеять этот процесс, то по закону вам предстоит раздел имущества, нажитого в браке, в пропорции 50 на 50. Если сложилось так, что вы вели домашнее хозяйство, а работал один муж, то теоретически у него могут возникнуть мысли о том, что отдавать вам половину "всего, что нажито непосильным трудом" — жалко. И он решил прописать иные условия в брачном контракте.

В этом случае стоит опасаться только одного — развода. Потому что заставить вас подписывать что-то он не вправе. Брачный контракт — это договор, а договор может быть заключен только на основе взаимного согласия сторон. К тому же вы, возможно, рано тревожитесь: желая составить брачный контракт, ваш муж может преследовать и другие, более благородные цели. О них вам лучше спросить его напрямую.

Право на общение

Мой сын развелся с женой, которая после этого запретила внуку встречаться со мной, даже разговаривать по телефону. Но мне так хочется пообщаться с ребенком. Есть ли какой способ повлиять на бывшую жену моего сына?

Т. Волкова, г. Санкт-Петербург

На основании статьи 67 Семейного кодекса РФ дедушки, бабушки, братья, сестры и другие близкие родственники, оказавшиеся в такой ситуации, имеют право на общение с ребенком. Если родители ребенка (или один из них) отказывают в этом близким родственникам, то им следует обратиться в орган опеки. Он имеет право обязать родителей не препятствовать общению. Если и это не поможет, то близкие родственники ребенка или орган опеки могут обратиться в суд с иском об устранении препятствий к общению с ним. Суд решит вопрос, исходя в первую очередь из интересов ребенка и с учетом его мнения.

Папа в роли мамы

Моя дочь недавно родила, но она никогда не работала по найму. Может ли отец ребенка оформить на себя пособие по беременности, родам и уходу за малышом при условии, что они официально не расписаны?

А. Юрьева, г. Воронеж

Если в свидетельстве о рождении ребенка в графе "отец" указаны данные вашего "неофициального" зятя, то он может получать указанные пособия по месту работы или по месту жительства. То, что брак не зарегистрирован, значения не имеет.

БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ГЕРМАНИИ

Мой 14-летний сын учится в платной гимназии. Каждый день я даю ему тридцатник на карманные расходы. Недавно он стал мне говорить, что этого мало. Неужели сегодня 900 рублей в месяц — такая уж маленькая для ребенка сумма? А как дела обстоят за рубежом?

З. КОНСТАНТИНОВА

В России отношение взрослых к карманным деньгам для детей всегда было настороженным. Считается, что потратить с пользой они их не могут. Поэтому большинство родителей предпочитает давать деньги своим чадам главным образом на конкретные покупки, а также в качестве поощрения за хорошее поведение или учебу. Однако в Германии, например, 58 процентов подростков получают деньги вне зависимости от каких бы то ни было покупок. Родители субсидируют их регулярно. Для Европейского союза в целом этот показатель составляет около 30 процентов.

Что же касается тех сумм, которые попадают в руки западных тинейджеров, то здесь результаты социологического исследования, во время которого было опрошено 11 тыс. юных граждан всех государств ЕС, такие: немецкие подростки входят в число лидеров по размерам родительских дотаций. Каждый из них в возрасте от 14 до 17 лет получает от родителей ежемесячно в среднем 25 евро. Больше получают только их сверстники в Люксембурге — 27 евро. Самыми большими "скупердяями" оказались французы: их отпрыскам приходится обходиться в среднем 16 евро в месяц.

А вот много или мало вы даете денег своему ребенку — решать вам!

Материалы с сайта: www.aif.ru

Учредитель А. Е. Еремин
Редактор М. В. Еремина
Тел. (8453) 352919

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 14000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 11 Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

КАК СТАНОВЯТСЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ВАМПИРАМИ? стр.6

Как правильно креститься? страница 2

Парижская маска из обычной капусты страница 3

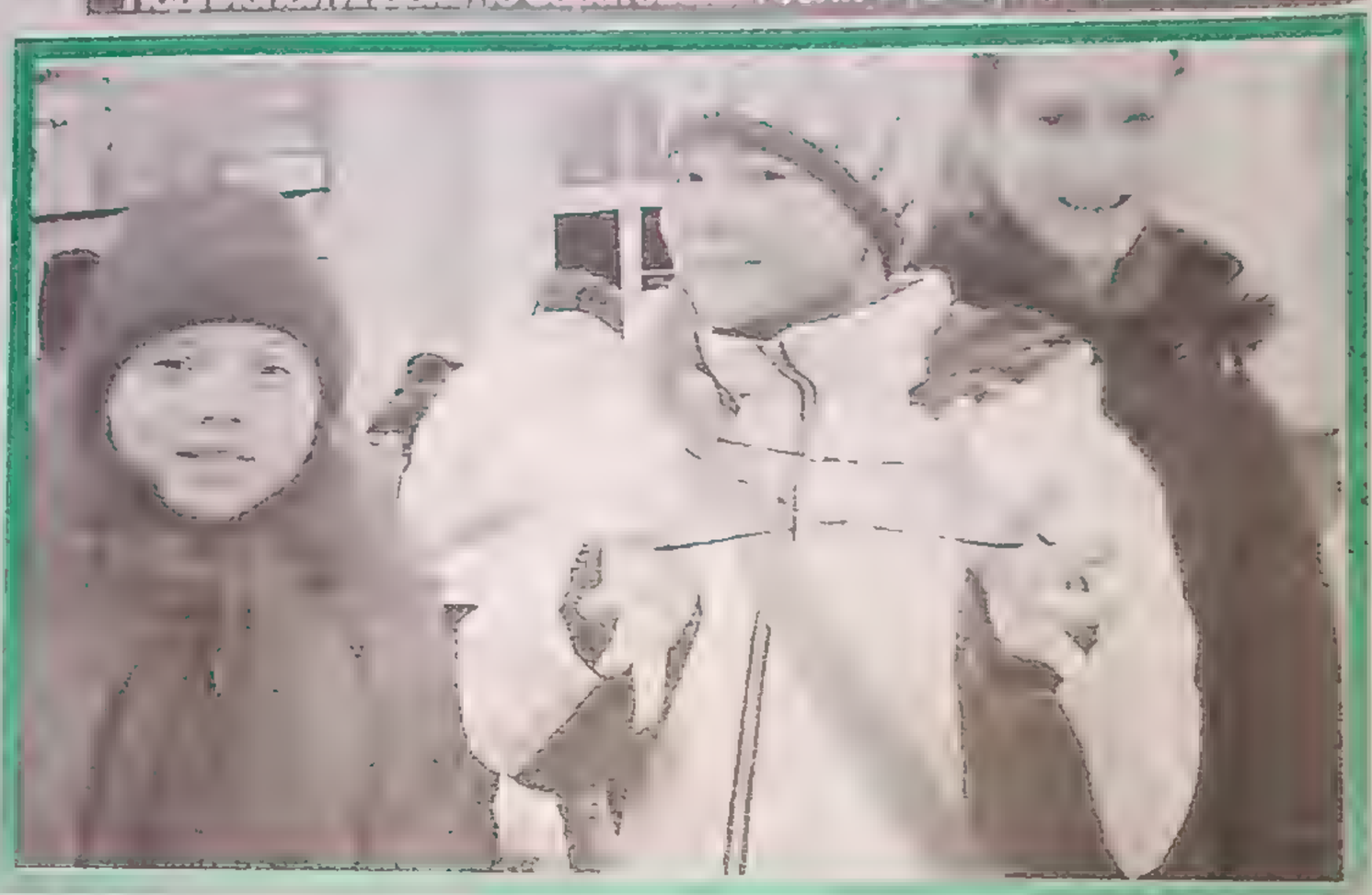
Трусики-стринги – серьезная опасность здоровью страница 3

Бальзам души

№3 (74)

10 февраля 2004 г.

По газетной почте Саратовской обл.: 484 | по России 4156



ЧТО ДЕЛАТЬ?

● Для увеличения количества молока кормящей женщине нужно съедать ежедневно 2-3 раза в день морковь, сваренную в молоке.

● От зубной боли положите горошину прополиса на больной зуб на 15-20 минут, а сверху – ватный тампон. А еще есть одно старинное средство: чеснок, растертый в кашицу, смешать в соотношении 1:1 с порошком черного перца. Смесь положить в марлечку, а затем плотно приложить к ушной раковине правого уха, если зуб болит на левой стороне, или к ушной раковине левого уха, если зуб болит справа. Кстати, если зубную пасту заменить сухим молоком и чистить им зубы, то исчезают кровоточивость десен, запах изо рта и образования зубного камня.

● При синяке нужно почистить сырую картофелину, приложить к синяку один из очистков внутренней стороной и прикрепить с помощью бинта или пластыря. Не снимать этот компресс в течение 2-3 часов.

● До оказания квалифицированной медицинской помощи положить на вывихнутый сустав тесто, сделанное из муки и уксуса, забинтовать. Тесто способствует уменьшению боли.

● От пролежней хорошо помогает облепиховое масло, им надо смазывать больные места. А для профилактики нужно систематически менять положение больного, не допускать складок на простыне, на которой он лежит, и швов на одежде. Белье регулярно менять, места наибольшего давления протирать камфорным спиртом не реже 3-4 раз в сутки. Легкий массаж поможет восстановить обмен веществ в тканях и не допустить появляния пролежней, которые у ослабленных больных могут возникнуть буквально в течение суток.

СТОЯТ ДЕВЧОНКИ (Л. Долина)

Легко на сердце от песни

Сегодня праздник у девчат.
Сегодня будут танцы
И щеки девушек горят,
С утра горят румянцем
Пришли девчонки - стоят в сторонке,
Платочки в руках теребя,
Потому что на десять девчонок
По статистике девять ребят
А парни важности полны,
Придирчивы ужасно,
И остаются вдоль стены
Пришедшие напрасно.
Стоят девчонки, стоят в сторонке,
Платочки в руках теребя,
Потому что на десять девчонок
По статистике девять ребят.
Сегодня пусть не повезло
Девчонкам отчего-то
Они статистике назло
Опять придут в субботу.
Придут девчонки, стоят в сторонке,
Платочки в руках теребя,
Очень жаль, что на десять девчонок
По статистике девять ребят.
Очень жаль, что на десять девчонок
По статистике девять ребят.
Придут девчонки стоять в сторонке,
Платочки в руках теребя,
Очень жаль, что на десять девчонок
По статистике девять ребят.
Ах, как жаль, что на десять девчонок
Представляете, по статистике всего лишь девять ребят.
Это ж надо, на десять девчонок девять ребят.
Ой! Ай, ай, ай!

В номере:

2 стр.
Что такое инолтра?
Как правильно креститься?
Рыдать полезно
Информация о знакомствах

3 стр.
Молитва о детях
Крем уберет краску
Чем вредны трусики-стринги?
Парижская маска
Для стареющей кожи лица
Для эластичности
Как придать блеск волосам?
При потливости
От воспаления придатков
Снижаем чувство голода

4 стр.
Коктейль "моча"
Средство от испуга
"Синий йод" от ожоговых ран
Лечение энтероколита

5 стр.
Еще раз про окопник
Стальник колючий
Мальва лесная
Ослинник двулетний
Норичник шишковатый
Маргаритка многолетняя

6 стр.
Эндартериит
Рак кожи
Для успокоения нервов и снятия сердечной боли
Энергетический вампиризм

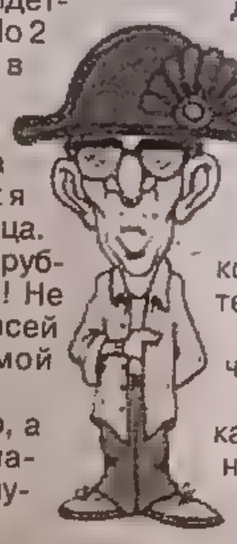
7 стр.
Советики
Носите бусы из янтаря
Ландыш в роли презерватива
Учим детей добиваться успеха
Сколько хранится кетчуп?
Средство от одиночества
Сколько рыбы нужно организму?
Рыбная кулинария

8 стр.
Академический отпуск
Не подлежит возврату только уцененка
ОАО "Программа приватизации"
Пособие по родам не дают без постоянной прописки

НА РЕКЛАМУ НАДЕЙСЯ...

Лежу на диване, страдаю от боли в суставах, переключаю каналы телевизора, и вдруг о-па! Специально для меня реклама снимающего боль лекарства. Зову мужа и умоляю его сбегать в аптеку за иналтрой. Аж голова закружилась от предвкушения того, что вот сейчас выпью, и боль как рукой снимет. "Похоже, ты совсем сбрендила, - бубнит муж, натягивая куртку, - если уже телевизионной рекламе веришь". Через некоторое время возвращается, потому что взял с собой мало денег: "Скажи спасибо, что я зарплату вчера получил! Но, видит Бог, моя доброта не знает границ – покупать лекарства почти за тысячу рублей – это слишком!"

Глотаю пилюли, жду, еще жду, но вожделенного облегчения не наступает. "Ничего удивительного! – вздыхает мой продвинутый муж, внимательно изучивший свойства этого «натурального средства от болей в суставах, мышцах и позвоночнике», - эффект "Инолтры" усиливается с течением времени, поэтому рекомендуется принимать ее не менее двух месяцев". "Что?!" – взвиваюсь я. "Да-да, дорогая моя, но это еще не все. Если в течение **первых двух недель** боли не ослабевают, то следует добавить по одной пилюле к каждой из трех ежедневных доз. А теперь давай посчитаем, во сколько обойдется такое лечение. По 2 пилюли 3 раза в день, это 6 штук. В упаковке 72, значит, хватит всего на 12 дней. А курс, как я уже сказал, 2 месяца. Выходит, 4 тысячи рублей, как с куста! Не пойдет даже при всей моей неукротимой любви к тебе!"



Я грустно киваю, а муж продолжает нагнетать: "Кстати, слушай, я прочитаю тебе ответ доктора В. Соломатова в интернете на вопрос об эффективности этого средства: "Утверждать, что Иналтра является панацеей (лекарством от всех болезней) - нельзя. Как вариант медикаментозного воздействия для некоторого улучшения состояния? Вполне возможно, что на организм некоторых страдающих этот препарат действует сильнее, чем прочие, но проблему радикально он не решает, болезнь от применения не уйдет, а только притихнет.

По поводу рекламного трюка? Без рекламы ни одно товарное изделие не найдет дорогу к потребителю, в этом отношении, на мой взгляд, все корректно. Если бы препарат не действовал вообще, то, наверное, не было бы такой рекламы. Но ожидать от него следует, конечно, меньшего, чем хотелось бы.

Пока не устранена причина..."

Вот так, моя радость, как говорится, на рекламу надейся, а сам не плошай!

М. ВЛАДИСЛАВСКАЯ

Как правильно креститься?

Часто приходится видеть, как верующие люди, по много лет посещающие богослужения, крестятся совершенно неправильно...

Один машет рукой вокруг себя, будто мух отгоняет; другой сложил пальцы в щепотку, и кажется, что он не крестится, а осыпает себя солью; третий – со всего размаха вбивает пальцы в лоб, словно гвозди. Что уж тогда говорить о самой распространенной ошибке, когда руку не дотягивают до плеч, опуская где-то возле шеи. Мелочь? Пустяки? Формальности? Нет, ни в коем случае.

Сила крестного знамения необычайно велика. Многократно в Житиях Святых встречаются рассказы о том, как бесовские чары рассеивались после однократного изображения на человеке Креста. Потому те, кто небрежно, суетливо и невнимательно крестятся, попросту радуют бесов.

Во многих старых учебниках Закона Божия при описании крестного знамения нижний конец Креста предлагается делать на груди. В таком случае Крест получается перевернутым и невольно превращается в символ сатанистов.

Какое же крестное знамение будет правильным?

Нужно сложить вместе три первых пальца правой руки, что символизирует Единство Святой Нераздельной Троицы. Два других пальца – плотно пригнуть к ладони, символизируя тем самым схождение Сына Божия с Неба на землю (два пальца – образ двух природ Иисуса Христа).

Вначале сложенные персты поставляются на лоб для освящения ума; затем на чрево, в область солнечного сплетения – для освещения чувств; после этого – на правое, затем левое плечо, освящая телесные силы. Опустив руку, совершаем поясной поклон. Почему? Потому что только что изобразили на себе Голгофский Крест и поклоняемся ему. Кстати, еще одна распространенная ошибка – поклон одновременно с крестным знамением. Делать этого не следует.

"АиФ. Долгожитель"

РЫДАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

Есть в народе давняя примета: плакать во сне – к радости. Античный философ Аристотель обозначил причину этого особым термином - "катарсис", или – в переводе с древнегреческого – очищение.

Такое же очищение происходит, когда мы плачем наяву. Поплачешь – и станет легче, говорится в народе. Это и есть катарсис: человек освобождается от отрицательных эмоций – "очищает" психику, разряжает в бурных рыданиях нервную систему. Есть психологический закон: чувство – обида, ревность, гнев – отпустит, наконец, душу, если испить чашу до дна. Позволяя себе расплакаться, отдавшись мучительному переживанию сполна, мы опрокидываем эту чашу вверх донышком, больше не придется отхлебывать по глоточку. А дальше, вслед за опустошением, явятся легкость, душевное обновление и решение проблем, неожиданно простое.

И. ЛАПШИНА, "Помоги себе сам"

ЖДУТ ВАШИХ ПИСЕМ

Я неправильно указал адрес: вместо "с. Ключи Вольского района" написал "с. Ключи Саратовского". Прошу извинения и повторяю объявление:

Фяев Ф. П. 73 года, инвалид, требуется домработница – одинокая пенсионерка, не имеющая жилья. 412949, с. Ключи Вольского района Саратовской области.

Мне 63 года, Близнец, веселая, люблю музыку, дачу, хочется встретить такого же доброго человека. Откликнись, мой добрый человек!

413863, г. Балаково, Саратовской обл., почтовое отделение № 23, предъявителю паспорта 6302 863068, В. И. Бурчашкиной

Мне 18 лет. Веселый, не обделенный юмором человек, большой романтик, хороший собеседник на любую тему. Хотел бы переписываться с девчонками-романтиками, как я. **413310 Саратовская обл. Питерский р-он, ст. Питерка. Паспорт 6300 370439, Бодров Ан. Ан.**

Скромная, порядочная девушка познакомится с молодым человеком из Дагестана или другой восточной национальности, порядочным и верным. Люблю детей, нравится слушать восточную музыку. От Вас желательно фото.

413864, г. Балаково Саратовской обл., почтовое отделение № 24, М. Ю. АНДРИЯНОВА, п. № 6303 545999

Хочу любить и быть любимой, несмотря ни на что. Уверяю, со мной скучно не будет. 46 лет, рост 164, вес 68, выгляжу спортивно, моложе своих лет. Работаю, жильем обеспечена. Интересы, увлечения обширные: здоровый образ жизни, рыбалка ...

412300, г. Балашов Саратовской обл., центральная почта, до востребования, Т. А. ЛАРИНА

Привлекательная, свободная, в меру скромная женщина 43/166/68 желает познакомиться с самостоятельным мужчиной, состоявшимся в жизни, имеющим разносторонние интересы. **413840, г. Балаково, главпочтамт, до востребования, Л. Н. КУЗЬМИНА, п. № 6301 799713**

Давайте с вами познакомимся!

Пишите мне по адресу: _____

(индекс, село или город, район, область, номер почтового отделения)

Предъявителю паспорта (номер, серия и ФИО) _____

Друзья! Мы снова вынуждены напомнить условия размещения объявлений о знакомствах, пожалуйста, обратите на это внимание, чтобы не расстраиваться по поводу отсутствия их в газете.

1. Мы НЕ ПУБЛИКУЕМ ваши точные АДРЕСА, а только НОМЕРА ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЙ и ГЛАВПОЧТАМТЫ.
2. Обязательно указывайте фамилии и номера паспортов.
3. Не просите редакцию переправить ваше письмо понравившемуся человеку, у нас нет такой возможности.
4. Письма, отправленные без купона, не рассматриваются и не публикуются.

Молитва о детях

Милосердный Господи, Иисусе Христе, Тебе вручаю детей наших, которых Ты даровал нам, исполнив наши моления.

Прошу Тебя, Господи, спаси их путями, которые Ты Сам знаешь. Сохрани их от пороков, зла, гордости и да не коснется души их ничто, противное Тебе. Но веру, любовь и надежду на спасение даруй им и да будут они у Тебя избранными сосудами Духа Святого, и да будет свят и непорочен пред Богом их жизненный путь. Благослови их, Господи, да стремятся они каждую минуту жизни своей исполнить волюТвою святую, дабы Ты, Господи, мог всегда пребывать с ними Духом Своим Святым.

Господи, научи их молиться Тебе, дабы молитва была им опорой и оградою в скорбях и утешением жизни их, и да молитвою их спаслись и мы, их родители. Ангелы Твои да охранят их всегда.

Да будут дети наши чутки к горю ближних своих и да исполнят они Твою заповедь любви. И если согрешат они, то сподоби их, Господи, принести покаяние Тебе, и Ты по Своей неизреченной милости прости их.

Когда же окончится жизнь их земная, то возьми их в Свои Небесныя Обители, куда пусть ведут они с собою других рабов Твоих избранных.

Молитвою Пречистыя Твоея Матери Богородицы и Приснодевы Марии и Святых Твоих (перечисляются все святые семьи), Господи, помилуй и спаси нас, яко препрославлен еси со Безначальным Твоим Отцом и Пресвятым Благим Животворным Твоим Духом всегда, и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь.

Крем уберет КРАСКУ

Если вы готовитесь к покраске волос, нанесите жирный крем на участки кожи, которые могут быть случайно закрашены. Благодаря крему краска с кожи легко смоется. Если краска все-таки попала на кожу, то ее легко удалить смоченной в спирте или водке ваткой.

А. ПУЛОВА

СЕМЬ ЛЕТ – МНОГОВАТО!

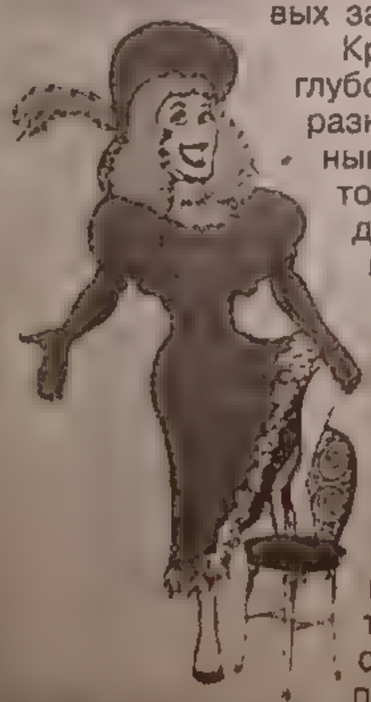
У меня уже более семи лет стоит внутриматочная спираль. Не могла ли она за этот срок врасти?
НАДЕЖДА Л.

Врастание не зависит от срока. Если это произошло, то незамеченным не останется. Срок спирали важен только с той точки зрения, что рассасывается медное покрытие и теряется контрацептивное действие. 7 лет – это максимальный срок, срочно пора менять.

"ДАША", № 51, 2003 г.

АХ, КАКИЕ ТРУСИКИ!

Ничто так не воздействует на интимные органы, как белье. Так, например, очень серьезную опасность женскому здоровью несут популярные стринги. Эти трусики высоко вырезаны сзади, зачастую имеют очень высокую талию и удобны тем, что их можно носить под обтягивающие юбки или брюки, сшитые из тонкой ткани. Но беда в том, что эти модные трусики чаще всего изготавливаются из тонкого нейлона. Этот материал удерживает влагу, создает теплую влажную среду, которая идеальна для развития грибковых заболеваний и болезнетворных бактерий.



Кроме того, тонкая полосочка этих трусиков, глубоко врезаясь в промежность, служит своеобразным транспортным коридором между анальным отверстием и половыми органами. Достаточно несколько раз подтянуть или снять-надеть стринги, и бактерии из прямой кишки поселяются в вагине. Скорейшему распространению инфекции способствует и то обстоятельство, что узкая и плотная перемычка стрингов способна разрушать защитный слой кожи, раздражать слизистые оболочки. Отсюда и воспалительные процессы, и зуд со жжением, и молочница.

Поэтому специалисты советуют надевать стринги пореже, не носить их долго, при покупке выбирать их из натуральных тканей и размером посвободнее. При этом обязательно пользоваться ежедневными прокладками. И уж совершенно точно стринги требуют повышенного внимания к половым органам.

"Мегаполис-Экспресс", № 49, 2003 г.

Первичная маска

Толстый слой квашеной капусты наложить на предварительно очищенное лицо на 15-20 минут (при жирной коже – до 30 минут), смыть холодной водой. Маска универсального действия – пригодна для сухой, нормальной, увядающей и жирной пористой кожи. Оказывает освежающее, очищающее действие, питает, сужает поры, придает коже бархатистость, мягкость и эластичность. Рекомендуется делать раз в неделю.

Для стареющей кожи лица

При сухой, морщинистой коже делают маску, смешивая 2 чайные ложки меда, столовую ложку крепко заваренного чая (1 ч. л. чая заварить в четверти стакана кипятка), 2 столовые ложки овсяных хлопьев и 1-2 столовые ложки воды. Полученную массу хорошо растереть и прогреть на водяной бане. Нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой и полотенцем. Через 15-20 минут смыть прохладной водой – и вы очаровательны!

Для эластичности

Горсть измельченного шалфея залить 0,5 л столового уксуса. Через 48 часов настой готов. По столовой ложке его нужно добавлять к воде, которой ополаскиваете лицо. Кожа станет мягкой и эластичной.

Просто блеск!

Отваром петрушки рекомендуется ополаскивать волосы после мытья, они приобретут блеск. Для этой цели нужно взять 50 г зелени петрушки, прокипятить в 0,5 л воды в течение 15 минут, процедить.

А еще петрушка помогает в борьбе с пигментными пятнами и веснушками. Ее листья пропускают через мясорубку (или соковыжималку), отжимают сок. Ваткой, смоченной этим соком, смазывают лицо. Можно соком смочить слой ваты или марлевую салфетку и наложить на пигментированный участок кожи на 15 минут один раз в день

При потливости

При повышенной потливости подмышками рекомендуется обтирать кожу 1-2 раза в день настойкой травы хвоща на водке (1:10).

А при потливости ног хорошо помогают ежедневные ванночки из настоя хвоща полевого (2 ст. ложки на 2 л кипятка) или из отвара свежих листьев березы и побегов хвоща полевого. По окончании процедуры кожу между пальцами смазать борной кислотой.

От воспаления придатков (яичников)

Донник желтый (цветы) – 1 часть, золототысячник (трава) – 1 часть, мать-и-мачеха (цветы) – 1 часть. Все хорошо измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3-4 недель. При этом рекомендуется полное воздержание от половой жизни на период лечения.

СНИЖЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА

● Ношение обтягивающей одежды

Кожные ощущения от подобной одежды провоцируют рефлекторную тонизацию мышц, в том числе и брюшной полости. За счет этого желудок растягивается меньше, чувство насыщения наступает быстрее.

● Уменьшение в рационе мясных блюд

Активность поджелудочной железы вызывает аппетит. В свою очередь, одна из ее функций - переваривание мясных блюд. Обилие мясных продуктов вызывает повышенную секрецию соков поджелудочной железы, аппетит резко усиливается.

● Тугая повязка на область живота

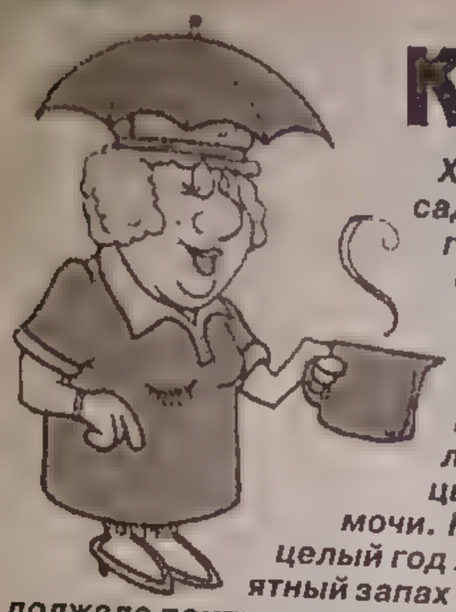
Способствует созданию чувства быстрого насыщения, не позволяя стенкам желудка чрезмерно растягиваться.

● Употребление слабого раствора чая или кофе

Слабый раствор этих напитков (без сахара) снижает чувство голода.

● Исключение из рациона очень холодных продуктов и холодной воды

Провоцируют жажду, большое количество воды растягивает стенки желудка, а это усиливает аппетит.



КОКТЕЙЛЬ "МОЧА"

Хочу рассказть о своей внучке. В 2 года она пошла в детсад, и начались проблемы, да еще какие: аденоидит, отит, гайморит, стоматит, энурез. Дочь часто сидела с ней на больничном. Профессор предложил удалить аденоиды, уверял, что, убрав очаг инфекции, избавит девочку от проблем. Операцию сделали, а проблемы остались. Дочь с детьми живет в Санкт-Петербурге. В прошлом году летом они приезжали ко мне в гости на месяц. Стали мы девочку поить мочой, которую брали "для полива цветочков". Делали ей такой коктейль: вода+ сироп+ 50 г мочи. На шестой день внучка перестала писаться, а ведь врач целый год лечила ее от энуреза. Дочь заметила, что пропал неприятный запах изо рта малышки. Когда они вернулись домой, дочь продолжала поить внучку мочой и, кроме того, закапывала ее в нос и ушки. Сезон обострений показал результат: на этот раз ни гноя, ни температуры, никаких жалоб!

Теперь расскажу про внука, ему сейчас 13 лет. История, похожая со внучкой. Ко мне в гости они приехали на месяц, когда внуку было 5 лет. Мы стали поить его мочой по 100 г. Он знал, что пьет лекарство, но не знал, что именно. Когда вернулись домой, дочь продолжила поить его, пока он не догадался, что пьет, и пить отказался. Но и этого было достаточно, в сезон обострений он перестал болеть.

Когда пошел в школу, их класс в октябре отправили в санаторий в Вырицу. Там дети стали заболевать вирусным воспалением легких. Весь класс переболел, даже учительница. А мой внук, единственный, остался здоров. Все удивлялись, почему же он, отправленный в санаторий с диагнозом "часто болеющий ребенок", выдержал?! А его защитила его собственная имунная система, восстановленная таким простым способом, как употребление мочи. Снова болеть простудными заболеваниями он стал лет в 11-12. А я сделала такой вывод: хорошо бы проводить профилактическое лечение хотя бы две недели перед сезоном обострений. Уринотерапия как прививка, но безвредная и универсальная. Ведь так легко с помощью питья мочи очистить организм от слизи, не дожидаясь, когда она воспалится и загноится в легких.

Газета "Дом. Сад. Огород" № 18, 2002 г. писала: "Интересное исследование провели кубинские медики. Они изучили состояние артериальных сосудов людей в возрасте от 5 до 35 лет из 18 стран разных континентов. В результате исследований они пришли к выводу, что первые признаки атеросклероза обнаруживаются уже с 5-летнего возраста, причем независимо от пола, образа жизни или национальных традиций".

Я делала кардиограмму в декабре 1999 г., так врач с удивлением сказала, что сосуды у меня чистые. Вот что такое уринотерапия!

З. КОВАЛЕНКО,
410516, Саратовская обл.,
Саратовский р-н, с. Сергиевское,
ул. 8 Марта, 4-1

СРЕДСТВО ОТ ИСПУГА

Пустырник - 3 ч., вереск - 4 ч., сушеница - 3 ч., валериана - 1 ч.

4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать, принимать по 4-5 глотков через каждый час в течение дня. Кроме испуга помогает и при мнительности.

"Сборник по народной медицине"

Держите в аптечке "синий йод"!

Прочитала про йодинол и захотелось дополнить. Если у вас вдруг ни с того ни с сего загноился глаз (такое бывает и довольно часто), вспомните об этом замечательном лекарстве. Конъюнктивит лечит моментально – несколько раз промыли глаз – и вы опять Зоркий Сокол!

Но самое, на мой взгляд, уникальное свойство йодинола - это его незаменимость при серьезных ожогах, он избавляет от нестерпимых мук при смене повязок. Менять ничего не надо! После элементарной, не очень тщательной механической очистки ожоговой раны (йодинол потом сам все простерилизует!) на ее поверхность накладывают повязку из 3-5 слоев марли, обильно смоченной "синим йодом". Подсохла марля, оросили сверху, и никаких страданий отдирания! Главное – только следить за тем, чтобы повязка всегда была влажной. И так до тех пор, пока рана не заживет, а болячка не отпадет сама собой.

Я лечу йодинолом тонзиллит, причем весьма эффективно, даже хронический поддается.

С. СТАРЦЕВА, г. Петрозаводск

Замените "против" на "ЗА"

Страдаю энтероколитом несколько лет, постоянно пил подорожник, птичий горец, зверобой, другие травы, а также лекарства: фестал, аллохол, левомицетин, фталазол, алмагель, но результат был временный. И вот как-то попал на прием к одной хорошей врачихе, она мне говорит: "На протяжении многих лет вы принимали препараты, включая травы, направленные на борьбу против микробов. И это логично. Но раз это не дало эффекта, стоит побороться за улучшение состояния кишечника и восстановление иммунитета. Начните принимать кишечную флору (лактобактерин, бифидобактерин, «наринэ» - в аптеке много препаратов), спирулину, а также магнитную воду для улучшения состояния слизистой. Проведите курс иглоукалывания для нормализации иннервации кишечника".

Я – мужик дотошный. Всякие "лакто" и "бифидо" мне известны, а про спирулину слыхом не слыхивал. Попросил сына заглянуть в интернет и поискать, что это такое. Он нашел: "Все началось в 1964 году, когда бельгийский ботаник Ж. Леонар обнаружил в африканских лесах вблизи озера Чад небольшое племя аборигенов, которые доживали до глубокой старости (это при средней продолжительности жизни в Африке – 35 лет) и при этом практически не болели! При полном отсутствии какой-либо медицины, у всех стариков были здоровые хорошо сохранившиеся зубы и густые черные волосы. Занявшись изучением их образа жизни, Леонар обратил внимание на лепешки зеленого цвета, которые дикари употребляли в пищу наподобие хлеба. Их делали из тины, которую собирали на поверхности озера и сушили на солнце. При детальном исследовании выяснилось, что эта тина почти полностью состоит из одноклеточной сине-зеленой водоросли спирулины (Spirulina Platensis). Эта водоросль известна науке давно. Ее возраст — порядка 700 миллионов лет, и она является одной из первых фотосинтетических форм жизни на Земле.

С начала 80-х годов спирулина начала свое победное шествие по всему миру в качестве пищевой добавки. Секрет известного во всем мире препарата "Гербалайф", как и многих других пищевых добавок, заключается в спирулине, которая является в нем основным активным элементом.

Благодаря подходящим климатическим условиям, плантации для выращивания спирулины были построены в Молдавии. Там же было налажено производство таблетированного препарата спирулины, получившего название СПЛАТ от сокращения названия водоросли — Spirulina Platensis.

Исследования доказали, что спирулина обладает уникальными свойствами клеточного и организменного омоложения, нормализует обмен веществ, помогает при лечении сосудистых заболеваний, язв, при воспалении суставов, остеохондрозе, гипертонии, слабости, бессоннице, геморрое, в странах Азии известна как эффективное средство борьбы с онкологическими заболеваниями.

Аптекарша сказала, что СПЛАТ – это биологически активная добавка. Она не лечит, а укрепляет иммунитет. Это мне понравилось. Купил еще бактисубтил и траву тысячелистника. А «наринэ», как выяснилось, это лечебная закваска для молока. Отличная вещь, и помогает не только при заболеваниях кишечника, но еще и в лечении гинекологических проблем, а также органов дыхания.

В заключение своего длинного письма замечу, что кишечник я свой восстановил, хотя пришлось потрудиться.

И. ИВЛЯКОВ,
Астраханская область

ЕЩЕ РАЗ ПРО ОКОПНИК

В прошлом номере был рассказ о таком замечательном растении, как окопник лекарственный, живокост. Мне хочется дополнить этот рассказ. Само научное название этого растения означает на греческом языке "срастание". На протяжении веков это растение работает как лекарство, помогающее для сращения переломов, для затягивания долгих и мучительных ранений. В пору нашествия туберкулеза, до торжества пенициллина, окопник, прописанный знахарями и официальной медициной, выхватывал из клещей палочки Коха молодых людей, которых поражал туберкулез.

Алкалоиды, дигаловые кислоты, дубильные и слизистые вещества, аспаргин, холин, крахмал, сахара и эфирные масла совершали в больном организме противовоспалительное, обволакивающее действия и стимулировали обновление на уровне клеток, очищали кровь.

Настой принимают внутрь для регенерации тканей, при переломах, повреждениях надкостницы. Корень окопника, смешанный с 1-2 частями меда, употребляется по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды при бронхите, бронхиальной астме, при язвах и воспалении в желудочно-кишечном тракте, при пониженном гемоглобине, при различных заболеваниях почек, особенно при гломерулонефритах, для улучшения обмена веществ, при фурункулах, карбункулах, абсцессах.

Окопник при приеме внутрь успокаивает нервную систему, оказывает общеукрепляющее действие, снижает кровяное давление, увеличивает общий объем крови при малокровии, усиливает сокращение матки. Его рекомендуют внутрь и в виде примочек при злокачественных образованиях.

Применяются и спиртовые настойки окопника лекарственного. С их помощью успешно лечатся вышеуказанные болезни, а также те, которые происходят от потери организмом калия, кальция; при инфекционных поражениях ротовой полости: стоматитах, трещинах уголков рта; при опрелостях, трещинах заднего прохода, проктитах, парапроктитах, эрозии шейки матки и при герпесе гениталий.

Спиртовая настойка готовится из 1 части сырья (сухого корня) и 5 частей 40%-ного спирта. Настаивается 21 день в темном месте в герметически закрытой стеклянной посуде, принимают от 20 до 40 капель 4-5 раз в день между едой.

Лечит окопник трофические язвы при тромбофлебитах, язвы заживают, проходит воспаление вен. Для этого употребляют водный настой корня внутрь. Двух недель хватает для облегчения состояния. 2 ч. ложки сухого корня живокоста настаивают 8 часов в 300 г холодной кипяченой воды, затем сливают, оставшееся сырье снова заливают 200 г кипятка. Настаивают до охлаждения. Затем смешивают обе порции, оставляя сырье до полного экстрагирования (примерно 24 часа). Получившееся снадобье – 500 г – пьют через каждые 2 часа глотками (примерно по 40-50 г) от 8 утра до 20 вечера. Лечение хлопотное, но дело того стоит. Трофические язвы – кто имеет, знает, - лечатся ох как трудно. На язвы накладывают мазь, которую готовят так: 2 ст. ложки свежих корней окопника растереть с 2 ст. ложки свиного несоленого сала.

Свеже натертым корнем окопника лечат оголенные места при гнездовой плешивости, которыми сопровождается гормональное облысение волосистых частей тела, при обязательном приеме внутрь спиртовой настойки корня окопника. Через 40 дней такого лечения отрастают волосы, и обмен калия и кальция восстанавливается.

Могу помочь нуждающимся в приобретении окопника. Желаю всем здоровья.

Н. ЛАБУТА, травница, г. Балаково Саратовской обл., тел. (8453) 446-420

СТАЛЬНИК КОЛЮЧИЙ

Ononis spinosa L. Семейство бобовых. Народные названия: иглишник, бычачья трава. Колючий полукустарник с нижними сложными тройчатыми листьями и верхними простыми овально-ланцетными, плоды – короткие вздутые бобы. Встречается почти по всей территории бывшего СССР, растет на лугах, по берегам рек.

Водный отвар корня употребляют как мочегонное и потогонное. Он обладает также и кровоочистительным свойством. С лекарственной целью применяется и настой цветущих веток стальника. В немецкой народной медицине водный настой корня стальника употребляют при водянке, болезнях почек и мочевого пузыря, особенно при почечных камнях и камнях мочевого пузыря, для лечения подагры, ревматических заболеваний и хронических кожных болезней.

1 столовую ложку измельченных корней настаивать в течение 10 минут в 0,5 л кипятка. Настой подсластить и разделить на 4 части. Принимать в течение дня в 4 приема.

МАЛЬВА ЛЕСНАЯ, ПРОСВИРНИК

Malva sylvestris L.

Применяется мальва в основном в народной медицине в качестве мягчительного противовоспалительного средства – внутрь столовыми ложками при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бронхите, ларингите, наружно в виде полоскания, примочек. Цветы и листья мальвы назначаются в форме настоя (в соотношении 1:10) или отвара (30-60 г. высушенных цветов или листьев на 1 л кипятка). Кроме указанного, цветы и листья мальвы применяются наружно как противовоспалительное в виде припарок.

При внутреннем употреблении препараты из цветов и листьев мальвы уменьшают раздражение, воспалительную реакцию, рефлекторно ослабляют секрецию бронхиальных желез.

Слизь, обладая большой адсорбционной поверхностью, действует антитоксически, ослабляет раздражающее действие других веществ.

ОСЛИННИК ДВУЛЕТНИЙ

(энотера двулетняя) Oenothera biennis L. Семейство кипрейных

Ослинник – североамериканское растение, ставшее довольно распространенным в СССР. Растет в долинах рек на песчаной почве. Употребляют спиртовую настойку ослинника в каплях против изнурительных детских поносов.

НОРИЧНИК ШИШКОВАТЫЙ

Scrophularia nodosa L. Народные названия: зобная трава, грыжная, горлянка, ранник, семисильник, сороканедужник. Встречается в европейской части страны, на Кавказе, в Сибири. Растет по тенистым лесам и кустарникам, по берегам рек и ручьев. Траву собирают в июне-июле, корневища – поздней осенью.

Корневище норичника содержит ядовитый алкалоид скрофуларин и ядовитый сапонин.

Водный настой норичника обладает мочегонным, потогонным и противоглистным действием, а также противовоспалительным и противомикробным. Настой размягчает инфильтраты и хорошо заживляет раны. В народной медицине настой употребляют внутрь и применяют как наружное средство в виде обмываний, припарок и компрессов при зобе, злокачественных опухолях, геморрое, золотухе, зудящих сыпях, язвах, нарывах, ранах и для полосканий при ангинах. Припарки из листьев размягчают воспалительные инфильтраты и ускоряют созревание нарывов. Мелкоизмельченные свежие листья и порошок из сухих листьев уменьшают боль, очищают раны от гноя и способствуют более быстрому их заживлению. Применение норичника, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

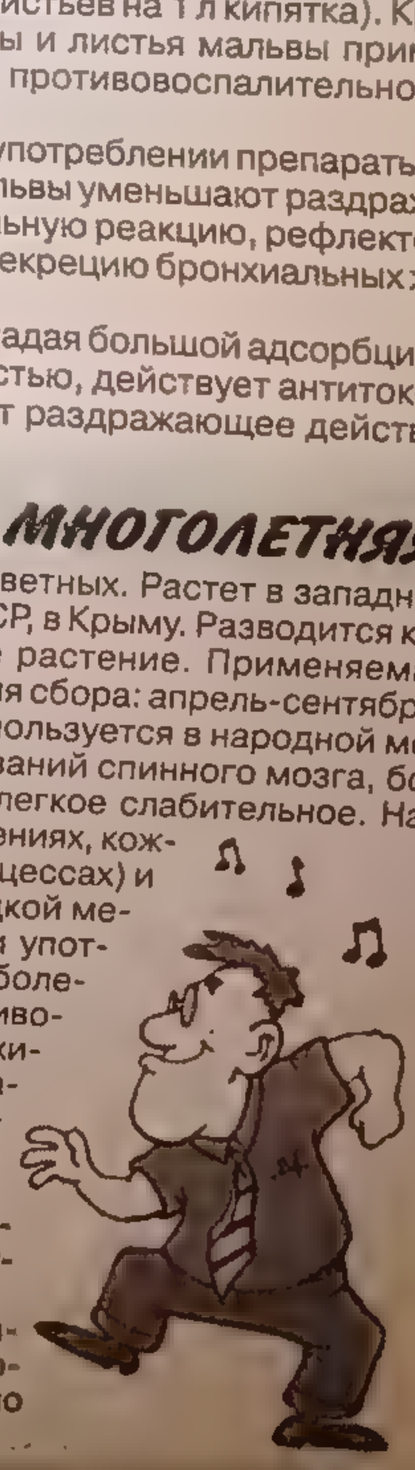
Способ применения. 0,5 ч. ложки сухих измельченных корневищ настоять в 1 стакане кипятка. Теплый настой пить глотками в несколько приемов, но не более 0,5 стакана в сутки.

МАРГАРИТКА МНОГОЛЕТНЯЯ

Bellis perennis L. Семейство сложноцветных. Растет в западных районах европейской части бывшего СССР, в Крыму. Разводится как неприхотливое красивое декоративное растение. Применяемая часть: листья и цветочные корзинки. Время сбора: апрель-сентябрь.

Водный настой листьев и цветков используется в народной медицине для лечения туберкулеза, заболеваний спинного мозга, болезней мочевыделительных путей и как легкое слабительное. Наружно применяют настой при ушибах, ранениях, кожных заболеваниях (угрях, фурункулах, абсцессах) и для уничтожения родимых пятен. В немецкой медицине водный настой травы маргаритки употребляют для лечения самых различных заболеваний: как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство при кашле, бронхиальной астме и других заболеваниях дыхательных органов, при запорах, болезнях печени и почек, болезнях мочевого пузыря, а также при лихорадочных состояниях, подарге и ревматизме. Весной листья маргаритки употребляют в качестве салата, регулирующего общий обмен веществ.

Способ применения: 2 чайные ложки измельченной травы настоять в 1,5 стакана холодной кипяченой воды. Принимать внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день.



ЭНДАРТЕРИИТ

2 столовые ложки измельченной травы багульника болотного с 5 ложками подсолнечного масла настоять 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите (изредка помешивая), процедить. Употреблять как наружное втирание при эндартериите, ревматизме, подагре.

Рак кожи

Поллитровую стеклянную банку до половины заполнить шишками хмеля. Залить внутренним несоленым свиным жиром, на 2 пальца не доливая до края банки. Поставить на медленный огонь и пусть кипит 2 часа. Снять с огня, тщательно перемешать деревянной палочкой. Тонким слоем наносить на больные места.

100 г березовых почек залить 0,5 л водки. 10 дней настоять в теплом темном месте, периодически встряхивая. Процедить, настойкой смазывать больные места.

...И 25 КАПЕЛЬ ВАЛОКОРДИНА

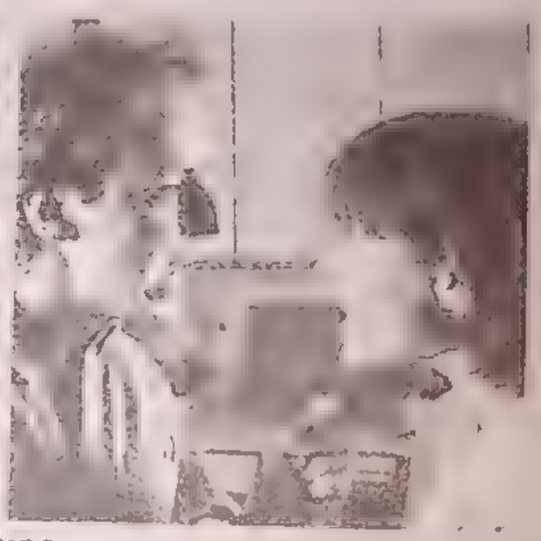
Очередь к врачу в поликлинике длинная. Рядом со мной две женщины – одна в красивой меховой шапке, пожилая, но явно следящая за собой. Вторая – с пуховым платком на плечах, с усталыми, грустными глазами. Она-то первой и завела разговор, пожаловавшись, что в последнее время стала жутко нервной. "Время такое! – вздохнула "меховая шапка", - одни сплошные проблемы. В результате нервы постоянно напряжены, а сон отвратительный. Знаете, что?! Купите в аптеке четыре настойки - пиона, боярышника, пустырника и валерьяны – смешайте все и в эту смесь накапайте 25 капель валокордина. Утром и на ночь принимайте по чайной ложке этого лекарства. У вас какое давление?" "Пониженное." "Тогда вам надо исключить пустырник, он снижает давление, а все остальное должно остаться. Уверяю вас, все нормализуется".

"Спасибо, - улыбнулась женщина в пуховом платке, - а я знаю интересный способ избавления от сердечной боли, услышала однажды во время конференции одного кардиолога, куда попала случайно. У некоторых сердечников во время приема нитроглицерина начинает кружиться голова и возникают другие неприятные ощущения. Так вот, предлагается найти точку на ладони левой руки. Раскройте ладонь! Видите, линию вокруг большого пальца. В центре этого полукружья ищите самую болезненную точку. Вот к этой точке нужно приложить таблетку нитроглицерина и с помощью лейкопластыря прикрепить. Держать можно сутки. Действие, конечно, не такое быстрое, как после приема внутрь, зато никаких неприятных ощущений. Я на себе много раз испытывала!"

Тут подошла очередь одной из этих женщин, разговор прекратился, а советы остались в моей памяти. Про нитроглицерин ничего не скажу, не было нужды пробовать, а смесь настоек сделала, действительно пользительная штука!

М. ВАЛЬКИНА, г. Санкт-Петербург

КАК СТАНОВЯТСЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ВАМПИРАМИ?



Женился я рано, практически сразу же после армии. На очень красивой девушке, с которой вместе учились в школе. Сначала все шло просто великолепно, я открыл свое дело, зарабатывал большие деньги, купил квартиру, машину, жена не работала. Но потом жизнь круто изменилась. Бизнес прогорел, квартиру пришлось обменять на меньшую, машину продать, денег стало не хватать. С этого момента наша жизнь пошла наперекосяк: ни дня без скандала и истерики.

Прошло довольно много времени прежде, чем я опять встал на ноги, стал неплохо зарабатывать. Я думал, что повышение благосостояния улучшит нашу жизнь, но, увы, ничего не изменилось, жена постоянно ищет повод для скандала, закатывает истерики из-за ерунды. Причем, после бурных ссор и разборок я впадаю в ступор, а у нее -прекрасное настроение. Я не могу понять, в чем дело. Но главное – что делать. Помогите мне советом, ведь у нас растет сын, я очень за него переживаю.

Егор Ф., г. Саратов

Уважаемый Егор, судя по всему, Вы не смогли уберечь свою жену от очень серьезной проблемы – она заболела энергетическим вампиризмом. Это не сказка, не оккультизм, а вполне реальная и серьезная болезнь, которую, к сожалению, не определит ни один врач. Но она существует и разрушает жизнь людей не меньше, чем туберкулез или гипертония. Под термином "энергетический вампиризм" нужно понимать такие отношения между людьми, при которых происходит силовой забор жизненной силы, энергии. Чем сложнее и напряженнее становятся отношения между людьми, тем чаще потеря психической энергии становится причиной возникновения и обострения многих болезней.

Вампиров два типа: "солнечные" – патологические дебоширы, провоцирующие скандалы и ссоры, взрывы нашего негодования и кормящиеся этой энергией, и "лунные" – воры тихие, скрытные. Они вечно всем недовольны, нудят, плачутся о своих проблемах. И те, и другие не ведают о своей болезни, они просто плохо себя чувствуют, когда другим хорошо. При общении с ними мы начинаем болеть, а они – выздоравливать.

Механизмы возникновения энергетического вампиризма многообразны. Широко распространен в наше время как раз тот, который поразил Вашу жену. Трудности жизни сегодня на каждом шагу и вместо того, чтобы не позволять страху, гневу, зависти и прочим негативным эмоциями манипулировать нами, мы отдаемся им во власть. А они в организме вырабатывают определенные химические вещества, которые поддерживают патологические биохимические реакции. Тело постепенно привыкает к ним, и возникает привычка постоянно получать такие дозы эмоций. Затем это становится необходимостью, и человек превращается в эмоционального наркомана. Возникает потребность в эмоциональном наркотике. Вот вам и готовый вампир!

Через стадию пребывания вампиризма проходит почти каждый человек, но одни люди могут выйти из этого состояния, меняя свою энергетическую сущность, любовью и радостью наполняя свою душу, а другие остаются вампирами до смерти. Если изолировать вампира от окружающих его людей, то он будет медленно умирать.

Самое ужасное, что при неправильном поведении родителей и воспитании вампиризм начинает формироваться уже в детском возрасте. Родители должны отдать ребенку тепло своей души и научить его радоваться и любить.

Ребенок всегда тянется к чистым и светлым энергиям, именно к радостному доброму человеку и капризничает в присутствии дурного тяжелого человека. Если ребенок постоянно капризничает или раздражается, то это может говорить о том, что один из родителей или оба являются вампирами. Аура ребенка сравнительно слабая, не защищенная, и родители легко берут энергию своего ребенка. Если мы не даем ребенку свою любовь и радость, если говорим постоянно ему "отстань, не мешай, надоел, играй сам', то он будет капризничать, а подрастая - пререкаться и постепенно становиться вампиром.

Симптомами болезни вампиризма у детей будут жестокое отношение к растениям, животным, сверстникам, родителям, учителям и ко всем окружающим.

Если ребенок в подростковом возрасте не проявляет никаких интересов и не прилагает усилий для своего интеллектуального и духовного развития и все желания его сводятся к двум терминам "дай" и "хочу", то это уже оформившийся вампир.

Так что же делать? Нужно научиться принимать реальный мир таким, каков он есть. Горе и неприятности, сочувствие болеющим или скорбь по поводу умерших близких не должны быть затяжными, не должны блокировать нашу жизнь, выполнение тех задач, с которыми наша душа пришла в этот мир.

Если все-таки попали в наркотическую зависимость от негатива, нужно срочно начать борьбу. Следует осознать, что ты болен и стремиться избавиться от недуга. Недостающую энергию человек может черпать от природы, а желание погрузиться в привычные чувства давить творческим трудом. Оглянитесь вокруг: деревья, небо, птицы, цветы, большой и прекрасный мир! Радуйтесь, и он вольется в вас, даст силы и здоровье! Перестаньте раздражаться, подпитывая этим "энергетических жучков", научитесь управлять своими чувствами. Ни одно заболевание не может проявиться без негативных идей и мыслей. Избавляйтесь от них – и вы будете здоровы и счастливы.

По материалам сайта «Пьющий кровь», общества Alt.Vampyres и других СМИ

Советики

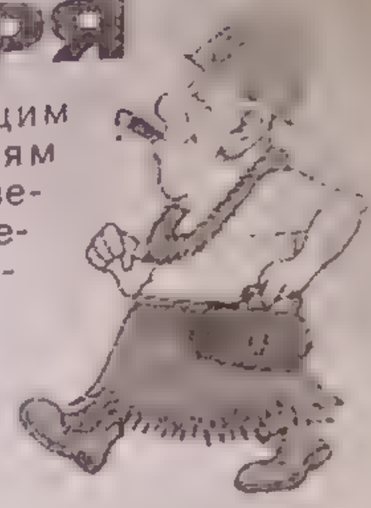
• Желательно утром чистить зубы одной щеткой, а вечером – другой. Бактерии прекрасно себя чувствуют на влажной щетке и гибнут, только когда она высыхает. Совершенно сухой щетка становится в среднем через 24 часа после использования.

• Пожелтевшую эмалированную ванну или раковину следует протереть подогретым уксусом, в который добавлено немного поваренной соли. Через несколько минут после обработки ванну промывают водой.

НОСИТЕ БУСЫ ИЗ ЯНТАРЯ

В наших домах образуется статическое поле, отрицательно влияющее на здоровье. Негативное действие усугубляется тем, что мы носим синтетическую одежду и окружены предметами из таких же материалов. Янтарь нейтрализует этот статический эффект и вредное влияние отрицательных биополей. Кулоны из янтаря рекомендуется носить на шее, чтобы защитить сердце и область солнечного сплетения, в кармане или на поясе для защиты центров живота и позвоночника или вешать в машине, над входом в дом или над кроватью ребенка.

Современные ученые установили, что в янтаре содержатся соли так называемой янтарной кислоты, которая является мощным биостимулятором и обладает благотворным электромагнитным полем. Лечебные свойства янтаря получили медицинское обоснование. Диапазон действия кислоты очень широк. Она стимулирует нервную систему, укрепляет деятельность почек и кишечника, применяется как антистрессовое, противовоспалительное и антитоксическое средство. Янтарную кислоту используют для лечения различного рода анемий, острых радикулитов, сердечно-сосудистых заболеваний.



Будущим родителям врачи советуют применять пищевые добавки с янтарной кислотой. Это закладывает базу для здорового потомства

Последние исследования показали, что янтарная кислота стимулирует в организме наработку собственного инсулина, а ее активность повышает сопротивляемость организма.

С. ПЕТРИЙЧУК, "Друг дома"

Ай да ландыш!

Аромат ландыша в два раза повышает скорость движения сперматозоидов, причем в определенную сторону. Причину этого природного феномена опытным путем установили немецкие ученые. Оказалось, что рецепторы сперматозоидов реагируют на два химических компонента запаха ландыша: цикламал и буржонал. Реакция стимулирует движение сперматозоида в сторону источника запаха, причем со скоростью, вдвое превышающей обычную. Сделанное открытие, по мнению ученых, совершит настоящий переворот в производстве противозачаточных средств.

"ТРУД-7", 2003 г.

УЧИМ ДЕТЕЙ ДОБИВАТЬСЯ УСПЕХА

Разумеется, все папы и мамы хотят, чтобы их ребенок хорошо учился или хотя бы стремился к этому. Поощрение – вот основной стимул чтобы ребенок хотел добиться больших успехов. Не скупитесь на похвалу. Не говорите просто: "Ты сделал это хорошо!" Обязательно расскажите ребенку, за что именно вы его хвалите, например, при написании сочинения. При этом предложите ему написать о том, что он упустил в своем рассказе. Покажите, как пишут на эту тему писатели. Еще один важный момент. Позволяйте малышу не соглашаться с вами и высказывать свою точку зрения, но при этом научите его спокойно объяснять, с чем именно он не согласен.

ГОДЕН ДО ДВУХ ЛЕТ

Чтобы не попасть впросак при покупке кетчупа, обращайте внимание на дату изготовления и срок годности. Для кетчупов в полимерной упаковке он составляет 3-6 месяцев, а разлитые в стеклянные бутылки хранятся от 6 месяцев до 2 лет. Запечатанный кетчуп в охлаждении не нуждается, а вот откупоренную бутылку нужно хранить в холодильнике.

СРЕДСТВО ОТ ОДИНОЧЕСТВА

По-научному лечение с помощью животных называется "анимотерапия" (от латинского слова "анималь" – "животное"). Сегодня уже никто не сомневается в ее эффективности.

Домашние животные оказывают свого рода эмоциональную поддержку. Наша уверенность, самооценка, способность справляться с трудностями и, в конце концов, самочувствие напрямую зависят от чувства нужности. Одиноким же людям, которым жизнь нередко кажется пустой, забота о любимцах может придать смысл, оградить от депрессии.

У. ГРОМОВА

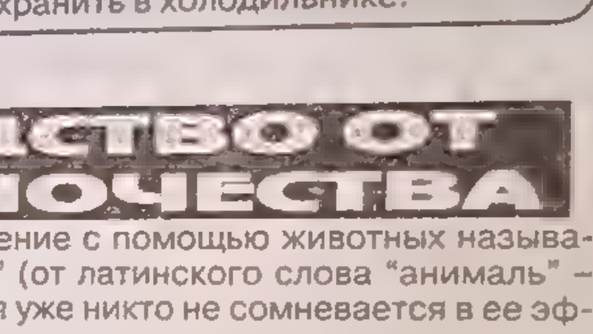
СКОЛЬКО РЫБЫ НУЖНО ОРГАНИЗМУ?

Ни один продукт не содержит такого оптимального количества полиненасыщенных жирных кислот Омега 3, как рыба. Звучит невкусно, но эти полезные жиры помогают предотвратить инфаркт, атеросклероз, поскольку способствуют разжижению крови, а также очищают стенки кровеносных сосудов. Омега 3 укрепляет мозг, нервные ткани, ткани сетчатки глаза, понижает депрессивное состояние и способствует похудению. Кроме того, нет больше в мире подобного продукта, настолько богатого полезными продуктами: каждая рыбка в среднем содержит 9 витаминов и 11 минеральных веществ. Например, кальция, необходимого для нормального функционирования нервной системы, в рыбе в 6 раз больше, чем в свинине. Магния – в три раза больше, а йода – так вообще в 22 раза!

Если не есть рыбу регулярно, то в вашей пище возникнет дефицит бора, что может повлечь снижение активности мозга. Железо необходимо для сохранения способности запоминать и концентрировать внимание. Цинк также улучшает память. Кстати, легче всего усваивается цинк, содержащийся в морской рыбе. Витамин Д необходим для нормального роста и формирования костей.

Достаточно еженедельно употреблять 200-300 г рыбы, чтобы обеспечить организм необходимым элементом. Если же у вас так не получается, попробуйте пить рыбий жир. Не надо брезгливо морщиться, сейчас в аптеках его можно купить в капсулах. Главное – не забывать об этом, вот и все!

А. КУБИКОВ, г. Владимир



СОЛЯНКА

Можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2-3 куска на порцию), а из костей и голов сварить бульон. Лук нашинковать и слегка поджарить с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5-6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10-15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. На 500 г рыбы – 4-5 соленых огурцов, 1-2 головка лука, 2-3 свежих помидора или 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка маслин.

ЗАПЕКАНКА

Перец сладкий (200 г), зелень укропа (200 г) и лук-порей (300 г) промыть. Лук и укроп мелко порезать, перец без семян нарезать тонкими кольцами. Измельченный лук-порей перемешать с взбитыми яйцами (2-3 шт.), половину смеси уложить на противень, поверх нее уложить слой филе любой рыбы (700 г), освобожденной от костей. Рыбу посолить, поперчить, посыпать измельченным укропом, на слой рыбы уложить нарезанный кольцами сладкий перец, залить все оставшейся смесью лука-порея с яйцами и закрыть противень фольгой. Запечь в духовке, разогретой до 200-220°С.

НЕ ДАЮТ – ИДИТЕ В СУД

В этом году у внучки возникли проблемы со здоровьем, и она обратилась к руководству вуза с просьбой о предоставлении ей академического отпуска по медицинским показаниям. Ей отказали, объяснив это тем, что она уже брала академический отпуск.

Л. ОСИПОВА, Омск

На основании закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании" от 22.08.96 № 125-ФЗ студентам предоставляется право на академический отпуск. Порядок предоставления отпусков утвержден приказом Министерства образования от 05.11.98 № 2782. В этих документах нет каких-либо ограничений, связанных с числом академических отпусков, полагающихся одному студенту. В пункте 2 порядка установлено, что академический отпуск не должен превышать, как правило, 12 календарных месяцев. Таким образом, отказ руководства вуза предоставить второй академический отпуск при наличии медицинских показаний нарушает конституционные права гражданина на охрану здоровья и на получение образования. Поэтому это решение можно обжаловать в суде.

А. ГОРБЕНКО, "АиФ"

ГДЕ ЖЕ ВЫ ТЕПЕРЬ, ДРУЗЬЯ?..

Здравствуйте, уважаемая редакция! "Бальзам на душу" выписываю с марта 2001 года, читаем не только своей семьей, но даю друзьям. Вы часто печатаете просьбы читателей. Очень просил бы установить адрес: "Программы приватизации" и опубликовать на страницах вашей газеты.

С уважением, В. ЗДЕРЕВ

По сведениям Федерального фонда защиты прав вкладчиков и акционеров (по состоянию на 05.03.03, к сожалению, более свежей информацией не располагаем), ОАО «Программа приватизации» (бывшее АООТ СИПФ «Программа приватизации») продолжает свою деятельность. **Юридический адрес:** 121360, Москва, ул. Крылатские холмы, д.27, кор.1. **Почтовый адрес:** 129085, Москва, Звездный бульвар, д.19. Тел (095) 971-22-79 (понедельник, среда, четверг с 11.00 до 15.00).

P. S. Редакции по указанному телефону дозвониться не удалось.

НЕ ПОДЛЕЖИТ ВОЗВРАТУ ТОЛЬКО УЦЕНЕНКА

На распродаже, не померив, купила свитер. Пришла домой, померила - мал. Понесла обратно, попросила поменять, но таких свитеров больше не было. Деньги возвращать продавец наотрез отказалась под предлогом того, что вещи, купленные на распродаже, обратно не принимаются. Это правда?

Е. М., г. Саратов

Нет. Сдавать и обменивать нельзя только уцененные товары, то есть те, которые подешевели из-за наличия недостатков, а товары надлежащего качества, цена на которые была снижена по маркетинговым соображениям (распродажу устраивают для того, чтобы быстрее продать), обмениваются и возвращаются в соответствии со ст. 25 закона "О защите прав потребителей". Это значит, что в течение 14 дней с момента покупки вы можете обменять доброкачественную, но по какой-то причине не подошедшую вам вещь на аналогичную. Если на день обращения таковой в магазине не оказалось, вам обязаны вернуть деньги. Разумеется, если товар не был в употреблении, сохранил фабричные ярлыки, этикетки и пр.

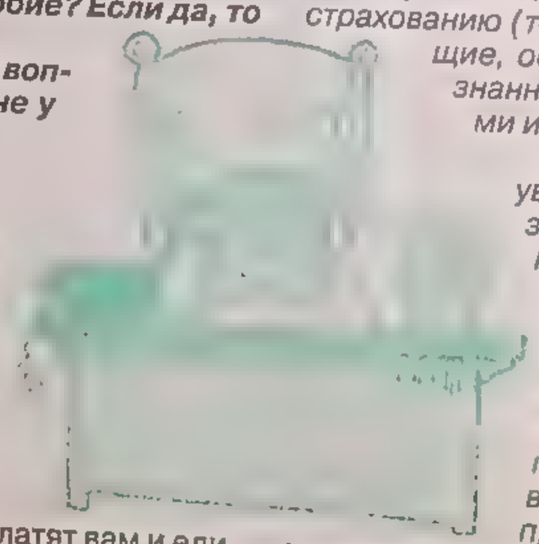
КУДА НИ КИНЬ ... ВЕЗДЕ ПРОПИСКА!

Здравствуйте, уважаемая и любимая газета "Бальзам на душу". Выписываю вас третий год, а вот написать решила впервые, и вот по какому вопросу. Я беременна, и в данный момент безработная, так как работу подходящую в поселке, куда я переехала 10 месяцев назад, найти трудно. На учет по безработице по временной регистрации, которая у меня есть, не ставят. Хотела бы узнать, смогу ли я получить пособие, которое полагается беременным до родов и после, если у меня будет постоянная прописка. Если нет, то можно ли это будет сделать через мужа, который прописан здесь и работает? Я имею в виду, сможет ли он получить это пособие? Если да, то что для этого нужно, и куда обратиться?

Надеюсь, что вы сможете ответить на мой вопрос на страницах вашей газеты. Наверное, не у меня одной такая проблема.

Заранее благодарна,

Давыдова Елена, Краснодарский край.



При ответе на некоторые вопросы хочется выстроить всенародно избранных законодателей из Госдумы и предложить на собственной шкуре испытать действие законов, которые они принимают. Но, увы, им такое не грозит. Потому, не задумываясь, поднимают руку за условия, при которых рождаемость падает, россиян становится все меньше и возникает нестерпимое желание...впрочем, это все эмоции, а суть ответа такова, что без постоянной регистрации Вам, уважаемая Елена, скорее всего, не удастся получить вышеуказанное пособие. В «Положении о порядке назначения и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей» (Утверждено Постановлением Правительства РФ от 4 сентября 1995 г. N 883) четко сказано, что одним из непременных условий получения пособий является наличие "места жительства", которое определяется "постоянной регистрацией". Не заплатят вам и единовременного пособия, если Вы встали на учет в ранние сроки беременности (то есть в течение первых 12 недель), потому что статья 15 данного Постановления фактически обуславливает его получение в зависимость от первого: *"Единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности, назначается и выплачивается по месту назначения и выплаты пособия по беременности и родам"*.

Мало того, даже при наличии постоянной регистрации Вам вряд ли удастся что-нибудь получить без постановки на учет в службе занятости, поскольку, согласно статье 4 все того же постановления, право на пособие по беременности и родам имеют:

*"а) женщины, подлежащие государственному социальному страхованию (то есть работающие, официально признанные безработными и т. д. – **А. Е.**);*

б) женщины, уволенные в связи с ликвидацией предприятий, учреждений и других организаций в течение двенадцати месяцев, предшествовавших дню признания их в установленном порядке безработными;

в) женщины, обучающиеся с отрывом от производства в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования, в учреждениях послевузовского профессионального образования;

г) женщины, проходящие военную службу по контракту, службу в качестве лиц рядового и начальствующего состава в органах внутренних дел;

д) женщины из числа гражданского персонала воинских формирований РФ, находящихся на территориях иностранных государств, в случаях, когда выплата этого пособия предусмотрена международными договорами РФ".

Так что, при явной абсурдности ситуации, после родов Вы можете остаться без этих денег. Не дадут их и Вашему мужу. Пособие по беременности и родам, а также единовременное пособие вставшим на учет в ранние сроки беременности, выплачиваются только женщинам, а вот что касается пособий на детей (единовременное пособие при рождении ребенка, ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора лет, ежемесячное пособие на ребенка), то их может получать любой из родителей или опекун.

Однако похлопотать о постоянной регистрации все-таки стоит, чтобы не возникало проблем с последующей "помощью" государства. Могут возникнуть проблемы (и скорее всего возникнут, учитывая "заботливый" характер наших чиновников по "социальной защите населения") с получением остальных пособий Вашим мужем, поскольку он не сможет предоставить в свою бухгалтерию справку из органов соцзащиты по Вашему месту жительства о том, что Вам не начислялись эти пособия.

А. ЕРЕМИН

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 16000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОРЧИ? стр.7

Рисовая чистка творит чудеса — страница 6

Кому нельзя поститься? — страница 7

Как сделать воду лечебной? — страница 6

Бальзам на душу

№ 5 (76)

март 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846; по России: 41506

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Чтобы сохранить молодость, пейте какао. Ученые Корнельского университета в США пришли к выводу, что чашка горячего какао в день поможет надолго сохранить здоровье. Они установили, что в ароматном напитке содержится намного больше антиоксидантов (веществ, тормозящих старение организма), чем в красном вине и чае. Кроме того, какао активизирует деятельность мозга и повышает настроение. В шоколаде тоже много какао, однако если в обычной плитке шоколада содержится 10 г жиров, то в чашке какао всего 0,3 г.

Острую головную боль можно снять таким способом: подышать 5-7 минут над парами яблочного уксуса, наполовину разведенного горячей водой.

При общей слабости, нервном истощении и неврастении китайские целители советовали прикладывать медные монеты к точке между указательным и большим пальцами с тыльной стороны кисти руки ежедневно на 1,5-2 часа.

При шуме в ушах монету прикладывайте сзади за ухом на 20 минут.

При ушибах ног, варикозе и тромбофлебите положите медные монеты в ботинок, носок или чулок и носите в течение дня.

Носите медный крест на груди, он успокаивает множество биологически активных точек, управляющих оздоровлением бронхов, легких, сердца и почек. Однако следует помнить, что при лечении металлами рассчитывать на быстрый эффект не стоит.

Если вы порезали палец, приложите кусочек кремня и держите несколько минут– он быстро остановит кровотечение.

Легко на сердце от песни

САПОЖКИ РУССКИЕ

В старину бывало к милому
Красна девица идет,
А на ней сапожки дивные,
Взглянешь - сердце запоет.
ПРИПЕВ:
Шиты золотом
Сапожки русские,
Блестят на солнышке
Носочки узкие.
Идет красавица,
Плывет лебедушкой,
И все любуются
Ее красой.

Наши свадьбы всюду славятся,
Наши песни как огонь,
Выйдет русская красавица
И пройдется под гармонь.

ПРИПЕВ.

Нет сапожек в мире краше,
Сердце каждого пленишь,
Ведь не зря в сапожках наших
Ходят Лондон и Париж.

ПРИПЕВ.

ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ ПОДПИСЫВАТЬСЯ, ЧЕМ ПОКУПАТЬ?

Потому что подписка дает уверенность в полноте подшивки. Почтальон не позволит вам пропустить ни один номер газеты.

Подписной индекс по Саратовской области – 14846, по России – 41506. Попросите у работника почтового отделения зеленый российский каталог АПР, там "Бальзам на душу" легко найти на странице 93.

В номере:

2 стр.
Невралгия
От кашля у детей
Глина от зоба и запора
Знакомства
От простатита
Утюжу мужа

3 стр.
Как накладывать маски?
Молитва от пьянства
Как быстро "вымыть" волосы?
Что нравится мужчинам?
Валериановая ванна
Тайна пальто
"Маша и Вася"

4 стр.
От туберкулеза - чеснок
При задержке мочи
От одышки и грудной жабы
Я научился вышивать
Чистотел от опухолей
Укрепить нервную систему
При ослаблении зрения

5 стр.
Кошачья лапка
Котовник кошачий
Примула
Ревень дланевидный

6 стр.
При сахарном диабете
Советики
Рисовая чистка
О пользе минеральной воды

7 стр.
Как обезвредить воду?
Как справляться с порчей?
Кому нельзя поститься?
Постная кулинария
Глинтвейн
Шоколадная паста

8 стр.
Льготы реабилитированным
Как получить гражданство?

Народная мудрость

ЧТО ТАКОЕ НЕВРАЛГИЯ?

Невралгия – приступообразная или жгучая, ноющая, тупая боль по ходу нерва. Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва. Наиболее часто встречаются невралгии тройничного нерва, затылочная, межреберная.

СИМПТОМЫ. При невралгии тройничного нерва боли распространяются по ходу ветвей. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ведет к коже лба, вторая – к щеке, слизистой носа и зубам верней челюсти, третья – к нижней челюсти и зубам нижней челюсти. При невралгии затылочного нерва боли идут от шеи к затылку. При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберных промежутков.

ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ. УВЧ-терапия, ультразвук, сухое тепло, болеутоляющие средства, витамины.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

● Взять луковицу, картофелину и соленый огурец. Все измельчить, залить 1 л разбавленного винного уксуса, настоять 2 часа, периодически встряхивая содержимое. Делать компрессы на лоб и затылок утром и вечером по 1 часу при затылочной невралгии.

● Прикладывать к больным местам кашицу из тертого хрена.

● При приступе невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и приложить обе половинки к месту, где пульсирует боль.

● Свежеприготовленный сок черной редьки втирать в кожу по ходу нерва.

● Взять льняную ткань (обязательно льняную), сорвать несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, прибинтовать льняной повязкой листья к больному месту, а сверху надеть теплый платок.

● Смешать 1 часть порошка сухих почек сирени и 4 части внутреннего свиного жира. Втирать мазь в больные места.

● Залить 2 чайные ложки травы прострела раскрытого (сон-травы) 1 стаканом кипятка. Пить в течение дня по 50 мл. Внимание! Свежая трава прострела ядовита, поэтому использовать ее можно в сухом виде.

● Собрать полураспустившиеся березовые почки, залить 1 горсть почек 0,5 л водки. Растирать больные места и делать компрессы.

● Залить 1 ст. л. мяты перечной 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и на ночь.

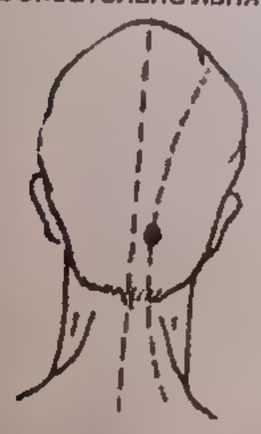
● Залить 100 г соцветий арники горной 1 л 70%-ного спирта или водки и настоять. Применять для растираний.

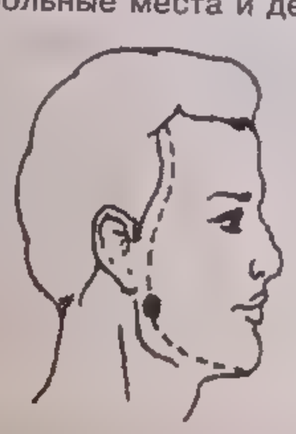
● Залить 1 ч.л. травы плауна булавовидного 2 стаканами кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

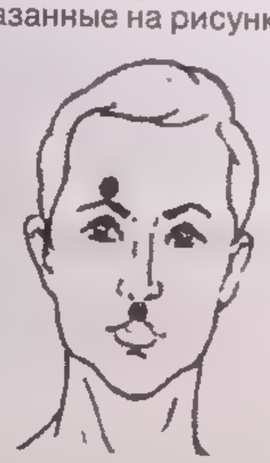
● Отварить молодую кору осины. Отвар влить в ванну. Принимать ванны каждый вечер.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

При воспалении тройничного и затылочного нерва надо массировать точки, указанные на рисунке.







ОТ ПРОСТАТИТА

Смешать в равных частях по весу семена лука, моркови, подорожника, петрушки, кориандра. 2 ст. л. смеси измельчить в порошок, залить 0,5 л кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить. При лечении и профилактике простатита утром выпить 0,5 стакана настоя за 30 минут до еды. Вечером выпить 1 стакан, уже лежа в постели, согретой грелкой, - это необходимое условие.

Мочевой пузырь опорожнять только сидя.

Утюжу мужа

Никогда бы не подумала, что обыкновенный фен может пригодиться в качестве лечебного прибора. Между тем, существует такой способ прогревания суставов, миозитов, рубцово-спаечных изменений, как сухой душ. Направляешь горячий воздух на больное место и лечишься. Главное не приближаться к пораженным участкам ближе чем на 15-20 см. Этим премудростям меня научила наша вахтерша, когда я пожаловалась на простуженную мышцу. А еще она рассказала, как можно использовать не по назначению другой не менее распространенный электроприбор. Для лечения поясничного остеохондроза, невралгии, последствий травм и все того же миозита на больное место кладут сложенное в несколько раз сухое полотенце или байковое одеяло и медленно гладят по нему нагретым утюгом в течение10-15 минут.

При влажном утюжении (есть и такое!) смачивают в горячей воде льняной грубый холст, который задерживает влагу, выжимают его и расстилают на больном месте. Сверху накладывают еще 4 слоя холста, по которому и проводят горячим утюгом, задерживаясь на каждом участке примерно 1 минуту. Продолжительность всей процедуры 10-12 минут. Только нужно следить, чтобы больному не было слишком горячо, иначе он может получить ожог.

Теперь регулярно утюжу мужа во время приступов радикулита.

Ю. СОТРАЧ, г. С.-Петербург

При кашле у детей

■ **Нарезать** маленькими кубиками черную редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Запечь в духовке в течение 2 часов, процедить и слить жидкость в бутылку. Пить по 2 чайных ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

■ **Отварить** кусочки картофеля (или очистки), слить воду, выложить их в двойной полиэтиленовый пакет, завязать, затем завернуть в полотняное полотенце (2-3 слоя) и зафиксировать на груди. Надо следить, чтобы было не горячо, а приятно. Прогревать грудь 1 час. Несколько таких процедур – кашель и хрипота проходят. Картофель "берет" на себя негативное поле болезни, а мягкое тепло способствует хорошей циркуляции крови в больной области. Этот метод особенно хорош для ребенка-аллергика, которому противопоказаны горчичник.

■ **При лечении** кашля у детей целительница Ванга советовала сварить 1 картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко в 1 л воды. Варить до тех пор, пока воды не станет вдвое меньше. Такой отвар давать ребенку 3 раза в день по 1 чайной ложке.

ГЛИНА МНОГОЕ ЛЕЧИТ

Зоб и все прилухлости и затвердения исчезнут в результате частого наложения глиняных примочек. Процедуры проводить до полного выздоровления.

Прием глиняной воды внутрь хорошо снимает **изжогу**. При сильной изжоге, если нет глины, хорошо помогает употребление внутрь 0,25-0,5 чайной ложки мела

Н. КУДРЯШОВА, «Лечение глиной»

Тому, кто поможет выкупить домик в селе, подарю всю любовь, нежность, тепло души на всю оставшуюся жизнь. Отзовись, родной, до 58 лет.
О себе 50/164/56. **412330 Саратовская область, Балашовский р-н, с. Старый Хопер, паспорт 5300 264616**

Давайте с вами познакомимся!

Пишите мне по адресу:

(индекс, село или город, район, область, номер почтового отделения)

Предъявителю паспорта (номер, серия и ФИО)

Друзья! Мы снова вынуждены напомнить условия размещения объявлений о знакомствах, пожалуйста, обратите на это внимание, чтобы не расстраиваться по поводу отсутствия их в газете.

1. Мы НЕ ПУБЛИКУЕМ ваши точные АДРЕСА, а только НОМЕРА ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЙ и ГЛАВПОЧТАМТЫ.
2. Обязательно указывайте фамилии и номера паспортов.
3. Не просите редакцию переправить ваше письмо понравившемуся человеку, у нас нет такой возможности.
4. Письма, отправленные без купона, не рассматриваются и не публикуются.

И УЛЫБКА ДО УШЕЙ!

Когда я прихожу домой с работы злая, мне все не нравится: дети непослушные, муж-зануда, квартира – хуже не бывает! Можно, конечно, разогнать всех по углам, "выпустив пар", но я так не делаю с тех пор, как муж предупредил: "Еще один раз, и уйду!" Нашла способ – ванна с валерианой. Включаешь воду, и пока ванна набирается, ставишь на плиту кастрюли и сковороды с ужином (я всегда готовлю заранее). Пока разогревается, лью в готовую ванну 2-4 столовые ложки экстракта валерианы и на 10 минут "отключаюсь". Во-первых, вода сама по себе успокаивает, как рукой снимает весь дневной негатив, а, во-вторых, валериана умиротворяюще действует на психику. Выхожу из ванны – улыбка до ушей: дети – чудо, муж-лапочка, квартира – лучше не придумаешь!

А. ВЕТРОВА, г. Энгельс Саратовской обл.

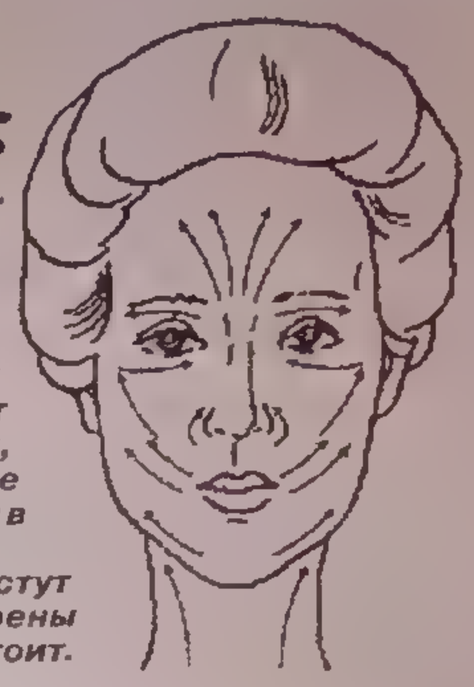
Что нравится мужчинам?

Бытует мнение, что мужчинам нравится красный и черный цвет женского белья. Однако, как выясняется, их гораздо больше волнует белый. Впрочем, по большому счету, мужчины обращают внимание прежде всего на форму белья, а не на цвет. Их возбуждают очень глубокие бюстгальтеры, которые приподнимают грудь и демонстрируют всю ее красоту. Еще лучше, если по краю белья идут кружева или буклированные цветы. Вы не ошибетесь, если будете приобретать «шероховатые» на ощупь "бюстики" и трусики – с вышивкой, рюшками и всякими объемными кружевами. Это для мужчин волнительней всего.

Б. БУКИНА

Ночной косметический салон

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК НАКЛАДЫВАТЬ МАСКИ?



Маски, как и кремы, накладываются по направлению кожных линий: от середины подбородка – к мочкам ушей; от углов рта – к середине ушных раковин; от середины верхней губы, крыльев носа – к верхней части ушных раковин; от середины лба – к вискам; на переносице – от спинки к кончику носа, по боковым поверхностям носа и от спинки к основанию.

Перед тем как применить маску, надо умыться или протереть лицо лосьоном, соответствующим типу вашей кожи. На кожу вокруг глаз маску накладывать не следует. Эту область надо смазать питательным кремом, после чего на 2-3 минуты положить на лицо смоченную в горячей воде льняную салфетку. От тепла мышцы расслабляются, благодаря чему питательные вещества лучше впитываются в кожу.

Если на лице активно растут жесткие волосы или расширены сосуды, то маски делать не стоит.

● **Для придания коже бархатистости и матовости** рекомендуется мыть лицо по утрам настоем из соцветий тысячелистника и ромашки, взятых в соотношении 1:3 (ст. л.). Смесь залить кипятком (0,5 л) и настаивать в теплом месте всю ночь, утром процедить, сырье отжать, этим настоем и умываться.

● Горячие, влажные компрессы из отвара ромашки используются **при нарушениях питания сухой, теряющей эластичность кожи, появления морщин.** Столовую ложку соцветий ромашки заварить 2 стаканами кипятка, поставить на слабый огонь на 5-10 минут. В процеженный отвар опустить небольшое полотенце, сложенное вчетверо, отжать и приложить к лицу. По мере остывания полотенце снова смочить отваром. После компресса лицо ополоснуть холодной водой и смазать жирным кремом.

● **Жирную кожу** полезно протирать соком клюквы.

● **Для смягчения грубой кожи рук** можно делать теплые ванночки из отвара овсяных хлопьев (геркулес) продолжительностью 10-15 минут.

Маленькая хитрость

Если надо быстро "вымыть" голову, волосы посыпают картофельным крахмалом и взбивают, как при мытье. Через 5-10 минут протирают сухим полотенцем. Остатки крахмала удаляют частым гребнем или щеткой.

Молитва от пьянства

У меня беда, спивается муж. Знаю молитву перед иконой Божьей Матери. Икона называется "Неупиваемая чаша". Еще есть молитва Святому мученику Вонифатию, но они довольно длинные, мне трудно их запомнить. А, как сказали в церкви, молиться надо постоянно.

И. ТУРКОВА, г. Самара

Есть еще молитва Святого праведного отца Иоанна Кронштадтскаго. Она звучит так:

Господи, призри милостиво на раба Твоего (имярек), прельщеннаго лестию чрева и плотскаго веселия: даруй ему (имя рек) познати сладость воздержания в посте, и проистекающих от него плодов. Аминь.

"Маша и Вася"

(психологический практикум)

Маша долго искала и наконец купила шикарные обои, теперь их надо клеить. Вася стал их резать, но, когда порезал, обнаружилось, что обрезал он не так и все испортил. Теперь они никуда не годятся. Как отнестись к этому Маше? Что и как сказать Васе?

Конечно, это неприятность, но пусть Маша подумает в первую очередь не об обоях, а о Васе. По-моему, он переживает, и это неприятность главная. Пусть Маша найдет, что ему сказать, чтобы он не чувствовал себя виноватым. Если же он не переживает (что крайне маловероятно) – прекрасно: значит, одной неприятностью меньше.

Маша зашла к Васе и угостила его виноградом, который у нее был. Она видела, что у него в кухне на столе стояла клубника – но Вася не только не предложил ее, а постарался втихую побыстрее убрать ее в холодильник. Как Маше отнестись к этому?

Как к тому, что клубника предназначена не ей. Что касается мотивов поступка Васи, то они неизвестны: а когда что-то непонятно, надо думать о человеке лучшее. Не так ли?

Н. КОЗЛОВ, "Как относиться к себе и людям..."

ТАЙНА ВАШЕГО ПАЛЬТО

Одно время я увлеклась аутотренингом (попросту самовнушением), даже ходила на курсы. Их вела очень симпатичная женщина. Мы все думали, что ей лет 30, а оказалось, почти 50 (это обстоятельство прибавило оптимизма в учебе не только женщинам). Так вот, на занятиях мы учились быть хозяевами своих чувств и мыслей - это одно из важнейших условий быть молодым и душой, и телом Увы, легко сказать – быть хозяином, попробуй обуздай эти чертовы мысли, когда они лезут в голову, несмотря ни на что! Приведу один красноречивый пример из собственной жизни.

Я очень люблю Казанский собор, всегда молюсь иконе Казанской Божьей Матери. В будние дни к ней свободно подходишь и молишься сколько угодно. А на праздники народу бывает так много, что стоишь в очереди по часу, а то и больше.

В один из святых праздников стою, наслаждаюсь церковной благодатью, блуждаю взглядом по лицам и вдруг останавливаюсь на мужчине с носовым платком в руке, который непрестанно чихает. "Грипп, наверное, у бедняги, - мелькает мысль и начинает развиваться. - А вдруг этот мужчина уже поцеловал икону, я подойду, поцелую и заражусь, может, не стоит целовать, просто помолюсь, свечку поставлю и уйду?.. Нет, что это я, Божья Матерь от болезней излечивает, а я про такую ерунду думаю". В общем, взошла я к иконе в полном смятении мыслей, но все-таки поцеловала ее.

Уже к вечеру у меня поднялась температура, и разыгрался жесточайший грипп, который продержал меня на больничной койке 1,5 месяца. Вот что такое наши мысли!

Возвращаясь к рассказу о тех курсах аутотренинга, хочу остановиться на одном любопытном эпизоде. Как-то раз во время перерыва мы хвалились друг перед другом своими способностями. Одна женщина попросила мужчину, стоявшего рядом, снять свое пальто, достала из кармана гайку, привязанную к веревочке, и стала вести вдоль пальто, разложенного на столе, наблюдая за отклонениями импровизированного маятника. При этом она называла болезни, которыми страдает мужчина. "Откуда вы знаете?" - удивился он. "Мне рассказало ваше пальто, - улыбнулась женщина, - одежда хранит все наши проблемы, поэтому не рекомендуется покупать ношеные вещи. Хотя льющаяся вода уничтожает плохую энергию".

Мы все стояли с раскрытыми ртами и удивлялись. Как говорится, век живи, век учись.

Э. ПРЯДОВА, г. Санкт-Петербург

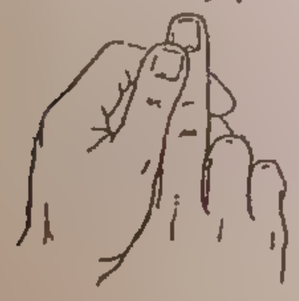
Страничку подготовила У. ГРОМОВА

Я научился вышивать

Я был молод, глуп, ничего не боялся и лихачил, как сумасшедший. Совершенно не думал, что со мной может что-то случиться?! Сколько друзей попадали в аварии! И ничего! В худшем случае поваляются в больнице и опять за руль! Если бы хоть на секунду хотя бы во сне мне могло привидеться то, с чем придется столкнуться... Впрочем, наверное, все равно бы не поверил. Здоровье как воздух, его не замечаешь, пока оно есть. Только когда шарахнет, как гром среди ясного неба, когда окажешься на кровати с поврежденным позвоночником, тогда сразу понимаешь, как дорого оно стоит ...

Было скользко, я не справился с рулевым управлением, машину понесло, и я врезался в столб. Если бы не мама, наверное, нашел бы способ покончить с собой, но она прошептала: "Самоубийство – страшный грех, но знай, я последую за тобой, и на твоей душе будет вина за две жизни". Она бы сделала это, после смерти отца я был для нее всем.

Я лежал, как идиот, глядя в потолок, и ничего не предпринимал. Мне говорили, что мой случай не безнадежный, что при кропотливом и длительном лечении и гимнастике я смогу сесть в коляску и передвигаться самостоятельно, но я горько смеялся. Коляска! Предел мечтаний в 27 лет?! Единственным спасением стал сон, я пачками глотал снотворные и уходил от реальности. Но в какой-то момент наступила ситуация, когда спать хочу, даже вроде погружаюсь в сон, но вдруг все тело вздрагивает, и сна как не бывало. Не помогали никакие таблетки. Надо было что-то делать, и я стал двигаться. Сначала крутил головой по подушке – влево-вправо, влево-вправо! Сил не было вообще, сделаю четыре вращения, отдыхаю, снова начинаю. Потом стал придумывать всякие упражнения с руками, слава Богу, они у меня двигались. Мама купила в детском мире жесткий мячик, который умещался в ладони, и я постоянно крутил его в руках, перебирал бусы, как четки. В общем, разрабатывал руки как мог. Когда они более-менее окрепли, я попросил маму купить книгу по акупрессуре, это тоже самое, что акупунктура, только на активные точки воздействуют не иглами, а пальцами. Ну, например, при моем лежачем положении очень важно наладить кровообращение во всем теле, и я постоянно делал такую акупрессуру. Захватывал средний палец одной руки между указательным и большим пальцем другой. Со средним усилием в ритме биения сердца ногтем большого пальца нажимал на средний палец. Минуту - на одной руке, минуту – на другой. Всяких активных точек много, про них не расскажешь, надо просто найти такую книгу (их сейчас много продают) и заниматься.



Потом мама пригласила знакомых, они закрепили в потолке крюк, а в него вдели веревку, на конце которой была закреплена палочка. Я решил хвататься за нее и виснуть. Хвататься получалось, а вот виснуть – ни в какую! Сколько ни бился, наверное, с месяц, ничего не выходило. На помощь пришла мама, она тянула за другой конец, когда я держался за палку, и приподнимала меня на несколько сантиметров. Я изо всех сил старался держаться, но не всегда получалось. Медленно, очень медленно и тяжело давалась каждая маленькая победа, но, когда видишь результаты, возникает желание двигаться дальше.

Смешно сказать, я научился вязать и вышивать (кстати, тоже отличная тренировка рук), со временем настолько прилично, что стал брать заказы и зарабатывать деньги.

Сейчас я уже сижу в коляске и считаю себя нормальным человеком. Друзья! Если вы попали в подобную ситуацию, не отчаивайтесь, а боритесь, и все у вас получится!

С. БАЗАРОВ, г. Санкт-Петербург

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ ОТ ОДЫШКИ И ГРУДНОЙ ЖАБЫ

Этим рецептом часто вылечиваются такие дряхлые старики, которые не могут пройти 50 шагов, не останавливаясь для отдыха.

1 л меда, 10 лимонов выжать, 10 головок чеснока почистить (целые головки) и смолоть чеснок в кашицу. Все это смешать вместе и поставить на неделю в банке закрытым. Пить каждый день по 4 чайных ложечки 1 раз в день. 4 ложечки , но не сразу глотать, а не торопясь, медленно потреблять одну ложечку за другой. Дня не пропускать. Этого количества должно быть достаточно на 2 месяца.

Это средство от одышки, для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым, ослабленным организмом, почти эликсир молодости.

350 г чеснока размолоть. Выжать сок из 24 лимонов. Размолотый чеснок и сок лимонов налить в банку с широким горлом, поставить банку на 24 часа и сверху завязать легкой, прозрачной тряпочкой. При приеме взбалтывать.

Принимать 1 раз в день перед сном. 1 чайную ложку этой смеси на полстакана воды, размешать и выпить. По истечении 10-14 дней человек почувствует в этом средстве эликсир молодости и отсутствие усталости, и пользующийся этим чудесным средством будет награжден хорошим сном.

Туберкулез не выдерживает!

Сок и водный экстракт чеснока обладают ярко выраженным антибактериальным действием на туберкулезные палочки, прекращают их рост и развитие. Поэтому китайская народная медицина при лечении туберкулеза советует включать в рацион питания больного чеснок: в первый день следует принять 30 г чеснока. А затем постепенно в течение 1,5 месяцев увеличить дозу, доведя ее до 90-120 г. Затем в течение следующих 1,5 месяцев доза чеснока постепенно снижается до первоначальных 30 г в день. Одновременно с этим рекомендуется несколько раз в день дышать чесночными парами, а спину и грудь растирать соком свежего чеснока, смешанного в пропорции 1:1 с растительным маслом.

ПРИ ЗАДЕРЖКЕ МОЧИ

Залить 1 чайную ложку травы цикория обыкновенного 1 стаканом кипятка, настоять и подсластить. Выпить в 2 приема перед едой. Помогает при затрудненном мочеиспускании и воспалении мочевого пузыря.

Заполнить до половины поллитровую бутылку плодами шиповника без косточек, залить водкой или спиртом, настоять в течение 3-6 дней до получения светло-коричневого цвета. Пить 2 раза в день по 5-10 капель, разведенных в 1 ст. ложке воды.

Взять по 0,5 чайной ложки толченых почек березы белой и семян укропа, заварить 2 стаканами кипятка, парить 1,5 часа, процедить. Принимать через каждые 30 минут небольшими глотками. Выпить 1 стакан в течение дня.

ЧИСТОТЕЛ РАССАСЫВАЕТ ОПУХОЛИ

Чистотел рассасывает доброкачественные и сдерживает рост злокачественных опухолей. Нужно взять сухой чистотел, хорошо его перетереть, набрать столовую ложку этого порошка, 2-3 раза встряхнуть, чтобы все излишки опали. Эту ложку травы высыпать в стакан и залить крутым кипятком. Через 10-15 минут процедить. Настой надо выпить за день в несколько приемов, каждый за 20 минут до еды. Пить ежедневно целый месяц. Потом три месяца – перерыв, 4-й месяц опять пить. И так три раза в год.

М. ТИТКОВ, г. Казань

КАК УКРЕПИТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

Две столовые ложки золототысячника с вечера положить в термос и залить двумя стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приема и принимать за 30 минут до еды.

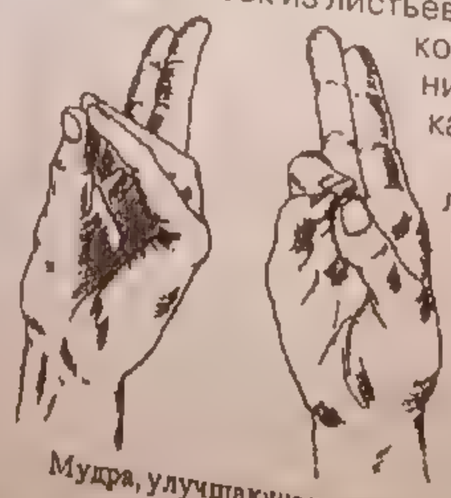
Три столовые ложки желтых лепестков подсолнечника с вечера положить в термос и залить тремя стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по стакану 3 раза в день за час до еды.

ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ ЗРЕНИЯ

Смешать сок лука и мед в соотношении 1:1 и этой смесью смазывать 1-3 раза в день веки при ухудшении зрения.

Свежий сок из листьев петрушки смешать с морковным соком в соотношении 1:3, принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Людям, чье зрение стало резко снижаться, надо выполнять такую мудру: подушечки безымянного, мизинца и большого пальца соединить вместе, а оставшиеся пальцы свободно выпрямить. Выполнять обеими руками одновременно.



Мудра, улучшающая зрение

КОШАЧЬЯ ЛАПКА
(двудомная)

Кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях, а также желчегонное.

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных 10-30 см высотой. Цветки мелкие, собраны в немногочисленные корзинки на верхушке стеблей. Корзинки собраны в зонтиковидные соцветия. Цветет в мае-июне. В качестве лекарственного сырья используется трава и цветочные корзинки. Трава собирается в период цветения, корзинки – когда они не вполне распустились. Однако мелкие, слишком рано собранные и наоборот, слишком поздно собранные корзинки, с обсыпающимися цветками, к применению не пригодны. Сушку производят в хорошо вентилируемых помещениях, на чердаке или на открытом воздухе.

Применяется трава кошачьих лапок, главным образом, как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях. Назначается в форме настоя. Дозировка может быть очень разнообразной ввиду не ядовитости растения.При желудочных и кишечных кровотечениях рекомендуется назначать внутрь настои, приготовленные из расчета 1:200 или 1:100 по столовой ложке через 10-30 минут до остановки кровотечения. При кровоточивости десен и носовых кровотечениях назначают стерильные настои в виде тампонов и полосканий. При геморроидальных кровотечениях настои назначают в виде примочек или тампонов. При кровохаркании, маточных или раневых кровотечениях настои приготовляются из расчета 1:10 или 1:20 и назначаются по 1 ст. ложке через 1-1,5 часа до остановки кровотечения.

Корзинки кошачьих лапок обладают желчегонным действием и применяются в форме отваров (1:20-1:50) как желчегонное при гепатитах и холециститах.

КОТОВНИК КОШАЧИЙ

При малокровии, судорожном кашле, одышке, болезнях печени, желтухе, кишечных "завалах" (атонии), истерии, головной боли, как противоглистное, при различных болезнях кожи.

Народные названия: кошачья трава, кошечник, шандра душистая, болячная трава, кошачья мята. Многолетнее травянистое растение с четырехгранными ветвистыми стеблями. Листья супротивные, сердцевидно-яйцевидные и продолговатые, острые, пильчатые. Цветки двугубые, беловатые, мелкие, собраны в густые метельчато-колосовидные соцветия. Высота 45-100 см. Растение имеет сильный своеобразный запах и пряно-горький вкус, привлекающий кошек, отчего и произошло название растения-котовник кошачий.

Время цветения и сбора: июнь –август. Встречается в степной и лесостепной зонах европейской части бывшего СССР, на Кавказе и в Средней Азии. Растет по кустарникам, садам, где иногда встречается разновидность котовника с сильным лимонным запахом.

Применяемая часть: трава (стебли, листья, цветки).

Водный настой котовника применяется в народной медицине для возбуждения аппетита, при малокровии, судорожном кашле, одышке, болезнях печени, желтухе, кишечных "завалах" (атонии), истерии, головной боли и как противоглистное. Наружно применяется при различных болезнях кожи. Эфирное масло котовника употребляется в парфюмерной промышленности.

РЕВЕНЬ ДЛАНЕВИДНЫЙ

Разжижает и очищает кровь, повышает настроение, улучшает аппетит, прекращает тошноту, успокаивает сердцебиение, нормализует работу кишечника.

Это неприхотливое растение ценно тем, что его можно использовать ранней весной, как только сойдет снег. Пришел ревень к нам из Юго-Восточной Азии и наиболее распространен в Монголии и Китае.

Лекарственным сырьем являются корневища и корни, сбор которых производится с растений в возрасте от 3 до 4 лет, преимущественно в летний период. Сырье провяливается на открытом воздухе, а затем досушивается в сушилках.

В тибетской медицине ревень очень широко применяют при воспалении всех полых органов (желудок, кишечник, желчный и мочевой пузырь, почки). В древних тибетских манускриптах написано, что ревень разжижает густые материи, повышает настроение, улучшает аппетит, прекращает тошноту, очищает кровь, отрезвляет от похмелья и любви, успокаивает сердцебиение, мысли делает чище, яснее.

В научной медицине препараты из корней и корневищ ревеня употребляются для лечения некоторых желудочно-кишечных заболеваний: при привычном запоре, атонии кишечника, метеоризме. Действие препарата зависит от дозы. При использовании малых доз обнаруживается вяжущее противопоносное действие, большие же дозы усиливают перистальтику, главным образом, толстого кишечника, в средних - это прекрасное желчегонное средство. Препаратам ревеня свойственно и антисептическое действие, поэтому они могут быть использованы при диспепсиях и хронических воспалениях кишечника.

Назначается ревень в виде порошка, сухого экстракта, водной и винной настоек, сиропа. Ревень входит в состав желчегонного чая.

Тибетские знахари ревень называли «корнем радости и горя», по-видимому, из-за значительного количества щавелевой кислоты, которая заметно снижает количество кальция. Это делает затруднительным применение ревеня больными подагрой, артритом, ревматизмом. Но тибетские ламы предложили смягчить это отрицательное действие, добавляя к блюдам из ревеня молоко.

Ревень созревает рано – уже в мае из него готовят супы, салаты, кисели, компоты, начинки для пирогов.

ПРИМУЛА

Прекрасное средство для укрепления нервной системы, для лечения длительных головных болей и мигреней, ревматизма, артритов, всех болезней суставов, сопровождающихся болью.

Весной в лесу между кустами, на полянах появляется небольшое растение с розеткой светло-зеленых листьев у самой земли. Привлекательные желтые цветочки, собранные на верхушке небольшой цветочной стрелочки, напоминают склоненный на бок зонтик. Листья продолговатые, по краям волнистые, сморщенные и покрыты белым пушком, напоминают курчавую шкуру молодых барашков.

Древние греки считали примулу ключами молодой обворожительной богини весны Фреи, у которой ожерельем служила радуга. Там, где ожерелье касалось земли, из него выпадали золотые ключики, превращаясь в примулу. И второе название первоцвета у греков было - «цветок двенадцати богов». Утверждали, что в цветках спрятано целебное начало от всех болезней. Даже название «додекадеон» - цветок от всех болезней долго было единственным, известным на юге Европы.

В Швейцарии примулу считают талисманом счастья, эмблемой любви.

Особой любовью пользуется первоцвет у англичан. Где бы они не жили, вокруг своих домов высаживают примулу. Она охраняет дом, живущих в нем от болезней, тоски, неприятностей.

Примула - чемпион среди трав по содержанию витаминов Е, С, А. 2 листочка составляют суточную норму витамина С, листочки обладают приятным запахом, сладковатые на вкус. В Англии и Голландии первоцвет выращивают на грядках.

Используют корни, листья, цветы. В корне глюкозиды, витамины А, С, сапонин, эфирные масла. В листьях много витамина С, Е, каротина.

Максимальное количество витаминов в листьях содержится во время цветения.

Редким и очень ценным свойством листьев является то, что при быстром высушивании они сохраняют до 95% витаминов. Порошок из листьев очень стойкий при хранении, даже через год не теряет своей активности. Отвар из засушенных цветов или настойка цветов на вине - прекрасное средство для укрепления нервной системы, для лечения длительных головных болей и мигреней.

А теперь рецептуры «любовного напитка». Весной, в период массового цветения, собрать светло-зеленые продолговатые листья, покрытые беловатым густым пушком. Листья быстро высушить при температуре 110-120°С, растереть в порошок. Хранить в посуде с хорошо притертой крышкой. Суточная норма - чайная ложка. Настой: чайную ложку порошка облить полстаканом кипятка, настаивать 25-30 минут в хорошо закрытой и укутанной посуде. Настой процедить. Для улучшения лечебного эффекта необходимо добавить 1-3 крупинки соли. Выпить за несколько раз. Отвар корней: 2 чайные ложки корней хорошо помыть, порезать, облить 400 мл кипятка и настаивать таким же образом, как листья. Пить по полстакана 3-4 раза в день.

Можно высушить цветы, добавить к ним цветы или листья анютиных глазок (виолы трехцветной), и в этом случае лечебный эффект увеличивается в несколько раз. Соотношение цветов 1:1, по половине чайной ложки на стакан кипятка. Только брать следует темно-желтые цветы анютиных глазок, которые обладают лечебным свойством (нежно-желтый, желтый цвет - это цветы только для утешения взгляда).

В народной медицине многих стран очень широко использовалось обезболивающее и противовоспалительное свойство примулы для лечения ревматизма, артритов, всех болезней суставов, сопровождающихся болью.

Готовить для этих целей примулу так, как описано выше.

При сахарном диабете

Обрезать белую часть с корнями лука-порея от 10 растений, измельчить ее, залить 2 л красного сухого виноградного вина, настоять в темном, прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, осадок отжать. Принимать при лечении и профилактике сахарного диабета по 2 столовые ложки через 30-40 минут после еды.

Питание при диабете должно быть частым: 5-6 раз в день. Очень полезно пить чай из листьев земляники, малины, ежевики. Улучшает самочувствие употребление с пищей репчатого лука - печеного или в супе.

Больному диабетом вместо воды желательно пить соки в неограниченном количестве, сколько ему захочется. Полезны соки кислого граната, шелковицы, сливы, огурца, смешанный с соком подорожника блошиного. Очень помогает концентрированный сок мяты, розовая вода.

"Энциклопедия народной медицины"

СОВЕТИКИ

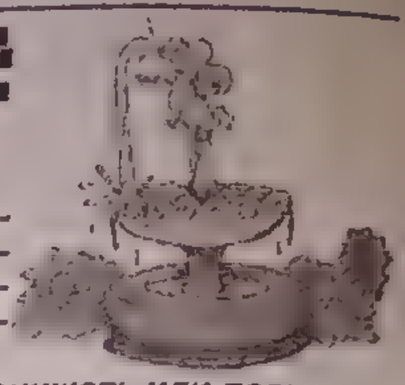
● При бессоннице целесообразно растирать зону солнечного сплетения на стопе. Она находится почти в самом центре стопы. Растирание делается указательным пальцем в течение 3-5 минут.

● Полезно спать на левом боку – для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

● Серебряные кольца нежелательно носить на безымянном пальце – может нарушиться сердечный ритм, снизятся защитные функции имунной системы.

● Для скорейшего сращения костей 0,5 г мумие смешивают с розовым маслом и дают пить, а также смазывают перелом. Кости срастаются очень быстро.

ПУЗЫРЬКОВОЕ БЛАЖЕНСТВО



Содержащийся во многих минеральных водах углекислый газ стимулирует двигательную секреторную активность желудка и кишечника, что полезно при заболеваниях, для которых характерны сниженная желудочная секреция и вялая перистальтика кишечника.

Грамотное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной крови и отток венозной, что весьма благоприятно для деятельности органов, в частности потому, что при этом уменьшается или полностью ликвидируется гипоксия – кислородное голодание тканей, что повышает их устойчивость к воздействию болезнетворных факторов. В результате приема минеральных вод в печени нормализуются обменные процессы, ликвидируется застой желчи, в желудке – ускоряется процесс заживления язвы, восстанавливаются функции желудочных желез. Минеральные воды оказывают благотворное воздействие и на поджелудочную железу, в частности при панкреатите – воспалении поджелудочной железы. Важное значение придается минеральным водам как стимуляторам секреции кишечных гормонов – гастрина и секретина, которые необходимы для нормального пищеварения.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ВОД

Чаще всего рекомендуют пить теплые воды (31-40 градусов). Но температура воды может зависеть и от заболевания:

При хронических гастритах и язвенной болезни желудка, холециститах, желчно-каменной болезни, спазмах кишечника и поносе показаны горячие воды.

При запорах - холодные, они вызывают послабление кишечника.

При повышенной секреции и кислотности желудочного сока воду следует пить подогретой.

При заболеваниях печени и желчного пузыря холодную воду пить нельзя.

Чаще всего рекомендуется прием воды натощак, но при некоторых заболеваниях, например, при поносе, пить воду натощак не рекомендуется.

Если нарушена моторика желудка, то воду надо принимать за 2-2,5 часа до еды.

При повышенной кислотности желудочного сока - за 1-1,5 часа до еды.

Для активизации деятельности пищеварительных желез - за 15-20 минут до приема пищи.

При изжоге и болевом синдроме в желудке следует пить ессентуки, боржоми после еды по 0,25-0,3 стакана через каждые 15 минут.

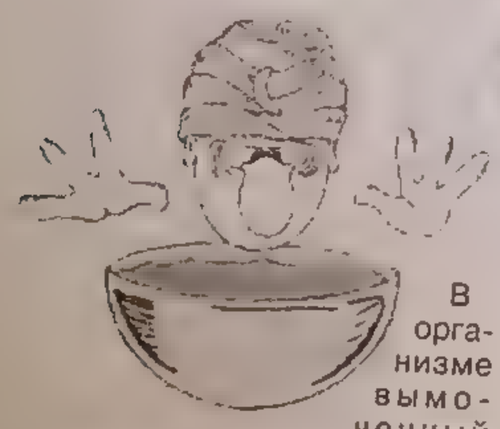
При повышенной секреции желудочного сока воду можно принимать во время еды.

Минеральные воды можно принимать от 4 до 6 недель, не более. В домашних условиях курс питьевого лечения обычно составляет 30-35 дней. Слишком длительное употребление лечебной воды может привести к нарушению минерального обмена в организме.

Почти во всех случаях пить минеральную воду нужно медленно, небольшим глоточками, но при язве желудка и повышенной кислотности желудочного сока - большими глотками.

Внимание! Лечение минеральной водой несовместимо с приемом алкоголя (даже пива).

МОЛОДИЛЬНАЯ КАША



В организме вымоченный вареный рис, съеденный натощак, играет роль энтеросорбента, т. е. вытягивающего и удаляющего избыточную слизь, песок, шлаки, гниющие застарелые каловые массы, гнилостные бактерии, оксалатные соли из мочевых путей и суставов. Выход солей из мочевыводящих путей, суставов начинается на 20-30-е сутки после начала приема риса и будет продолжаться еще 2-3 месяца после окончания курса. Желательно приобрести для этих целей неочищенный или не шлифованный рис.

1-й день. Приготовьте пять пол-литровых банок и пронумеруйте их (1,2,3,4,5). Можно наклеить на банки лейкопластырь и надписать шариковой ручкой, можно приклеить бумагу, но следите, чтобы она не отклеилась при промывании риса водой. Утром в банку № 1 насыпать 3 столовые ложки риса, промыть его водой, затем залить рис водой до краев банки. Воду лучше использовать из-под фильтра, родниковую, дисцилированную, талую или просто отстоянную (освободившуюся от хлорки) водопроводную.

2-й день. Воду в банке № 1 слить, рис промыть, снова залить водой и поставить за пустой банкой № 5. В банку № 2 насыпать 3 с. л. риса, промыть и залить водой.

3-й день. Слить воду и промыть рис в банках № 1 и № 2, снова залить водой. Банку № 2 поставить за банкой № 1. В банке № 3 залить водой 3 ст. л. риса.

4-й день. Банку № 3 поставить за банкой № 2. Слить воду и промыть рис в банках № 1, № 2, № 3. В банке № 4 залить водой 3 ст. л. риса.

5-й день. Банку № 4 поставить за банкой № 3. Слить воду и промыть рис в четырех банках. В банке № 5 залить водой 3 ст. л. риса.

6-й день. Итак, рис в банке № 1 вымачивался в течение 5 суток. Еще раз промойте его водой и сварите. Рис варится как обычная каша, до готовности без соли и сахара. В освободившейся банке № 1 залить водой 3 ст. л. риса и поставить под номером 1. В остальных банках рис промыть водой.

Рисовую кашу есть натощак утром. После приема риса не пить, не есть в течение 4 часов. В течение 40 дней ежедневно вы будете есть 2-3 ст. л. вареного без соли и сахара теплого риса, который вымачивался в течение 5 суток, и заливать новые порции. Старайтесь не путать последовательность банок.

Некоторым читателям с каждым днем все труднее будет дожидаться, когда пройдут 4 часа до приема пищи. Сдерживайте свой организм, не переедайте. Пища в период очищения рисом должна быть больше вегетарианской. Воздержитесь от жирного и калорийного. Кто не может передвинуть привычный завтрак на поздний час, поднимитесь как можно раньше, сварите и съешьте рис. Каша варится в течение 4-6 минут.

Этот метод очищает не только желудочно-кишечный тракт, но и весь организм, в частности суставы, позвоночник, а также органы, где имеется разрастание соединительной ткани. Он способствует выделению неорганических солей. А это значит, у организма появится возможность усвоить и заполнить освободившееся месте органическими солями, микроэлементами, необходимыми для их жизнедеятельности и обновления. Поэтому во время этого очищения введите в свой рацион побольше свеклы, моркови, капусты (и вареных, и сырых), яблок, изюма, кураги, настоя шиповника, пшеничной каши, сваренной на воде, овощных салатов.

Вы будете еще лучше себя чувствовать, если во время проведения очищения рисом поможете своему кишечнику очищаться с помощью клизмы: 2 л вечером один раз в неделю.

О. ЕЛИСЕЕВА,
"Практика очищения и восстановления организма"

КАМЕННАЯ ВОДА — ОТЛИЧНАЯ ШТУКА!

Мы купили аквариум. Залили туда воду, посадили растения, включили воздухогон и пустили рыбок. Рыбки были очень красивые, дорогие. Вся семья не могла налюбоваться на них. Но к вечеру они сдохли. Звоню знакомой, рассказываю, как нас обманули с рыбками, подсунули больных. А она спрашивает:

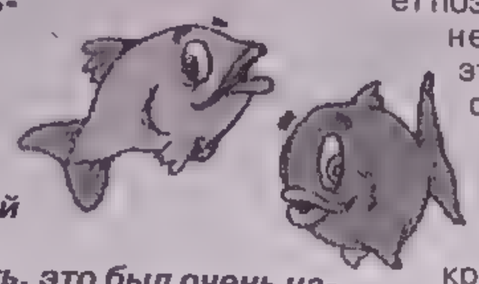
– Вы в какую воду запускали рыбок?

– В обыкновенную, водопроводную!

– Она у вас сутки отстаивалась?

– Нет.

– А чего ж вы хотите?! Рыбки с хлоркой не живут!



А мы, значит, живем?! Честно сказать, это был очень наглядный урок. А недавно услышала по радио: специалисты считают, что именно соединения хлора дают прирост онкологических заболеваний от 5 до 15% в год. Знаю, много раз уже писано про то, как нужно обеззараживать воду, но, как говорится, повторение – мать учения.

М. ФЕДОТОВА, г. Самара

Если нет даже примитивного бытового фильтра, то ОТСТАИВАТЬ воду нужно так же, как для рыбок, НЕ МЕНЬШЕ СУТОК. Можно вложить в банку с сырой водой серебряную вещицу (ложку, вилку, рюмку и т. п.) или настаивать ее несколько часов на яблочной кожуре, клюкве, нике, листьях рябины.

Отличный способ очищения - замораживание. Но тут есть один секрет: замораживать отстоянную от хлора воду надо в посуде с широким горлышком и дном, например, в кастрюле. Сначала замерзает вода вокруг ее стенок. Лед этот чистый, прозрачный, как стекло. Вода же, насыщенная вредными солями и соединениями, замерзает позже, скапливаясь в середине кастрюли. Не давайте этому льду образоваться, слейте его раньше. А чистый растопите и пейте. Помолодеете и похорошеете!

А можно приготовить кремниевую воду, которая, кроме чистоты, придаст воде еще и целебные свойства, поскольку кремний – один из важнейших микроэлементов в организме человека. Если его не хватает, 70 других необходимых микроэлементов не усваиваются. Не случайно до сих пор во многих деревнях сохранилась традиция выкладывать кремнем дно колодца.

Возьмите горсть черных или темно-серых кремней, тщательно промойте, положите в стеклянную банку или эмалированную кастрюлю и залейте отстоянной сырой или охлажденной кипяченой водой. Накройте марлей и настаивайте при комнатной температуре в светлом месте, но не под прямыми солнечными лучами. Через 5-7 дней воду можно пить, а также готовить на ней пищу. Посуду с кремниевой водой нужно плотно закрыть крышкой – она сохраняет лечебные свойства месяцами без холодильника. За время настаивания патогенные микроорганизмы и чужеродные химические элементы вытесняются из воды и выпадают в осадок, поэтому нижние 3-4 см воды использовать не нужно. Каждый раз, когда сольете воду, посуду и кремни промойте проточной водой, но ни в коем случае не кипятите камни!

Кремни можно найти на берегу любой речки или купить в магазинах типа "Путь к себе".

У. ГРОМОВА

Хотите верьте, хотите – нет

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПОРЧЕЙ?

Для того, чтобы быстрее избавиться от порчи, рекомендую людям посещать святые места (монастыри, лавры, места захоронения святых).

В том случае, если вы будете ходить в церковь на каждый годовой праздник и ставить горящую свечу перед иконой Божьей Матери со словами: "За здравие всех моих врагов", то вы отвадите от себя ведьм и колдунов.

Мощным средством против порчи является ежедневное чтение утренних и вечерних молитв.

Мощным средством борьбы с порчей является освященный мел: его необходимо принимать 3 раза в день по 0,5 чайной ложки. Мел связывает нечисть и выводит ее из организма.

А. АКСЕНОВ,
"Обычаи, проверенные временем"

А ПАХНУТ ТОЧЬ-В-ТОЧЬ!

Правда ли, шоколадные пасты и кремы, которых сейчас полным-полно на прилавках магазинов, только пахнут шоколадом, на самом деле, никакого к нему отношения не имеют?

В. ИВЛСКАЯ, г. Суздаль

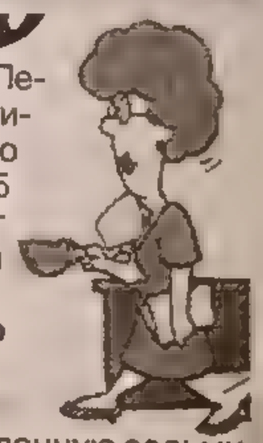
В отношении отечественных паст – неправда! Как правило, кондитерские фабрики России производят шоколадные пасты из натуральных продуктов: какао-порошка, растительного масла, сахара, молока, орехов. Что же касается иностранных производителей, то они подчас экономят на какао, потому что использование его довольно дорого. Паста, производящаяся западными компаниями без использования какао, носит название Praline: Она может очень напоминать шоколадную, но полезными свойствами, которые придает какао, обладать не будет. Так что, внимательно читайте, что написано на этикетке.

А. БИТЫЙ

Глинтвейн согреет душу

Этот напиток я делаю, когда кто-нибудь из нас простужается. Он удивительно полезен и имеет божественный вкус. Рецепт его приготовления прост: в сухое красное вино добавляют цедру и сок лимона, гвоздику, корицу и сахар, затем смесь нагревают, не доводя до кипения. Когда сахар растворится, в кастрюлю вливают горячий крепкий чай (0,5 от общего объема жидкости). Перед подачей на стол напиток переливают в термостойкую стеклянную емкость и дают настояться 10-15 минут. Вкус глинтвейна зависит от того, в какой последовательности смешивать компоненты.

В.ЖУКОВА, г. Балаково



Пост идет

КОМУ НЕЛЬЗЯ ПОСТИТЬСЯ?

Для некоторых не считается грехом не соблюдение поста. Например, для беременных. А еще для кого?

В. ЛЮТИКОВА, г. Бийск

С точки зрения медицины, пост абсолютно противопоказан людям с язвой желудка, гастритами, панкреатитами, холециститами, поскольку они обязательно должны есть мясо, молочные продукты, омлеты. Не стоит поститься страдающим сахарным диабетом и почечной недостаточностью, беременным...

Остальным беспокоится не стоит. И не бойтесь, что "протянете ноги". В постной пище – кашах, супах, картофеле, фасоли, макаронах, хлебе, соленьях, растительном масле, сахаре и т. п. -содержится достаточно калорий, чтобы ваш организм не испытывал недостатка в энергии.

ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ

Качан капусты, 5 шт. моркови, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. л. соли, зелень. Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в эмалированную кастрюльку и залить кипящим рассолом из 1 ст. ложки соли на 1 л воды. Через 2 дня блюдо готово.

ФАСОЛЕВЫЙ СУП

1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла. С вечера фасоль тщательно промыть, замочить в холодной воде, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить. Чтобы фасоль быстрее варилась, можно в начале варки добавить 1 десертную ложку сахара.

ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ

2 стакана муки, 300 г меда, 2-3 ст. ложки растительного масла, 100 г измельченных орехов, 1 ч. ложка пряностей, 1 лимон, 0,5 ч. ложки соды. Ядра орехов хорошо истолочь или пропустить через мясорубку, соединить с медом, маслом, пряностями, натертой на мелкой терке цедрой лимона вместе с мякотью, удаляя при этом косточки. Массу перемешать до однородности, всыпать смешанную с содой муку, замесить тесто. Можно уменьшить количество меда, добавить еще 1 ч. л. какао. Тесто раскатать и вырезать формочкой различные пряничики.

В Крестопоклонную седьмицу Великого Поста можно выпечь такие пряники в виде креста, в середине положить изюминки или ягоды из варенья.

ВМЕСТО МЯСА

Не зная ничего о свойствах семечек, тянутся к ним руки, и оторваться никак нельзя. В семечках своеобразное «депо» всего самого необходимого для организма человека. Магния в 6 раз больше, чем в ржаном хлебе, огромное количество витамина Е, который предотвращает мышечную слабость, утомление, повышает потенцию.

В селах запасали на зиму семечки мешками, а знахари знали, что в большей степени лечебным свойством обладали длинные, узкие сорта семечек.

Шелтон и другие натуропаты относят семечки к разряду полноценной белковой пищи, и поэтому считают их вечерней пищей. Белки семечек содержат почти все незаменимые аминокислоты.

НУ, ОЧЕНЬ ХИТРЫЙ ЗАКОН

Два года назад я обратилась в Центральный архив МВД г. Барнаула, откуда мне выслали справку о реабилитации на мое имя, т. е. я являюсь реабилитированной гражданкой. Какими льготами я имею право пользоваться и когда? Я обращалась в управление социальной защиты (УСН) Вольского муниципального образования, где мне сказали, что справка о реабилитации на сегодняшний день ничего мне не дает. По достижении 55 лет, на основании этой справки, в УСН мне выдадут удостоверение, которое, возможно, даст мне льготу на проезд в общественном транспорте и оплату коммунальных услуг. Так ли это? Насколько точно соответствует ответ специалиста тракговке Закона о реабилитации? Хотелось бы знать, какими правами пользуются реабилитированные граждане и с какого возраста. Кроме того, если возможно, напишите дату принятия этого Закона, чтобы его можно было разыскать в библиотеке.

Л. ЗАЙЦЕВА, г. Вольск, Саратовской области

Согласно статье 16 Закона РФ от 18 октября 1991 г. N 1761-I "О реабилитации жертв политических репрессий", "реабилитированные лица и члены их семей, нуждающиеся в улучшении жилищных условий, имеют право на первоочередное получение жилья, а проживающие в сельской местности - на ... первоочередное обеспечение строительными материалами для строительства жилья."

В соответствии со статьей 16.1 этого закона, "реабилитированным лицам возвращается конфискованное, изъятое и вышедшее иным путем из их владения в связи с репрессиями имущество, либо возмещается его стоимость, либо выплачиваются денежные компенсации.

...

Заявления о возврате имущества, возмещении его стоимости или выплате денежных компенсаций должны быть поданы в течение трех лет после введения в действие настоящего Закона, а в случае более поздней реабилитации - в течение трех лет с момента получения документов о реабилитации."

Пожалуй, это все, чем вы сейчас сможете воспользоваться. К сожалению, законодатель, по непонятной мне причине, ввел ограничение, из-за которого удостоверение, дающее право на льготы, выдается только инвалидам или пенсионерам. И только при этих условиях, согласно той же 16 статье, человек получает следующие льготы:

"а) первоочередное получение путевок для санаторно-курортного лечения и отдыха;

б) внеочередное оказание медицинской помощи и снижение стоимости лекарств по рецепту врача на 50 процентов;

...

г) бесплатный проезд всеми видами городского пассажирского транспорта (кроме такси), а также автомобильным и водным транспортом общего пользования (кроме такси) в пределах административного района проживания;

д) бесплатный проезд на железнодорожном и водном транспорте пригородного сообщения и в автобусах пригородных маршрутов;

е) бесплатный проезд (туда и обратно) один раз в год железнодорожным транспортом, а в районах, не имеющих железнодорожного сообщения, - водным, воздушным или междугородным автомобильным транспортом со скидкой 50 процентов стоимости проезда;

ж) снижение (для реабилитированных лиц и совместно с ними проживающих членов их семей) размеров оплаты жилой площади и коммунальных услуг на 50 процентов в пределах норм, предусмотренных законодательством, а также стоимости топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению, проживающему в домах без центрального отопления;

з) первоочередную установку телефона;

и) бесплатную установку телефона;

к) первоочередное вступление в садоводческие товарищества и жилищно-строительные кооперативы;

л) внеочередной прием в дома-интернаты для престарелых и инвалидов, проживание в них на полном государственном обеспечении с выплатой не менее 25 процентов назначенной пенсии;

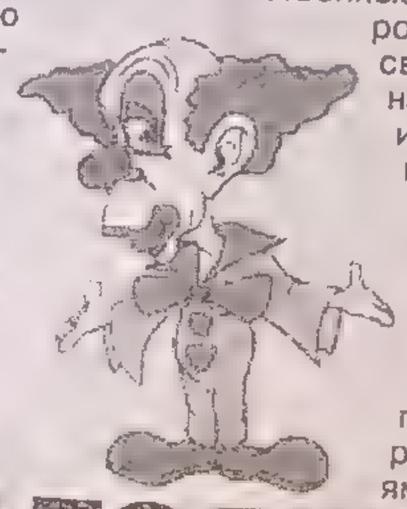
м) бесплатное изготовление и ремонт зубных протезов (за исключением протезов из драгоценных металлов), льготное обеспечение другими протезно-ортопедическими изделиями;

н) льготное обеспечение продовольственными и промышленными товарами.

...

Также, в случае смерти реабилитированных лиц их погребение осуществляется за счет государства.

Реабилитированные лица и лица, признанные пострадавшими от политических репрессий, имеют право на бесплатную консультацию адвокатов по вопросам, связанным с реабилитацией, а также освобождаются от уплаты государственных пошлин и возмещения судебных расходов при обращении в государственные органы и суд по вопросам, возникающим в связи с применением настоящего Закона, за исключением споров между этими лицами и их наследниками."



Полное название закона: Закон РФ от 18 октября 1991 г. N 1761-I «О реабилитации жертв политических репрессий» с изменениями и дополнениями.

БЕЗ АННУЛИРОВАНИЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ

Я родилась в г. Днепродзержинске Днепропетровской области (Украина). Украинка. В данное время проживаю в п. Белоглинный Саратовской области Озинского района. Прописана здесь с 9 октября 2001 года. В паспорте есть штамп прописки. До 1996 года жила в Казахстане. Паспорт выдан Озинским РОВД. На первой странице стоит печать: гражданство республики Казахстан. 29.03.94 года это все зачеркнули и написали: "Аннулировано 29.03.94 г.", внизу подпись: "нач. в/с" (неразборчиво). Обращалась в Озинский паспортный отдел по поводу замены на паспорт нового образца. Но мне сказали, что из Казахстана нужна справка об аннулировании казахского гражданства. Я три (!) раза пыталась уехать в Казахстан, но таможенная служба Озинского района меня не пропускает. Ее начальник ответил, что не хочет лишаться из-за меня работы. Вот такой получается заколдованный замкнутый круг.

Родители у меня пенсионеры, маме 73 г., отцу – 69 лет. На попечении брат-инвалид. Если куда ехать за покупкой одежды, обуви – я не могу с этим паспортом.

С. КОЧЕТКОВА

Прежде всего, следует иметь в виду, что срок действия старых паспортов и порядок их обмена на новые в соответствии с Российским законодательством распространяются на граждан России. Из вашего письма явствует, что вы не являетесь гражданкой России и, таким образом, не подладаете под категорию "нарушителей" по причине "не обмененного паспорта".

Тем не менее, поскольку ваш правовой статус окончательно не определен (то ли вы – гражданка Казахстана, то ли нет), на мой взгляд, вам имеет смысл направить в посольство Казахстана в Москве письменное заявление об отказе от гражданства республики Казахстан. Заявление следует отправить заказным письмом с описью вложения и уведомлением о вручении, а также приложить к нему нотариально заверенную копию паспорта. Нелишне будет также нотариально заверить и вашу подпись на заявлении.

После получения ответа из посольства Казахстана вы письменно на основании ст. 14 Федерального закона "О гражданстве РФ" обратитесь в органы паспортно-визовой службы с заявлением о приобретении гражданства РФ в упрощенном порядке в связи с тем, что ваши родители – граждане России и живут в России. Вот, собственно, и все действия, которые вам следует предпринять.

В заключение приведу перечень документов, на которые следует опираться в своих действиях:

Федеральный закон от 31 мая 2002 г. N 62-ФЗ «О гражданстве Российской Федерации»,

Указ Президента РФ от 14 ноября 2002 г. N 1325 «Об утверждении Положения о порядке рассмотрения вопросов гражданства Российской Федерации»,

Приказ МВД РФ от 6 февраля 2003 г. N 82 «Об организации деятельности органов внутренних дел Российской Федерации по реализации законодательства о гражданстве Российской Федерации», утвердивший "Инструкцию по рассмотрению в органах внутренних дел Российской Федерации заявлений об изменении гражданства", которой, собственно, и руководствуются органы МВД на местах.

На вопросы отвечал А. ЕРЕМИН

Учредитель
А. Е. Еремин
Редактор
М. В. Еремина

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 15200 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № Цена договорная.

Адрес редакции: 413864, г. Балаково, Саратовская обл., П/О - 24, а/я - 17.
E-mail: baljsam@mail.ru
Выходит с марта 2001 г.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Полезная газета

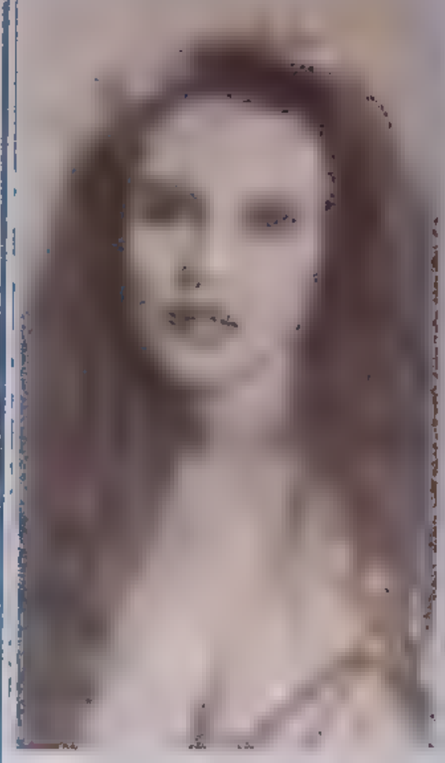
Бальзам на душу

№ 17 (88)

сентябрь 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846

В номере:



Исцеление с верой стр. 5

стр. 2 Для себя – полынь, для кота – пиперазин

Лекарство слаще некуда стр. 7

Не морозь меня, морозник стр. 4

Хочешь быть красивой? Начни с себя! стр. 3

Внимание!

Вы еще не подписались на интересную, а главное, полезную газету «Бальзам на душу»? Напрасно! Ведь среди подписчиков будут разыграны комплекты постельного белья от фирмы «Изыск»!

ТЮЛЬ • ПОРТЬЕРЫ
ХАЛАТЫ • ПОЛОТЕНЦА
ШТОРЫ • ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
ПЛЕДЫ • СКАТЕРТИ • САЛФЕТКИ

ИЗЫСК САЛОН

«ГРАНД» ул. Рахова, 90/1, т. 30-03-49 • «СОБЛАЗН» ул. [illegible]
т. 56-11-53 • «РУСЬ», ул. Трнавская, 3 • «ЮБИЛЕЙНЫЙ» ул. [illegible]
На территории рынка «РОБОТ» т. 30-04-[illegible] • РЫНОК 46 [illegible]

Внимание: конкурс!

Квас для нас – приз для вас!

ПШЕННЫЙ КВАС

В трехлитровую банку насыпать 2 стакана пшена, положить 2–3 корочки черного хлеба, 3 столовые ложки сахара, залить теплой водой и поставить в теплое место на 2–3 дня. Когда появятся пузырьки – квас готов. Этот напиток чистит печень и поджелудочную железу. Для разнообразия в банку доливают отвар трав – мяты, клевера, ромашки. При этом чудо-напиток усиливает свои целебные свойства и приобретает новый вкус. Пейте на здоровье!

В. Л. БАБКИНА, г. Балашов Саратовской области

Легко на сердце от песни

Письмо отца

Муз. А. Мартынова, сл. А. Дементьева, Д. Усманова

Я читаю письмо,
Что уже пожелтело с годами
На конверте в углу
Номер почты стоит полевой.
Это в сорок втором
Мой отец написал моей маме
Перед тем, как идти
В свой последний
решительный бой

Припев:
Дорогая моя, на переднем
у нас передышка,
Спят в окопах друзья,
Тишина на крутом берегу.
Дорогая моя,
Поцелуй ты покрепче сынишку,
Знай, что вас от беды
Я всегда сберегу

Я читаю письмо,
И как будто все ближе и ближе
Там тревожный рассвет
И биенье солдатских сердец.
Я читаю письмо
И сквозь годы отчетливо слышу
Я сейчас те слова,
Что сказал перед боем отец.

Припев:
Я читаю письмо, а за окнами солнце смеется,
Начинается день,
И сердца продолжают любить.
Я читаю письмо
И уверен, что, если придется,
Все, что сделал отец,
Я сумею всегда повторить.

Слова песни прислала читательница Л. Зорская.

ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ? Стр. 8
СЧАСТЛИВ И БОГАТ Стр. 6
Среди подписчиков будут разыграны ценные призы

Если у вас в доме есть кошки, «гуляющие сами по себе», значит есть опасность того, что у них могут оказаться гельминты. А, следовательно, если кошке позволено сидеть за хозяйским столом, то можете заболеть и вы. Если ваша кошка не может есть, испытывает позывы к рвоте, нужно давать ей таблетки пиперазина, которые продаются в аптеке, по одной таблетке два раза в день в течение двух недель.

А вам нужно делать регулярно очистительную клизму, т. к. отходы жизнедеятельности глистов отравляют организм. Избавиться от аскарид и прочих глистов можно, если регулярно принимать по четверти чайной ложки семян полыни за 20 минут до каждого приема пищи и на ночь.

Еще одно хорошее средство: есть натощак необжаренные семена тыквы. Кроме того, они являются и хорошим слабительным средством.

Тимофей ПАРНОВ

Лет 20 назад у меня болела печень, да так, что «скорая» увозила. Знакомая посоветовала полечиться простым способом.

СКОРМИТЕ ПЕЧЕНИ ОВЕС

Возьмите стакан овса, промойте. Вскипятите 1 л молока и всыпьте в него овес, но до кипения не доводите. Как только молоко пойдет кругами, убавьте огонь – пусть оно как бы преет с овсом 10–15 минут. В течение дня молоко выпейте. Курс – 20 дней.

Я потом и думать забыла где печень находится, а спустя много лет, когда она меня снова забеспокоила, повторила лечение. Мне уже 60 лет, а проблем с печенью не знаю.

А. ТКАЧЕВА

ОХ, УЖ ЭТИ СОЛИ!

При заболеваниях суставов врачи рекомендуют перейти на бессолевую диету, а народные целители советуют чистить организм.

Вот один из рецептов народной медицины для облегчения внутрисуставных болей. Состав дробит кристаллы кальция и выводит шлаки естественным образом. Лечение лучше проводить осенью.

0,5 кг корней петрушки промыть, порезать на мелкие кусочки. Вскипятить два литра молока добавить туда подготовленную петрушку и варить под крышкой на слабом огне 1 час. Принимать по 0,5 стакана три раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

«Сам себе лекарь» № 17, 2004 г.

КРАПИВОЙ – ПО ДИАБЕТУ

Я страдаю диабетом, а теперь еще и глаза разболелись. Врачи ставят диагноз – диабетическая ретинопатия. Есть ли какое-нибудь народное средство, которое может мне помочь.

Валентина Павловна

Для лечения и профилактики диабета, а также болезни глаз, в том числе и диабетической ретинопатии, рекомендуется есть салаты, борщи, супы из свежих листьев крапивы двудомной. Неплохо полить ежедневно по 0,5 ст. сока из листьев крапивы.

Можно также принимать сок алоэ (аптечный препарат) по 1 ч. л. 3 раза в день. 2-3 капли этого сока закапывать в глаза на ночь.

Меня замучила мокнущая экзема. Подскажите какое-нибудь эффективное средство от нее.

Галина В.

ЧТОБ НЕ МУЧИЛА ЭКЗЕМА

Попробуйте присыпку из ликоподия (продается в аптеке) или муки красной фасоли. Они должны устранить намокание и зуд. Той же цели служит высушенный чеснок, цветки календулы, лимонная корка и даже обыкновенный картофельный крахмал.

Есть еще универсальная мазь против кожных заболеваний обладающая антибактерицидным действием. Готовится она так: 50 г сливочного масла или куриного жира, 10 г прополиса, 20 г сосновой или еловой живицы, 10 г пчелиного воска, 30 г льняного масла или деревянного, которое можно приобрести в церковных лавках, медный купорос – на кончике ножа; все смешать, а потом томить в эмалированной посуде на медленном огне 1,5 часа. Процедить и остудить. Если получилась жидкая консистенция, можно добавить еще 5–9 г воска. Разлить по баночкам.

Пораженное место очистить перекисью водорода или раствором фурацилина. Нанести мазь на больное место, подержать полчаса открытым, на ночь прикрыть льняной тряпочкой, утром очистить перекисью водорода или раствором фурацилина, просушить и присыпать упомянутыми выше средствами.

К. ДОРОНИНА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АДЕНОИДОВ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Моему шестилетнему внуку врачи поставили диагноз – аденоиды первой степени. Решили обойтись без операции и попробовать полечить его. Моя старинная приятельница поделилась своим опытом лечения аденоидов.

Соблюдения особых пропорции здесь не требуется. Нужно собрать чистотел. Перекрутить его через мясорубку, отжать сок через марлю и перелить его в емкость из темного стекла, не до краев. Оставить все при комнатной температуре на 5–6 дней для брожения. По истечении этого срока снадобье готово. Его нужно закапывать в нос лежа на боку, 2–3 раза в день.

Интересуясь этим вопросом, я собрала еще несколько рецептов народной медицины для борьбы с аденоидами.

Трава мать-и-мачехи 1 часть, трава череды – 3 части, трава зверобоя – 2 части. Две столовые ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять в течение часа в термосе, процедить, добавить 1–2 капли пихтового или эвкалиптового масла. Закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день.

Лист смородины, [illegible] календулы 1 ст. л., цветки [illegible] 1 ст. л., [illegible] подорожника – 2 ст. л., цветки ромашки – 2 ст. л. Столовую ложку сбора стаканом кипятка настаивать 6–8 часов в термосе, процедить, добавить каплю пихтового масла. Закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день.

Кора дуба – 2 ст. л., трава зверобоя – 1 ст. л., лист мяты – 1 ст. л. Столовую ложку сбора залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить 3–5 минут, настаивать в течение часа, процедить. Закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день.

Лист эвкалипта – 1 ст. л., лист березы – 1/2 ст. л., цветки ромашки – 1 ст. л. Столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение часа, закапывать в каждую ноздрю по 2–4 капли 1–2 раза в день.

М. ХУДЯКОВА, г. Самара

Хочешь быть любимой? Начни с себя!

Каждая из нас, собираясь на свидание, старается применить всевозможное женское оружие: стильную одежду, красивый макияж, дарующий аромат духов, прическу. Мы думаем: «Теперь он никуда не денется!» Но по каким-то причинам такие женские хитрости не всегда срабатывают. Ведь соблазнить всегда легче, чем удержать.

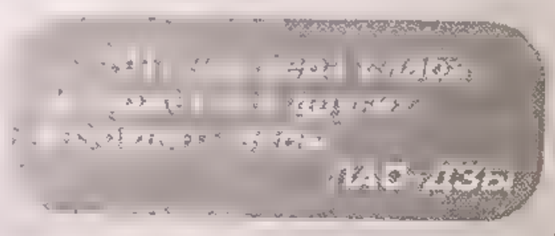
Конечно, и внешность, и ум важны для первого впечатления, но существует и так называемая невербальная информация, то, что мы сообщаем другим без помощи слов, на уровне подсознания. И если женщина не уверена в себе, не имеет собственного мнения и все время ищет, кому бы отдать свою любовь, то мужчина интуитивно понимает, что это не его Прекрасная дама. Ведь недаром говорят, что сильный пол ведет себя с нами так, как мы ему позволяем.

Зачастую собственная неуверенность закладывается еще в детстве, когда мамы и бабушки охают над подрастающей девчушкой, стараясь «впихнуть» в нее кусок послаще: «Какая же ты нескладная, никто тебя не полюбит!»

Ребенок еще ничего не знает о себе, поэтому мнения окружающих становятся его собственными. Пройдет несколько лет, гадкий утенок станет миловидной девушкой с хорошей фигурой, и ребята начнут приглашать ее на свидания, говорить комплименты. И каждый их комплимент будет как нож в сердце, ведь девушка думает, что над ней смеются: слова мамы и бабушки прочно засели в мозгу.

Чем больше милосердия женщина дарит мужчине, тем сильнее она его любит и тем меньше любит он ее
Жан де ЛАБРЮЙЕР

Как правило, такие закомплексованные с детства женщины внимание мужчин расценивают только с точки зрения: «Знаю, что им всем от меня нужно!» А результат может оказаться самым плачевным: если не останутся в старых девах, то выйдут замуж за человека, которому в благодарность за то, что он обратил свой взор на их «скромную» персону, настолько забудут себя и растворятся в любимом человеке, что вскоре станут ему неинтересны. Результат измена или уход из семьи. Бедная женщина будет возмущаться и плакать: «Что же ему не хватало? Я так его любила! Себя не помнила, все ему отдавала!» А вот этого-то как раз и не надо было делать! Врачи-психотерапевты рассказывают, как у них на приеме брошенные женщины недоумевают, почему мужья ушли к любовницам, по своим внешним данным и умственным способностям куда скуднее, чем они сами. Ничего удивительного в этом нет. Просто женщина, уверенная в себе, умеющая отстоять право оставаться самой собой в любой ситуации, куда интереснее и привлекательнее в глазах мужчины.



Как известно, легко давать советы, тяжелее им следовать. Так как же полюбить себя? Начните заботиться о себе. И не откладывайте это в долгий ящик. Делайте то, что хотите вы, а не окружающие. Не надо угождать кому-то, если вам этого не хочется, лучше сделайте приятное себе. Не мучайте себя бесконечными «а что обо мне подумают, что скажут?», ведь намного важнее, как сложится ваша жизнь. Хотите позвонить интересующему вас мужчине? Смело звоните и не домысливайте, что он скажет. Что бы он ни сказал, вы сделали то, что хотели, а так бы не осуществили свою маленькую мечту. А вдруг ваш первый шаг приведет к множеству шагов с его стороны?

Хотите пойти на выставку или на прогулку, а не с кем? Идите одна, может, и приятного попутчика повстречаете, а не повстречаете, так хорошо проведете время. Купите себе вещь, о которой мечтали, сделайте новую прическу или маникюр. А еще делайте себе комплименты: помните фильм «Самая обаятельная и привлекательная»? Вот и прямое руководство к действию. Программируйте себя на успех, перечисляйте свои достоинства, и люди будут думать о вас так, как думаете о себе вы. Запомните эффект Пигмалиона: «Если к какому-то событию относиться как к реально совершившемуся, оно и в самом деле происходит». Скажите себе: «Я люблю себя! Я самая...» – и тем самым начните путь к завоеванию мужских сердец. Дерзайте, у вас все получится, и помните: вы – лучшая!

И. НАЗАРУК

ЖЕНЩИНА ЗДОРОВА – И РАДОСТНО ДОМА

Эрозия шейки матки – беда почти всех женщин. И хотя врачи всегда в этом случае настаивают на прижигании, попробуйте лечиться народными средствами. Вот какие из них известны мне.

50 г сока подорожника разведите в 150 г кипяченой воды. Вводите во влагалище по 1/4 стакана. После этого для наибольшей эффективности рекомендуется, лежа на полу, переворачиваться с боку на бок. В большинстве случаев трех раз проведения этой процедуры достаточно.

Тампоны смочите соком крапивы и соком чистотела (1:1). Вводите во влагалище ежедневно на протяжении 10 дней.

2 ст. л. измельченных корней бадана залейте одним стаканом кипятка. Полчаса кипятите на водяной бане, после чего доведите объем жидкости до одного стакана. Полученный настой процедите и охладите. Применяйте для спринцевания в течение одного месяца.

М. ГОМОЗОВА

Не секрет, что постоянная работа на дачном участке, под солнцем сушит кожу лица и рук. С этим сталкиваются многие дачницы. Поэтому хочу поделиться рецептами, как избежать последствий солнечных и «ветряных» ванн.

ДАЧНЫЙ «МАСКАРАД»

Для того чтобы убрать сухость и шелушение рук, нужно подержать их 15–20 минут в несоленом картофельном отваре с добавлением в него чайной ложечки меда. Сам вареный картофель разомните, добавьте туда по 0,5 ч. л. сметаны или сливок и меда, несколько капель лимона или яблочного уксуса, несколько капель сока крапивы или одуванчика. И нанесите эту маску на лицо на 20–30 минут, затем смойте теплой водой. Вы увидите, как ваша кожа преобразится.

А этот рецепт чрезвычайно прост, но очень эффективен. Разведите мед с молоком 1:1 и смажьте этим раствором кожу на 10–15 минут, после чего смойте теплой водой.

Очень полезно постоянно иметь медовую воду: в стакане воды растворите столовую ложку меда и этим раствором ежедневно протирайте кожу лица и рук. Результат не заставит себя долго ждать. Кожа перестанет быть сухой и пропадет ощущение стянутости.

Найдите для себя несколько минут, и к концу дачного сезона ваши близкие будут приятно удивлены. Убедилась в этом на собственном примере.

Н. КУЗЬМЕНКО

НЕ МОРОЗЬ МЕНЯ, МОРОЗНИК

В последнее время некоторых сторонников лечения народными средствами захлестнула волна «морозникомании». Размеры рекламы и продажи этого растения достигли невероятных масштабов. А между тем это сильнейший природный яд, который использовали еще в древности, чтобы отравлять воду при осаде крепостей. Наши легковерные граждане становятся врагами сами себе – пьют морозник по доброй воле.

На всякий случай – вдруг вы все-таки связались с этим растением – запомните симптомы отравления: нарушение ритма сердца, резкое падение артериального давления. В наиболее тяжелых случаях может развиться коматозное состояние (потеря сознания, расстройство дыхания, нарушение работы сердца). Если пострадавший в сознании, заставьте его выпить два стакана теплой соленой воды (половина чайной ложки на стакан) и вызовите рвоту. После чего везите отравившегося в больницу. Это растение не разрешено к использованию ни в каком виде, соответственно получить лицензию на производство лекарства из него практически невозможно.

Корневища морозника содержат гликозиды – вещества, которые используют для лечения сердечной недостаточности. Но соединения этой группы способны накапливаться в организме, и потому назначают их по определенным схемам, под контролем врача. Если доза будет превышена, может наступить остановка сердца. Поэтому растения, содержащие эти вещества, запрещено применять в виде лекарственного растительного сырья и допускается применение или в виде стандартизированных экстрактов или в составе таблеток и инъекций.

Не случайно через аптеки не реализуется ни один вид лекарственных трав, содержащих сердечные гликозиды – такие как ландыш майский, трава горицвета, наперстянка, желтушник и др. Контролировать их биологическую активность в домашних условиях очень сложно, а их терапевтические дозы близки к токсическим.

Корневища морозника исключены из Государственного реестра лекарственных средств.

Как нам сообщили во Всероссийском институте лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), по степени ядовитости морозник кавказский идет сразу за моментально убивающими ядами. Не может морозник использоваться и в качестве биологически активной добавки к пище, так как согласно приказу МЗ РФ № 117 от 15. 04. 97 г. биологически активные добавки не должны содержать сильнодействующие, наркотические и ядовитые вещества, а также растительное сырье, не применяемое в медицинской практике и не используемое в питании.

Если врач настойчиво рекомендует это растение, не зная о реальном действии травы, то здесь встает вопрос о его квалификации. Ну а если врач знает о возможных последствиях, но, тем не менее, пропагандирует его – впору ставить вопрос об уголовной ответственности.

Специалисты из ВИЛАРа много раз выезжали в экспедиции на Кавказ – собирать народные рецепты, чтобы потом всесторонне проверить их. Так вот, кавказский морозник местные знахари предпочитают обходить стороной. Это не то растение, рецепты приготовления настойки из которого передаются из поколения в поколение.

И. ЯРЦЕВА
ООО "Целебная поляна",
г. Самара

При нарушении обмена веществ...

Много лет страдаю нарушением обмена веществ. Посоветуйте, чем можно помочь.

А. И., г. Пугачев

Смешайте плоды фенхеля, цветки ромашки аптечной, липовый цвет, листья мелиссы (всех видов по 15 г), цветки бузины черной по 20 г, листья мяты перечной – 30 г. Приготовьте настой. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка. Кипятите 3–5 минут. Остудите, процедите. Принимайте по 2–3 стакана настоя в день.

... и плохом аппетите

После перенесенного заболевания у дочери очень плохой аппетит. Подскажите какое-нибудь народное средство.

А. Н., пос. Горный

Смешайте аир обыкновенный (корневища) 25 г, листья вахты трехлистной 25 г, траву полыни горькой 25 г. Залейте 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Через 20 минут настой процедите. Принимайте по 1 ст. л. за 15–30 минут до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат, г. Балаково

ЧЕМ ПРИКАРМЛИВАТЬ МЛАДЕНЦА?

Моему сынишке исполнилось 2 месяца, и моя свекровь говорит, что ему уже можно давать яблочный сок. Не рано ли?

Ирина Д.

Да, конечно, рановато. Первую пищевую добавку, как правило яблочный сок, детям дают с трех месяцев. Яблочный сок не вызывает у них аллергии. Затем можно предложить малышу грушевый, сливовый, абрикосовый, персиковый. Позднее – черносмородиновый, вишневый и другие терпкие соки (их следует разводить кипяченой водой). Соки цитрусовых, а также малиновый, клубничный, томатный, относящиеся к продуктам с высокой потенциальной аллергентностью, следует вводить в рацион грудничка с учетом индивидуальной переносимости и проявления аллергии у родственников ребенка. В любом случае делать это следует не раньше, чем ребенку исполнится 6 месяцев.

Начинать давать сок нужно с нескольких капель, доведя за несколько дней количество до 20–30 мл. Фруктовые пюре можно ввести в рацион через три недели после назначения соков. Начните с яблочного, затем попробуйте пюре из банана, сливы, груши, персика. Введение новых видов пюре следует проводить постепенно, начиная с 3–5 г и увеличивая до 80–100 г к году.

С 4 месяцев в питание ребенка вводится овощное пюре или каша. Предпочтение следует отдавать овощному пюре. Готовится оно из одного вида овощей, постепенно можно переходить к их смеси. Наиболее приемлемо пюре из картофеля, кабачков, моркови, капусты. Не следует включать в рацион бобовые, добавлять специи, лук, чеснок. Томаты вводят не ранее 6 месяцев.

И уже через 3–4 недели после введения первого прикорма (овощного пюре) рекомендованы каши. Следует использовать рис и гречку (не начинайте прикорм с манной каши). В начале готовится 5-процентная, затем 10-процентная каша. Начинать нужно с 10 г на прием.

Творогом можно кормить малыша с 6 месяцев. В этом же возрасте можно давать 1/4 яичного желтка, сваренного вкрутую. И уже с 7-месячного возраста можно давать мясо в виде фарша из кролика, индейки, говядины, телятины, нежирной свинины. Бульоны изъяты из диеты, так как приводят к повреждению функционально незрелых почек. Супы-пюре готовятся на овощном отваре.

Л. ТИХОНОВА,
врач-педиатр,
г. Балаково

ИСЦЕЛЕНИЕ С ВЕРОЙ

● Лечение травами начинайте с верой, что это вам поможет.

● Травы следует принимать при остром течении болезни, а при необходимости в сочетании с химиопрепаратами, чтобы защитить организм от побочного отрицательного действия химиотерапии. Хронические заболевания также желательно лечить с помощью трав.

● Помните, что травы действуют не вдруг. Поэтому будьте терпеливы, внимательны, последовательны в их применении. Не бойтесь кратковременного обострения – оно свидетельствует об оживлении защитных сил организма.

● Мясную пищу и тепловую обработку пищи сведите до минимума. А лучше в питании перейти на вегетарианство. Старайтесь не употреблять импортных продуктов (они несут нам чужую информацию), употребляйте хлеб грубого помола, сахар замените вареньем или медом, растительное масло возьмите нерафинированное.

● Меньше думайте о болезни, это ускорит выздоровление. Не поддавайтесь страху, сомнению, избегайте ссор и грубости – это повреждает собственное биополе и способствует утечке жизненной энергии, которая является основой вашего иммунитета. Старайтесь обрести душевное равновесие. Этому поможет молитва: не важно, христианин вы или мусульманин. Полезно молиться перед едой и приемом лекарства, это увеличивает их энергетические параметры.

Л. СУРИНА

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ... ЧЕРНОБЫЛЬНИК

Чернобыльник – многолетнее растение, высотой до 1,5 м. Стебель сильно ветвистый, прямой, красноватый. Листья с верхней стороны зеленые, голые, с нижней – бело-войлочные, перистые. Цветы желтые или красноватые, собраны в длинные, густые, метельчатые соцветия. Цветет в июле-августе. Растет по пустырям, при дорогах, на межах, на запущенных огородах, клумбах, по сырым кустарниковым местам, берегам рек.

Собирают корни и редко листья. От главного одеревенелого корня отламывают боковые мясистые корни, моют в холодной воде и быстро сушат. Листья собирают во время цветения растения.

По личным наблюдениям считаю, что действующих веществ больше в листьях и верхушках веток, чем в корнях. И листья и корни употребляют при болезненных менструациях. Корень употребляют при судорогах и конвульсиях: 30 г корня заливают 0,5 л пива, кипятят 5 минут и такой отвар пьют, лежа в постели, пока не прекратится пот. Таким же отваром изгоняют круглых глистов и лечат длительный понос. Кроме того, чернобыльник возбуждает пищеварение, благотворно действует на расстроенные нервы

При туберкулезе легких в народе варят корни чернобыльника в белом вине в течение 10 минут, в кипящий отвар добавляют мед и, остывший, пьют по одному стакану натощак или по 3 ст. л. в день.

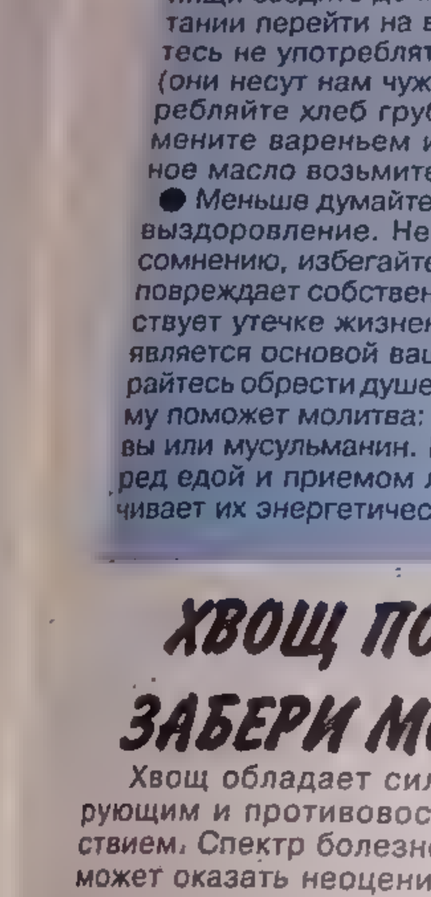
Для усиления послеродовых выделений у рожениц пьют напар. Его готовят так: 1 ст. л. порошка из верхушек веток запаривают в 0,5 л воды, пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

При камнях почек и мочевого пузыря считается очень хорошей следующая смесь: измельченных листьев чернобыльника – 2 г, листьев толокнянки – 3 г, семян моркови – 3 г, травы хвоща – 2 г и семян укропа – 2 г. Эту смесь заливают двумя стаканами воды, настаивают целую ночь в духовке или печке, а утром кипятят 5–7 минут. Такай напар пьют 4 раза в день по полстакана.

М. НОСАЛЬ

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ, ЗАБЕРИ МОЮ БОЛЬ

Хвощ обладает сильным дезинфицирующим и противовоспалительным действием. Спектр болезней, при которых он может оказать неоценимую помощь, достаточно широк: сердечная недостаточность, язва желудка, двенадцатиперстной кишки, кишечные язвы, труднозаживающие раны, атеросклероз сосудов мозга, новообразования в желудке, кишечнике, отеки, вызванные легочной или сердечной недостаточностью, заболевания кожи, аллергии.



При плеврите с большим количеством экссудата полную столовую ложку травы заварить в 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа. Настой выпить в течение дня.

При сердечных отеках напар из 4 ч. л. на 2 стакана кипятка пить глотками в течение дня.

Для лечения цистита 4 ч. л. заливают двумя стаканами кипятка, настаивают 30 минут. Прием через час после еды в течение дня.

От потливости ног помогает ванночка с хвощом. Обмывания и припарки с хвощом помогают при различных кожных заболеваниях.

При остром воспалении почек и вообще при тяжелых поражениях почек, нефрозах, нефритах от хвоща следует отказаться.

ТРАВОВЕД

СТРАШНЫЙ СОН ДЛЯ ИНФЕКЦИИ

Кровохлебка – многолетнее травянистое растение высотой до 90 см с толстым корневищем и тонкими длинными корнями. Стебель одинокий, голый, прямой, кверху часто ветвистый. Листья продолговатые, по краю зубчатые, цветки темно-красные в продолговато-овальных головках, сидящих на длинных цветоносах. Растет на лугах, по берегам водоемов и болот. Цветет в июне – июле. Используются корневища и корни, время сбора август – сентябрь.

Отвар и настойка кровохлебки обладают вяжущим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Выражены антибактериальные свойства по отношению к микробам кишечной группы, в частности к кишечной палочке, возбудителям дизентерии, брюшного тифа и паратифов. Губительно действуют на такие микроорганизмы, как трихомонады, лямблии, грибки рода кандида. Хорошие результаты получены при лечении энтероколита, гемоколита, геморроя, поноса, при фибромиоме матки, послеабортных кровотечениях, геморрагической метропатии. В народной медицине внутренне применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при легочных, кишечных и маточных кровотечениях. Наружно применяют для промывания ран, язв, при геморрое, для спринцевания при эрозии шейки матки, при трофических язвах, экземе.

Отвар готовят по следующему рецепту: 2 ст. л. измельченных корневищ залить двумя стаканами воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить. Для приготовления настойки 1 часть измельченных корней залить пятью частями водки или спирта, настоять 7 дней.

Центр «Содействие»

Среди побе… разыграны ценные

Вор порогов дома твоего

ВО ИМЯ ДОБРА И СВЕТА

Очень прошу вас, напечатайте текст молитвы «От сна восстав». Я хранила вырезку из газеты с этой молитвой, по своей доброте дала переписать знакомой, и мне ее не вернули. А я ее каждый день читала.

Заранее благодарна, В. Г. ВОРОТЯГИНА, г. Балаково

ОТ СНА ВОССТАВ

От сна восстав, благодарю тя, Всесвятая Троице, яко многия ради благости и долготерпения, не прогневався на мя грешнаго и лениваго раба твоего и не погуби еси мене со беззаконии моими, но человеколюбствова. И в нечаянии лежаща, воздвиже мя, утреневати и славословити державу Твою непобедимую. И ныне, Владыко Боже пресвятыи, просвети очи сердца моего. И отверзи ми устне поучатися словесем Твоим и разумети заповеди Твоя, и творити волю Твою, и пети Тя во исповедании сердечнем. Воспевати же и славити пречестное и великолепое имя Твое, Отца и Сына и Святаго Духа, ныне и присно и во веки веков, аминь.

Придите, поклонимся Цареви нашему Богу (поклон).

Придите, поклонимся Христу, Цареви и Богу нашему (поклон).

Придите, поклонимся и приладем к Самому Господу Исусу Христу, Цареви и Богу нашему (поклон).

УТРЕННЯЯ МОЛИТВА

«Молитвослов» приводит еще одну утреннюю молитву, которую нужно читать утром до того, как приступим к повседневным делам: Третью молитву Святого Макария Великого. В этой молитве мы изъявляем готовность и желание перед Богом по пробуждении от сна заниматься делами, назначенными каждому Богом, и просим у Него помощи на эти дела; просим также, чтобы Он сохранил нас от грехов и ввел нас в Царство Небесно́е. Молитва заканчивается славословием Богу.

К Тебе, Владыко Человеколюбче, от сна востав прибегаю, и на дела Твоя подвизаюся милосердием Твоим, и молюся Тебе: помози ми на всякое время, во всякой вещи, и избави мя от всякия мирские злыя вещи и диавольского послешения, и спаси мя, и введи в Царство Твое вечное. Ты бо еси мой Сотворитель и всякому благу Промыслennик и Податель, о Тебе же все упование мое, и Тебе славу возсылаю, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ ЧУДЕСА ТВОРИТ

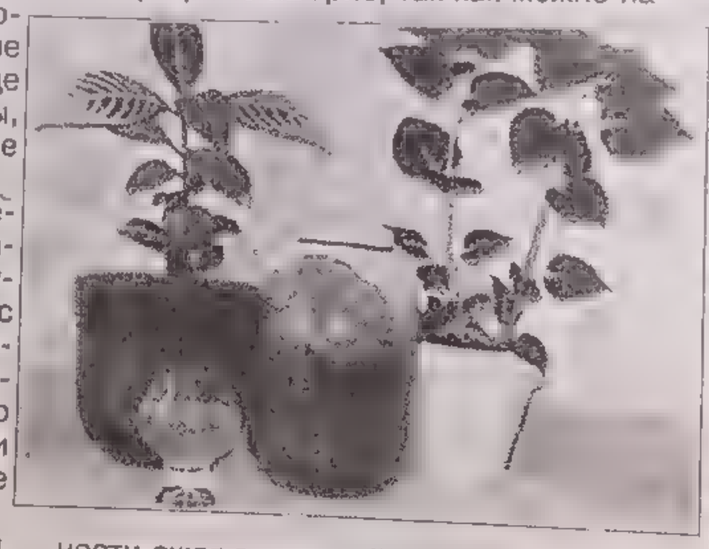
Напиток, получаемый с помощью чайного гриба, кроме приятного кисло-сладкого вкуса обладает антибактериальными свойствами и применяется при различных заболеваниях.

Например, при болезнях носоглотки и ротовой полости рекомендуется полоскание слегка подогретым раствором. Если у вас ангина, то полоскание применяют каждый час, при простуде хорошо помогают марлевые тампоны, которые смачивают в растворе каждые полчаса.

Чайный гриб эффективен при лечении желудочно-кишечных заболеваний, болезней печени и желчного пузыря. Хорошо помогает при борьбе с запорами. Полученный напиток рекомендуется пить пожилым людям: он понижает артериальное давление. Его регулярное потребление полезно при головных болях, болях в сердце, кроме того, он нормализует сон.

Уход за чайным грибом несложен. Для него подойдет трехлитровая банка с широким горлышком, которое надо закрыть несколькими слоями марли. Ни в коем случае не следует закрывать горлышко крышкой, так как для жизнедеятельности гриба необходим воздух.

Для роста и развития гриба необходим раствор чая с сахаром. Его готовят из расчета 100–120 г сахара на литр воды. Воду для раствора слегка подогревают, растворяют в ней сахар и затем, уже остывший, доливают в банку. Нельзя сыпать сахар прямо на гриб, так как можно нанести ожог слизистой оболочке, и гриб погибнет.



Через 3–4 суток получается кисловатый, слегка алкоголизированный и газированный напиток. Опорожнив банку, снова наливают в нее подслащенный чай, и так чайный гриб можно выращивать и потреблять годами. По мере роста гриб следует вынуть из банки, промыть (можно под краном), опустить в банку часть гриба, а излишками можно поделиться со всеми желающими

В летний период промывание нужно делать через 1–2 недели, а зимой каждые 3–4 недели. Если гриб перестоит в растворе, то верхняя пленочка начинает буреть. Это верный признак, что гриб начинает погибать. После промывания в банку снова наливается раствор чая с сахаром, кладется туда сверху оставшийся «блин», банка накрывается марлей. В этом случае гриб настаивается дольше обычного: после промывки он постепенно набирает силу. Лучше иметь две банки: в одной будет жить гриб, а в другую вы будете сливать готовый напиток, который можно хранить в холодильнике.

Оптимальная температура окружающей среды для гриба 25 градусов. Для него вредны прямые солнечные лучи, поэтому лучше держать его в тени. Настой гриба следует сливать через 5–6 дней зимой и через 2–4 дня летом. Кстати, вместо чая можно использовать раствор кофе (на 1 литр столовую ложку растворимого кофе) или гороховой и соевой муки (1/2 ч. л.).

Л. НИКОЛАЕВ

Советы бывалого

НЕ ВЫБРАСЫВАЙ ЧУЛКИ

- При побелке потолков кистью раствор будет ложиться ровно, если надеть на кисть в два слоя старый капроновый чулок.
- Очень прочная, безусадочная и водостойкая шпатлевка получается из клея бустилат, смешанного с любым порошком – мелом, гипсом, песком, цементом, просеянными опилками и т. д.
- От соударения форточек под действием сквозняка стекло может разбиться. Чтобы этого не произошло, наклейте на ручку внешней форточки кусочек мягкой резины или кожи.
- После того как вы закрыли крышкой банку с масляной краской, переверните ее на секунду вверх дном, что обеспечит герметичность и исключит появление пленки на поверхности краски.

Василий МАСТЕРЫГИН

СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ

Грибы очистить и промыть. Ножки мелко нарезать и поджарить в масле. Отдельно обжарить нарезанные кубиками морковь и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, залить водой и варить 30 минут.

Картофель и кабачки нарезать ломтиками толщиной по 0,5 см и заложить в кипящий бульон, посолить, варить 15–20 минут. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, обжаренные ножки грибов, морковь, лук, лавровый лист, варить еще 5–6 минут.

При подаче заправить суп сметаной и добавить зелень.

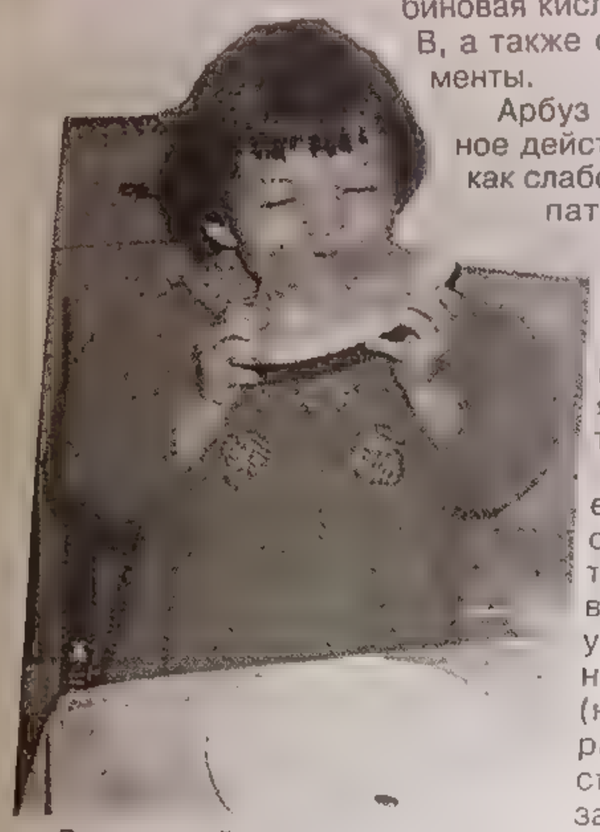
Состав продуктов: 300 г свежих грибов (белых, маслят, подосиновиков, подберезовиков), 400 г кабачков, 4 картофелины средних размеров, 1 морковь, 1 луковица, 4 помидора, 2 ст. л. масла подсолнечного, 2 ст. л. сметаны, соль, укроп по вкусу.

«500 кулинарных рецептов»

ЛЕКАРСТВО – СЛАЩЕ НЕКУДА!

Горы полосатых красавцев-арбузов заполонили прилавки городских рынков. Хочется как в детстве вгрызться зубами в сахаристую мякоть этой аппетитной ягоды и, размазывая сок по щекам, наслаждаться ее восхитительным вкусом. Но арбуз – это не только не сравнимое ни с чем блаженство, это еще и ценное лекарство.

В арбузе содержится большое количество клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника и способствует выведению из организма избытка холестерина. В мякоти арбуза присутствуют фолиевая и аскорбиновая кислоты, витамины группы В, а также фруктоза и микроэлементы.



Арбуз оказывает слабительное действие. Применяют его и как слабое желчегонное при гепатитах, кроме того эта ягода – сильное мочегонное средство; в связи с чем успешно применяется при хронических заболеваниях мочевыводящих путей.

Рекомендуется есть арбузы больным сахарным диабетом, а также при малокровии, подагре. Тем же, у кого избыточный вес, нужно раз в неделю (не чаще) устраивать разгрузочные дни – съедать до 3 кг арбуза.

В народной медицине советуют применять семена арбуза в качестве жаропонижающего средства.

Л. ПРИЛЮДИНА

ХМЕЛЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИВА

Хмель оказывает благотворное действие на желудок, почки, печень. Препараты из хмеля показаны при вегетососудистой дистонии. Он обладает болеутоляющим и противовоспалительным действием при различных воспалительных процессах. Чай из шишек хмеля эффективен при неврозах, он снимет раздражительность, успокаивает.

Настой 1–2 ст. л. шишек хмеля на стакан кипятка используется для полоскаий горла при ларингитах.

Истолченные в порошок шишки хмеля принимают по 1/2 ч. л. 3 раза в день до еды при неврозах сердца.

Спиртовая настойка шишек хмеля снимает усталость, применяется как снотворное. Готовится она следующим образом: сосуд, наполовину заполненный шишками хмеля, доливают доверху водкой. Настаивают 2–3 недели. Принимать 5–10 капель на ложку воды днем и 10–15 капель вечером перед сном.

При гепатитах полезен такой отвар: 1 ст. л. измельченных корней хмеля с вечера заливают 300 г воды. Утром доводят до кипения и кипятят 5 минут. Отвар выпивают в три приема до еды.

При воспалении желчного пузыря готовится водный настой: 1 ст. л. соплодий на стакан кипятка. Суточная доза готовится из расчета 2 ст. л. на полтора стакана кипятка. Настаивают не меньше часа. Прием утром и вечером по 100 мл. Фильтровать только последнюю вечернюю дозу.

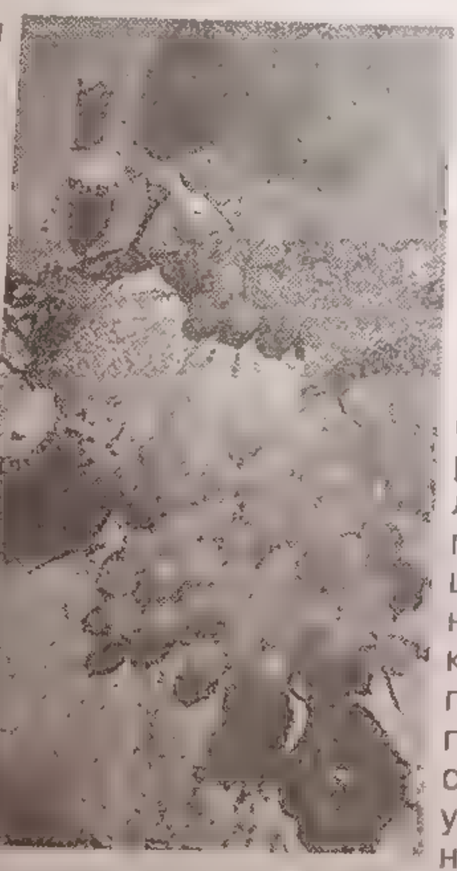
При нарывах горсть растертых шишек хмеля заливают стаканом кипятка. Настой используют для припарок.

Б. КРАСНЕР

КАЛИНА КРАСНАЯ

Издавна на Руси почитают это растение. Оно олицетворяло девичью красоту и чистоту любви. Сельские девушки нередко умывались соком калины, чтобы быть более пригожими.

Ягоды содержат большое количество витаминов С, Р, К, органические кислоты, пектины, флавоноиды, микроэлементы марганец, цинк и др. Из них можно приготовить множество душистых и целебных заготовок: соки, компоты, кисели, варенье, повидло и т.п. Если засыпать ягоды сахаром (1:1), то можно хранить их в холодильнике до 3-х месяцев. Лекарственным сырьем служат почти все части растения.



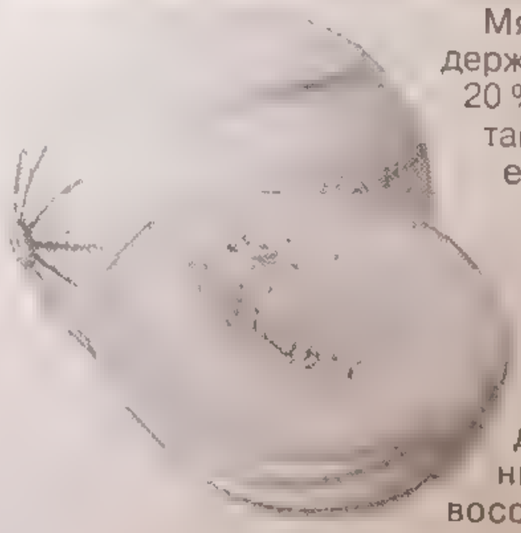
Кору я заготавливаю ранней весной в период сокодвижения, вырезая загущающие ветви. Измельчаю и сушу на открытом воздухе. Ее отвар (1 ст. л. размельченной коры на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа в термосе, процедить) пьют по 1 ст. л. три раза в день до еды. Применяют как кровоостанавливающее средство в гинекологии, при геморрое, других внутренних кровотечениях.

Отвар плодов с медом помогает при простуде, кашле, болезнях почек, желтухе. Свежие ягоды и настои из них (1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять в термосе 1 час, пить с медом по 0,5 стакана 2 раза в день до еды) полезны при гастрите с пониженной кислотностью желудка, при гипертонии, бессоннице, язвенных заболеваниях желудка и кишечника. Соком ягод хорошо полоскать горло при ангине, заболеваниях десен, протирать кожу при угревой сыпи. Витаминный чай из плодов и цветков калины обладает общеукрепляющим и успокоительным действием.

И. ИГНАТОЧКИН, г. Липецк

Дыня – родня огурца, но какие это разные родственники!

СОЛНЫШКО В АВОСЬКЕ



Мякоть плода содержит сахар (до 16–20 %), есть в ней витамины С, Р, фолиевая кислота, железо, пектиновые вещества, жиры, минеральные соли. Дыня полезна пожилым людям, ослабленным детям для восстановительных процессов. Ее используют при заболеваниях печени, почек, анемии, геморрое. Дыня положительно влияет на центральную нервную систему.

Сок дыни обыкновенно употребляют как противоглистное средство, при болезнях горла, хроническом кашле. Сок можно пить в любых дозах – он совершенно безвреден.

Мякоть дыни, богатая витамином А, – своеобразный эликсир красоты. Она придает коже мягкость и гладкость, губам – свежесть, а глазам и волосам – приятный здоровый блеск.

Аграфена ПОСТНАЯ

НЕ ГОВОРИТЬ
стр. 4

ВОПРОС ЮРИСТУ

АЛИМЕНТЫ С ИНВАЛИДА

Мой бывший муж-чернобылец является инвалидом II группы. Он получает пенсию по инвалидности и компенсацию за причиненный ущерб здоровью, но алименты платит только с пенсии по инвалидности, хотя, насколько я знаю, все доплаты должны входить в доход? Объясните, почему алименты на детей удерживаются только с пенсии?

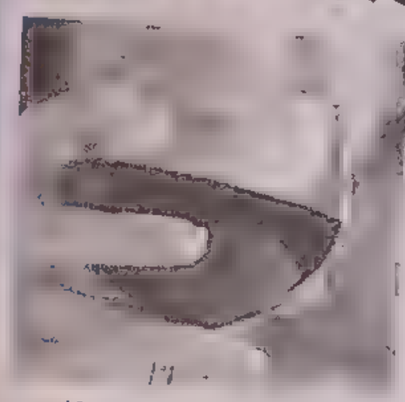
Лариса З., пос. Комсомольский, Саратовская область

Действующим законодательством Российской Федерации установлен определенный размер алиментов, взыскиваемых с родителей на несовершеннолетних детей. Размер долей алиментов может быть как уменьшен, так и увеличен судом с учетом материального или семейного положения сторон, либо по каким-то другим основаниям.

Постановлением Правительства РФ от 18.07.1996 года № 841 установлен перечень получаемых доходов, с которых в обязательном порядке удерживаются алименты на несовершеннолетних детей. К нему относятся все виды пенсий и компенсационных выплат к ним, а также ежемесячные доплаты к пенсиям, за исключением надбавок по уходу за пенсионером и компенсационной выплаты неработающему трудоспособному лицу на период осуществления ухода за пенсионером.

Е. ПРОХОРОВА, юрист

АЛКОГОЛЬ МЕШАЕТ ХИРУРГАМ



Употребление алкогольных напитков перед хирургической операцией, вне зависимости от ее вида и сложности, резко увеличивает вероятность развития инфекционных осложнений.

Как показали проведенные испанскими врачами исследования, в которых приняли участие 717 человек, употребление даже небольших количеств алкоголя увеличивает риск развития послеоперационных инфекций на 15–20 процентов. Если же человек, пытаясь успокоиться, выпивает перед операцией, например не один, а 5–6 бокалов вина, вероятность того, что послеоперационный период будет протекать далеко не гладко, увеличивается на 40–50 процентов.

«Лечебник», № 23, 2003 г.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА «СМИРНОВ и К»

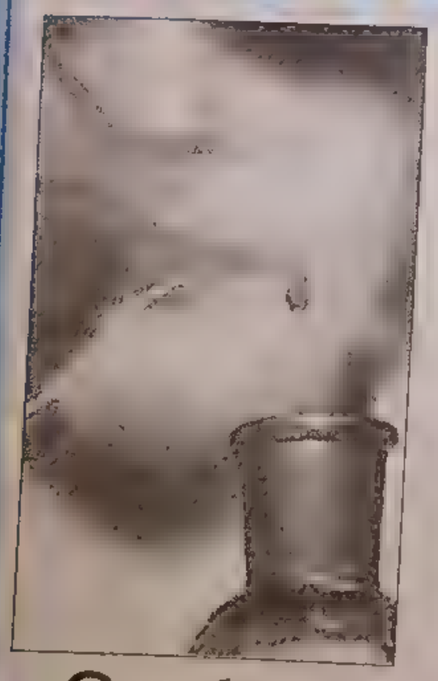
- КОНСУЛЬТАЦИИ ГРАЖДАН ПО ПЕНСИОННЫМ,
- ТРУДОВЫМ,
- СЕМЕЙНЫМ,
- ЖИЛИЩНЫМ ВОПРОСАМ,
- ВОПРОСАМ НАСЛЕДСТВА

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА СМИРНОВ И К

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ:
413840 САРАТОВСКАЯ ОБЛ.,
Г. БАЛАКОВО, УЛ. ВОЛЖСКАЯ, 74А,
3-Й ЭТАЖ. ТЕЛ. 8 (8453) 66-80-52.
ТЕЛ. 66-80-52

ООО «БАЛАКОВО ЭНЕРГО СЕРВИС»
производит
МОНТАЖ ВНУТРЕННЕЙ ЭЛЕКТРОПРОВОДКИ ПОМЕЩЕНИЙ.
ОПЫТ РАБОТЫ.
Тел. 30-27-85, 8-905-322-09-16

ГОТОВИМ УКСУС САМИ



О целебных свойствах яблочного и виноградного уксуса знают многие. Но не менее полезный уксус можно приготовить и из других ягод. Различные сочетания в них органических кислот при регулярном употреблении будут постоянно растворять появляющиеся плотные образования в организме и способствовать выведению шлаков.

Черносмородинный уксус является поливитаминным продуктом. Он обладает общеукрепляющими свойствами, схожими с действием виноградного уксуса, но имеет одну особенность – способствует выведению из организма пуриновых веществ и мочевой кислоты. Таким образом, оказывается полезным при лечении ревматизма и подагры.

Ежевичный и малиновый уксусы хороши как жаропонижающие средства. Помогают при лечении простудных заболеваний, лихорадке и головной боли. Вишневый и барбарисовый благотворно влияют на центральную нервную систему, успокаивают и снимают нервное возбуждение.

Уксус из белой и красной смородины выводит соли из организма, а также является жаропонижающим средством. **Сливовый уксус** хорошо дезинфицирует кишечник, усиливает его перистальтику и улучшает пищеварение. **Грушевый** утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим действием, снимает приступы сильного кашля и удушья.

Калиновый усиливает сокращение сердечной мышцы и способствует ее нормальной работе. К сожалению, на прилавках магазинов вы не найдете такого разнообразия ягодных уксусов. Однако их можно приготовить в домашних условиях.

Свежеприготовленный сок нужно залить в стеклянную банку, в которую опустить кусочек черного хлеба, смоченного любым уксусом – подойдет обычный столовый. Банку накрыть марлей и поставить в теплое (можно даже жаркое) место на 3–4 недели. После этого готовый уксус слить в стерилизованные бутылки, хранить в холодном темном месте. Бутылки не стоит заливать под горлышко – лучше оставлять сверху 3–4 см. Если уксусу предстоит храниться очень долго, пробку лучше залить парафином.

Н. БУРЛАКОВ, г. Воронеж

Учредитель:
ООО «РГ «Суть»
Гл. редактор:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12.2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 9000 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 06 Цена договорная.

Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Волжская, 74а.
ДЛЯ ПИСЕМ:
413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я - 13
Тел./факс редакции: 66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел); 22-60-00, 22-61-99
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА ПО ДОКТОРУ ДЖАРВИСУ стр. 6

Полезная газета

Бальзам на душу

№23 (94)

декабрь 2004 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

В номере:

БОЛЕЗНЬ, О КОТОРОЙ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ГОВОРИТЬ Стр. 4

ОТКРЫТ ГЕН, «ОТВЕЧАЮЩИЙ» ЗА КУРЕНИЕ...

ФИБРОМИОМА ТЕПЛА НЕ ЛЮБИТ Стр. 3

ХОТИТЕ ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ? Стр. 8

БУДУ СЧАСТЛИВ И БОГАТ Стр. 6

Внимание!

Объявлена подписка на I полугодие 2005 г. Среди подписчиков будут разыграны ценные призы.

ПРОСТО... ПОПЕЙ ВОДЫ!

Как известно, уровень артериального давления (АД) регулируется автономной нервной системой, и его изменения не зависят от нашего желания. Однако у некоторых людей контроль нервной системы за АД нарушен. Когда они поднимаются на ноги из положения сидя или лежа, их давление резко снижается, в результате чего такой человек может потерять сознание.

Недавно проведенное британскими учеными исследование показало, что повысить давление таким людям поможет обычная питьевая вода. Испытуемым, у которых нарушение нервной регуляции давления было вызвано разными причинами, предлагалось выпить 480 мл воды. И во всех случаях это помогало поднять АД.

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

УНИКАЛЬНО ПОЛЕЗНО

Исследования Санкт-Петербургского института токсикологии говорят о высоких целебных свойствах голубой кембрийской глины (донных отложений кембрийских морей).

Компания «Счастье Жизни» предлагает россиянам 28 продуктов с голубой кембрийской глиной для внутреннего и наружного применения. Эти препараты способствуют очищению организма и насыщению его минеральными веществами.

В ноябре наш ассортимент пополнился. Появились четыре новые маски-пасты. Они приготовлены без консервантов, целебные свойства глины в них усилены добавлением: календулы, зверобоя, мяты, валерианы, ромашки, грецкого ореха, каштана, эвкалипта и т. д.

Сбалансированный состав позволяет использовать маски-пасты как эффективное омолаживающее и лифтинговое средство для кожи, а также в качестве лечебного средства при артритах, ревматизме, остеохондрозе, нарывах, ожогах, экземе, артрозах, псориазе, экземе, переломах и т. д.

Более подробную информацию вы сможете получить по тел.: 33-80-28, 33-53-44 и 33-59-02.

Любви! Здоровья! Достатка! Счастья в Жизни!

Легко на сердце от песни

Александра Пахмутова

НАДЕЖДА

Светит незнакомая звезда
Снова мы оторваны от дома
Снова между нами города
Взлетные огни аэродромов

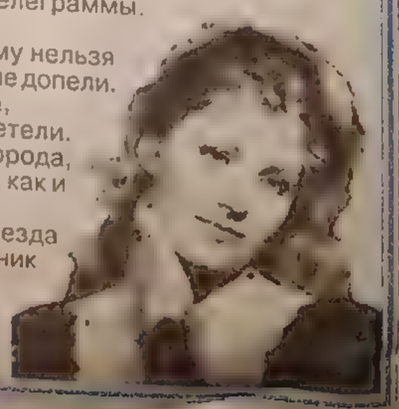
Здесь у нас туманы и дожди,
Здесь у нас холодные рассветы,
Здесь на неизведанном пути
Ждут замысловатые сюжеты

Припев:
Надежда – мой компас земной,
А удача – награда за смелость
А песни... довольно одной,
Чтоб только о доме в ней пелось

Ты поверь, что здесь издалека
Многое теряется из виду,
Тают грозовые облака,
Кажутся нелепыми обиды.
Надо только выучиться ждать,
Надо быть спокойным и упрямым,
Чтоб порой от жизни получать
Радости скупые телеграммы.

И забыть по-прежнему нельзя
Все, что мы когда-то не допели.
Милые усталые глаза,
Синие московские метели.
Снова между нами города,
Жизнь нас разлучает, как и прежде.
В небе незнакомая звезда
Светит, словно памятник надежде.

Припев.



Народный лечебник

ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

1. Прополис–30 г, спирта 96%–1 л. Настоять 2 недели в темном месте. Пить по 25 капель, добавляя в молоко, в течение месяца.

2. Сделать очистительные клизмы с соком лимона.

3. Есть свежие огурцы, петрушку, пить только кипяченую воду.

ПРИ ГЕМОРРОЕ

1. Тысячелистник–1 ст. ложка, бессмертник песчаный (желтый)–1 ст. ложка. Залить 1 литром кипятка, настаивать под крышкой до тех пор, пока не остынет. Принимать по 1 стакану 2 раза в день, утром и вечером, лежа в постели.

2. Сок рябины: если этот сок пить продолжительное время, то закроется даже внутренний геморрой. Этот сок действует лучше, чем слабительное. Пить 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом кипяченой воды. Рябина должна быть свежей.

3. Из сырой картофелины сделать свечи толщиной в большой палец и длиной 1,5 см. Эти свечи каждый день перед сном нужно закладывать в задний проход так, чтобы свеча полностью вошла внутрь.

ПРИ ЗАПАХЕ ИЗО РТА

1. Сделать курс очистительных клизм с соком лимона.
2. Неделю не есть мясных блюд.

В. АЛЕКСАНДРОВИЧ, народный целитель

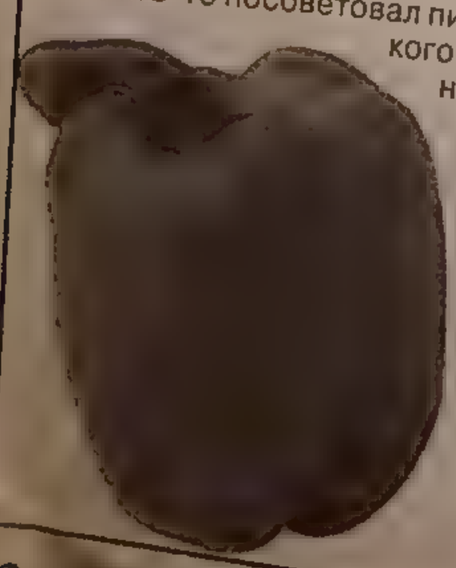
ОТ ЛИСТЬЕВ РЕПЫ ЗУБЫ КРЕПНУТ

У моей мамы пародонтоз. Из-за этого десны рыхлые, часто кровоточат. Кто-то ей посоветовал применить настой из листьев репы. Этого добра, слава богу, у нее на огороде хватает. Мама листья мелко резала и заливала кипятком так, чтобы полностью покрыть их. Настой укутывала на час-два. А потом полоскала им рот: отхлебнет из чашки – и ходит полощет десны. Выплюнет – снова отхлебнет. И так несколько раз в день. Что вы думаете: помогла процедура! Десны перестали кровоточить, зуд уменьшился. Те зубы, что расшатались, к сожалению, еще на место не встали, но ведь и лечение еще не кончилось: мама насушила листьев много, надолго хватит.

Л. ФИСУНЕНКО

ПЕРЦА СОК КАПИЛЛЯРАМ ПОМОГ

В последнее время у меня ни с того ни с сего стали появляться синяки. Зимой-то под одеждой не видно, а летом – просто беда! Да и беспокойно: вдруг болезнь какая приключилась. Пошла к терапевту. Слава богу, ничего серьезного не обнаружили. Доктор сказал, что у меня стенки капилляров очень тонкие, вот и лопаются при малейшем напряжении. А происходит это из-за нехватки в организме аскорбиновой кислоты. Назначил витамины. Я их всю зиму пила – толку мало. И тут мне кто-то посоветовал пить сок свежевыжатого сладкого перца, мол, он исключительно богат витаминами B_1, B_2, C, P, PP, каротином – т. е. всем тем, что укрепляет сосуды. Летом, как только перец стал подешевле, взяла я у подруги соковыжималку и стала готовить сок. Пила по четверти стакана 2 раза в день. И даже не заметила, когда синяки прошли.



М. ВЕРЕМЕЕВА

По материалам газеты «Ай, болит!»

Проверено на себе

ЧУДО-МАЗЬ

Хочу поделиться с вами рецептом лечебной мази, помогающей избавиться от насморка и гайморита.

Приготовить ее очень просто. На 100 г елея (лампадного масла) возьмите 40 г чистого воска. В эмалированную посуду положите кусочки воска, залейте елеем и засыпьте 5 г сахарного песка.

Все это грейте на слабом огне, помешивая, до полного растворения воска. Снимите мазь с огня, остудите при комнатной температуре.

Несколько раз в день смазывайте этой мазью ноздри, накладывайте на переносицу и на область над бровями. На следующий же день насморк пройдет – это проверено на себе и родных. Готовая мазь сохраняет свои целебные свойства в течение года. Хранить ее нужно в холодильнике в стеклянной посуде.

Когда у меня по весне воспалились почки, я по нескольку раз в день накладывала эту мазь на больное место и обошлась без таблеток и уколов. Мазь эта обладает проникающим действием, снимает любое воспаление, лечит больные суставы, ожоги, пролежни, трещины, послеоперационные гноящиеся швы, панарициий, помогает при варикозном расширении вен и предотвращает гангрену.

ЭХИНАЦЕЯ – ПАНАЦЕЯ!

Как только почувствуете першение в горле, озноб, повышение температуры – сразу же пейте настойку эхинацеи пурпурной – каждый час по 30–40 капель с водой. На следующий день вы будете здоровы! Для профилактики можно пить по 30 капель 2–3 раза в день, и вы не заболеете гриппом. Приготовить настойку в домашних условиях несложно. Корневища очищают, промывают, измельчают и заливают 95% спиртом таким образом, чтобы он слегка покрывал корни. Настаивают 2 недели в теплом темном месте, отжимают, процеживают. Хранят готовую настойку в холодном месте.

Эхинацею я вырастила на своем дачном участке. Пропив настойку из нее осенью и весной, я перестала простывать. А еще излечилась от хронического бронхита, пневмонии, которыми болела в течение 20 лет и в год по 3–4 раза колола антибиотики.

Н. ЛАБУТА, травница, г. Балаково

ДЕРЖИМ САХАР ПОД КОНТРОЛЕМ

Сахарный диабет – это болезнь, при которой нарушается обмен углеводов и воды в организме.

Причиной заболевания может быть наследственная предрасположенность, нерациональное питание (переедание сладкого), тяжелые условия труда и быта, нервно-психические переживания.

Типичными проявлениями диабета являются мучительная жажда, повышенный аппетит и выделение большого количества мочи.

Врачи рекомендуют регулярно (два раза в год) сдавать кровь на сахар, особенно это касается людей из групп риска и пожилых.

Народная медицина на начальной стадии диабета предлагает свои рецепты поддержания уровня сахара в крови.

- 1 ст. л. сухой измельченной коры осины кипятить 30 минут на малом огне в 2-х стаканах воды. Настоять, укутав на 2–3 часа, процедить. Принимать по одной четверти стакана 3 раза в день до еды. Пить до трех месяцев и более.
- 1 ст. л. сухих листьев черники на стакан кипятка. Настоять, укутав на 30–40 минут, процедить. Принимать по одному стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками.
- Смешать в равных частях листья лопуха, сухие створки фасоли и листья черники. 60 г сбора настаивать в литре холодной воды 12 часов. Затем кипятить 5 минут, настаивать, укутав на 1 час, процедить. Принимать по 3/4 стакана 5 раз в день, через 1 час после еды.

ФИБРОМИОМА ТЕПЛА НЕ ЛЮБИТ

Мой гинеколог настоятельно рекомендует мне похудеть. Якобы это поможет уменьшить мою фибромиому. Я купила специальный пояс и брюки, способствующие снижению жира на бедрах, похвасталась врачу, а она говорит, что мне носить их нельзя из-за теплового эффекта. Но на поясе написано, что пользоваться им можно всем. Кто прав?

СВЕТЛАНА Н., г. Курск

Прислушайтесь к мнению врача. При наличии опухолей в организме есть общее правило: тепловые процедуры противопоказаны, будь то загорание, баня, физиотерапия. Эффект сжигания жира достигается в случае с брюками и поясами в немалой степени за счет утепления и потения. Вряд ли это полезно для вашей фибромиомы.

ПОЧЕМУ ПРИ ДИЕТАХ «ДУРНЕЕТ» ГРУДЬ?

Не секрет, что когда ваш вес в результате диеты приходит в идеальную форму – ноги становятся стройными, бедра влезают в 44-й размер, а руки приобретают трогательную изящность – грудь становится серой, обвисшей, безжизненной. Медики объясняют, что связки груди схожи с резиновыми бинтами: они изначально эластичны и легко растягиваются и сжимаются. И в конце концов, в результате многочисленных периодических похуданий, ослабевают.

Но не только диеты оказывают пагубное влияние на грудь. Бег также повышает износ грудной ткани. Как показало исследование, проведенное одной из фирм, производящей бюстгальтеры, грудь 3-4 размера при беге подпрыгивает при каждом толчке на 8 см, что также не идет ей на пользу.

По материалам газеты «Сам себе лекарь»

Ежедневно на экране телевизора в рекламных роликах мы наблюдаем за красивыми девушками, которые решают свои личные проблемы, например, как не вспотеть на работе или как хорошо пахнуть целый день. И в действительности магазины предлагают нам обширный ассортимент многочисленных средств, устраняющих запах пота.

ЧТО ЛУЧШЕ:

дезодорант или антиперспирант?

О правильном применении антиперспирантов рассказывает врач-дерматолог **Елена Андреевна ШУГИНИНА.**

Избавиться от резкого запаха пота можно двумя способами – с помощью дезодорантов и антиперспирантов. Механизм действия этих косметических средств различен. Дезодорант предотвращает размножение бактерий во влажной среде, поглощает естественные запахи тела и навязывает свой запах.

Антиперспирант же действует более кардинально. Он блокирует на определенное время деятельность потовых желез и может быть использован лишь на ограниченных участках кожи. Антиперспирант настолько удобен и эффективен, что у некоторых возникает соблазн расширить зону его применения и пользоваться им чуть ли не круглые сутки.

Но делать этого категорически нельзя. Потому что потоотделение – естественная функция организма и подавлять ее полностью нельзя.

Другое дело – блокировать на короткий срок деятельность апокринных потовых желез. То есть как раз тех, что выделяют наиболее резкий запах. Они располагаются в области подмышечных впадин и в лонной области.

Ни в коем случае не наносите антиперспирант на спину, грудь, столы и лоб. Причиной неприятного запаха ног являются бактерии, которые усиленно размножаются во влажной среде. Поэтому для стоп лучше периодически делать ванночки с настоем дубовой коры. Никогда не пользуйтесь антиперспирантами во время занятий спортом и в часы больших физических нагрузок. Организм с помощью повышенного потоотделения освобождается от шлаков. И не стоит ему мешать.

— ВОПРОС-ОТВЕТ —

ЕСТЬ ЛИ СРЕДСТВО ОТ ЭРОЗИИ?

Есть ли какое-нибудь народное средство для лечения эрозии шейки матки? Врач рекомендует прижигание, а я боюсь. Может быть, есть какой-то другой способ?

Марина В., г. Вольск

Для лечения эрозии шейки матки народная медицина рекомендует:

Вводить во влагалище тампоны, пропитанные настоем эхинацеи на подсолнечном нерафинированном масле в соотношении 1:5.

Тампоны, пропитанные настоем календулы на любом растительном нерафинированном масле (1:5).

Спринцеваться тёплым отваром калгана (10:800) 2 раза в сутки.

Спринцеваться тёплым отваром корней алтея лекарственного (6 : 200) 2 раза в день.

Принимать внутрь 20 г смеси корней и травы пиона уклоняющегося (1:1) настоять в 1 стакане водки 7 дней. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день 30 дней.

После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Журнал «Женское здоровье»

И СБЕЖИТ ЦИСТИТ

У меня хронический цистит: чуть ноги замерзнут – боли и рези при мочеиспускании, постоянные позывы в туалет. Замучилась – спасу нет. Подскажите, что делать?

Ирина К., г. Балаково

Траволечение очень эффективно при этом расстройстве. Приведем несколько проверенных рецептов народной медицины.

Приготовить лекарственный сбор из 3 частей листьев брусники, 1 части корня алтея лекарственного, 1 части ромашки аптечной, 1 части крапивы двудомной. Одну столовую ложку сбора залить крутым кипятком и настоять в термосе 4–6 часов. Принимать по полстакана трижды в день до еды.

Еще один рецепт: 1 ст. л. корня алтея лекарственного залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Также можно залить 1 ст. л. семян льна стаканом кипятка, настоять 4 часа и принимать по полстакана 3 раза в день.

АБОРТ МЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ НАДЕЖНЫЙ?

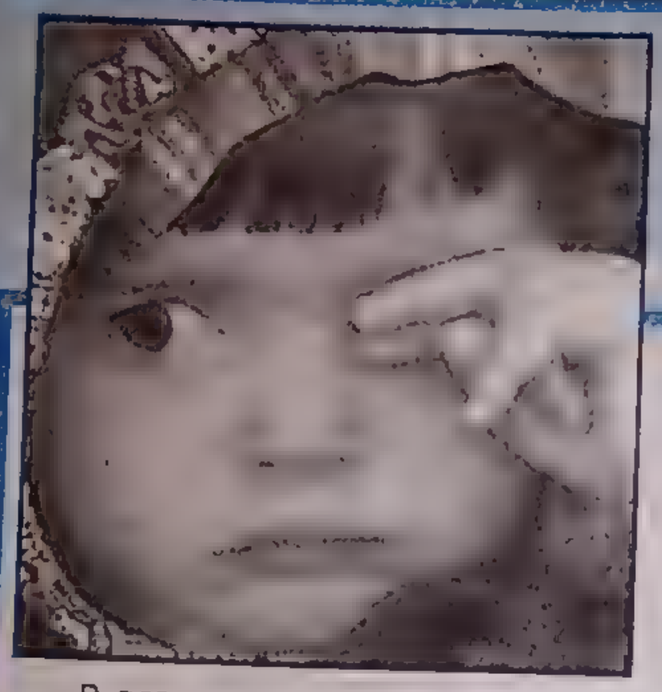
Слышала, что вместо обычного выскабливания матки от нежелательной беременности можно делать медикаментозный аборт. Принять лекарство – и ничего скоблить не придется. Так ли это?

В. К.

Действительно, существует такой вид аборта медикаментозный. Проводится он в стационаре не позднее 12-недельного срока беременности путем введения препарата «Мифепристон». Он блокирует действие гормонов беременности на плодное яйцо. В результате чего плод погибает и матка сама изгоняет его. Достоинство метода его безопасность по сравнению с другими.

А. ФАДЕЕВ, гинеколог «Ай, болит!», 2004 г.

БОЛЕЗНЬ, О КОТОРОЙ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ГОВОРИТЬ



Моей дочери уже 5 лет, но я до сих пор ношу в садик клеенку и запасное белье: после сна постель мокрая. Воспитатели стыдят ее, а дети смеются, потому что ругают ее при них. Что нам делать? Помогите!

Н. К.,
г. Балаково

В детском возрасте очень часто встречается болезнь, о которой неприятно говорить – энурез (недержание мочи). Он может быть дневным, ночным и постоянным. У мальчиков энурез встречается в 4–5 раз чаще, чем у девочек.

Недержание мочи может быть обусловлено тяжелыми анатомическими дефектами, травматическими повреждениями, воспалениями и т. д.

Энурез может быть и невротического характера. В этом случае недержание мочи возникает под влиянием острой психической травмы (смерть близких людей, животных, частые конфликты в семье, школе, страх перед чем-либо). Обычно невротическая реакция с энурезом длится от нескольких часов до нескольких дней и проходит по мере исчезновения психического напряжения. В любом случае необходимо обратиться к специалистам – для определения причин заболевания, проведения обследования и назначения адекватной комплексной терапии.

В домашних условиях нужно соблюдать питьевой режим: вечером не следует много пить, перед сном желательно несколько раз сходить в туалет, спать только на спине. Следует успокоить больного, отвлечь его от тяжелых переживаний.

При неврозоподобных энурезах, вызванных поражением нервной системы, лечение направлено на ликвидацию органического поражения и на восстановление утраченной функции. Используются лечебные препараты и специфические тренировки (больному рекомендуют мочиться дробно, выпуская мочу не за один раз, а частями). Если у больного слишком глубокий сон, необходимо сделать его поверхностным. Но эти рекомендации важны только при неврозоподобном энурезе.

При невротическом энурезе использование этих приемов недопустимо, они лишь усиливают невроз, при котором всегда имеется дефицит сна, и лечение направлено на то, чтобы дать больному выспаться.

- При ночном недержании мочи можно рекомендовать настой, который готовят так: 3 ст. л. листьев брусники залить 3 стаканами воды. Кипятить 10 минут, настоять. Выпить в течение дня в несколько приемов.
- Ежедневно утром и вечером пить по полчашки настоя тысячелистника (1 ст. л. на стакан кипятка).
- Можно применить водолечение (метод С. Кнайка): детям от 8 лет и старше ходить в холодной воде, погружая ноги до икр. Делать это упражнение нужно ежедневно по 3–5 минут, после чего побегать, чтобы согреться. Затем можно подержать 2 минуты в холодной воде руки.

Е. СОЛОВЬЕВА,
врач-невропатолог высшей категории, г. Балаково

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ...

Расскажите, как использовать боярышник при заболевании сердца?

НИНА,
пос. Горный

Целебные свойства боярышника известны давно. Лекарственным сырьем служат цветки, плоды и листья. Плоды боярышника богаты кратегусовой кислотой, особенно необходимой для нормальной работы сердца.

Препараты боярышника широко используют при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы: они способствуют расширению коронарных сосудов и сосудов головного мозга, понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, способствуют снижению уровня холестерина в крови. При длительном приеме препаратов из плодов боярышника наблюдается снижение артериального давления в начальной стадии гипертонической болезни.

Положительный эффект боярышника отмечен при головокружении, одышке, бессоннице, а также при использовании его в климактерический период.

Для приготовления настоя заварите 1 ст. л. сухих плодов в стакане кипятка и настаивайте 2 часа в термосе. Процедите и пейте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Перерывов делать не нужно

Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат,
г. Балаково

НЕ СПЕШИТЕ УДАЛЯТЬ

Мне 74 года. Два года назад сделала УЗИ и рентген. Обнаружен большой коралловидный камень в левой почке. Врач сказала, что если удалять, то вместе с почкой. И еще — что необходимо беречь вторую почку. Так ли это?

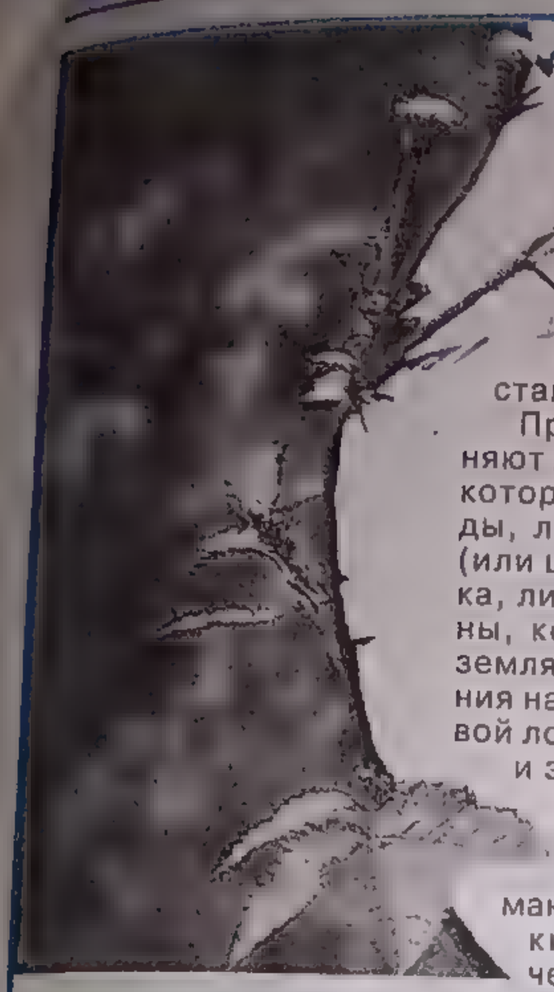
М. АЗАРЕНКО

На вопрос отвечает врач уролог-андролог Республиканского центра репродукции человека Михаил Васильевич КОРЯКИН:

Учитывая возраст пациентки, думаю, идти по радикальному пути удаления камня не стоит. Я бы рекомендовал провести бактериологическое исследование мочи, определить чувствительность микрофлоры, которая поддерживает воспалительный процесс в почке, к современным антибактериальным препаратам; а также установить степень нарушения функций каждой почки в отдельности и их совместную функцию. Если ситуация благоприятная и нет существенных нарушений деятельности почек (в большей степени это касается не пораженной камнем почки, а здоровой), то можно ограничиться консервативным лечением. Для этого необходимо соблюдать диету, исключающую острые, пряные, консервированные продукты, избегать простудных заболеваний и переохлаждений. Не рекомендуются также физические нагрузки и подъем тяжестей.

Побороть воспалительный процесс полностью при наличии камня невозможно, поэтому необходим постоянный лабораторный контроль за показателями крови и мочи; пока они будут находиться в пределах нормы, антибактериальная терапия не требуется, при ухудшении ситуации она возобновляется.

Неотъемлемой частью консервативного лечения и профилактики обострений пиелонефрита является фитотерапия. Чаще всего применяются растительные препараты с активным противовоспалительным действием. Очень полезны брусничный и клюквенный морсы, отвары листьев брусники, медвежьих ушек, толокнянки, чистотела, которые обладают сильным антисептическим действием.



ЧЕРЕДА ОТНОСИТСЯ К ДРЕВНЕЙШИМ НАРОДНЫМ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВАМ.

ВОТ ТАКАЯ ЧЕРЕДА

Череду применяют при псориазе, микробной экземе, эпидермофитии, гнездном облысении. При псориазе череду принимают внутрь в виде настоя (20:200) по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

При крапивнице применяют лекарственный сбор, в который входят трава череды, листья крапивы, трава (или цветки) тысячелистника, листья черной смородины, корни лопуха и листья земляники. Для приготовления настоя берут по 1 столовой ложке каждого растения и заливают 1 л холодной воды, кипятят на слабом огне 10 мин, процеживают и принимают по 2 столовые ложки каждый час до исчезновения высыпаний.

При кожных заболеваниях (диатезе) и рахите череду применяют также в виде настоя для ванны. Настой (из 10-30 г травы) выливают в ванну и добавляют 100 г поваренной или морской соли. Температура воды должна быть 37-38°С. При мокнущих экземах и диатезах назначают общие и местные ванны с травой череды, дубовой корой и цветками ромашки. Берут по 1 столовой ложке каждого растения, настаивают в 1 л холодной воды 10-12 ч. Затем доводят до кипения, процеживают и выливают настой в ванну. При купании больного с экссудативным диатезом и кожными высыпаниями концентрацию череды можно увеличить в 2-3 раза. При зуде в области спины, шеи, подмышечной и паховой областях можно рекомендовать аппликации распаренной травы череды или компрессы с крепкими настоями. При мокнущих диатезах у детей смачивают ткань отваром череды и накладывают на кожу, меняя примочки 5-6 раз в день. При воспалительных явлениях примочки применяют холодными.

Наружно череду применяют также при лечении гнойных ран, трофических язв с признаками воспаления. Череда подсушивает раневую поверхность и способствует более быстрому заживлению пораженных участков кожи. Применяют ее и как косметическое средство при угрях, себорее. Отваром череды умываются, делают косметические маски.

Настой травы череды готовится следующим образом: 10 г травы помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл воды комнатной температуры, накрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, добавляют воды до 200 мл. Внутрь принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

«ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА»

А КУКУРУЗУ НЕ ПРОБОВАЛИ?

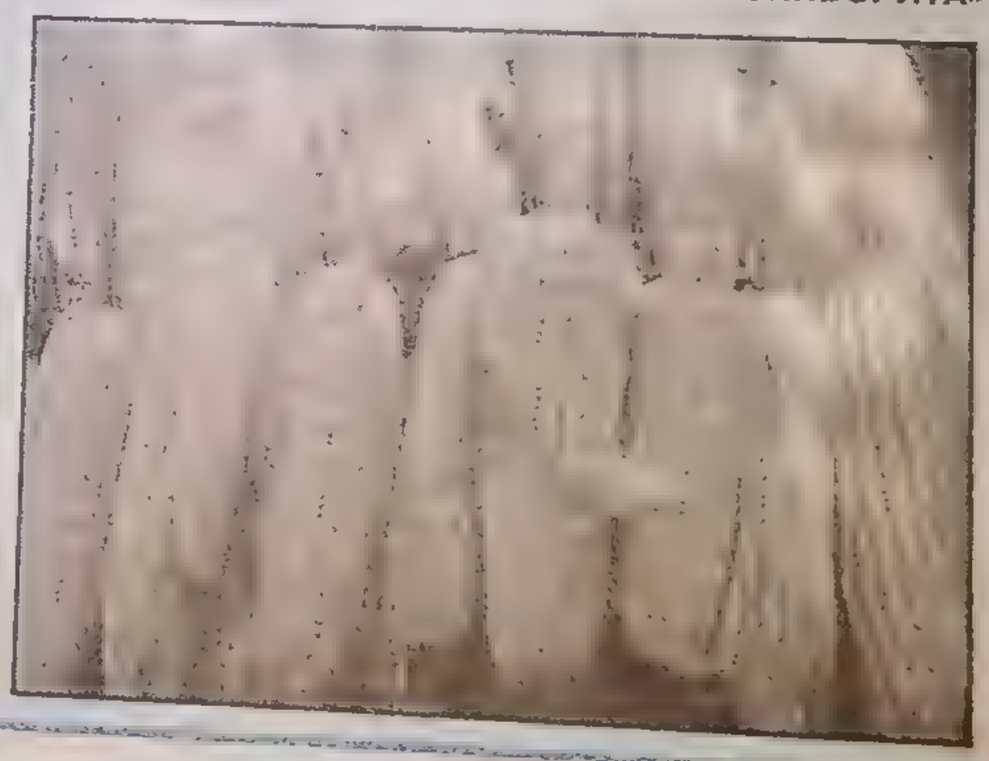
Семена кукурузы богаты витаминами B1, B2, B6, каротином, биотином, крахмалом, жирами, солями калия, кальция, натрия, железа, фосфора, в кукурузе обнаружено даже золото. В кукурузных рыльцах содержатся витамины С, К, сапонины, дубильные вещества, жирные масла, алкалоиды, пантотеновая кислота.

Настой кукурузных рыльцев рекомендуется при воспалении печени, желчного пузыря как желчегонное и уменьшающее количество билирубина. Настой разрушает камни и гонит песок из жёлчного пузыря. Следует помнить, что настой рыльцев противопоказан при истощении, повышенной свёртываемости крови, отсутствии аппетита.

Настой кукурузных рыльцев снижает сахар в крови: 1 столовую ложку сырых рыльцев залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 0,25 стакана через каждые 3-4 часа 4 раза в день. Курс лечения – месяц. Настой показан также при легочных заболеваниях, крупозной пневмонии, туберкулёзе. В этих случаях его пьют с мёдом.

Очень полезно кукурузное масло. Оно показано в пожилом возрасте как антисклеротическое средство, влияет на обменные процессы, на уровень холестерина в крови, улучшает функционирование печени, кишечника, желчного пузыря. Дозировка: 50 г 2 раза в день в течение 2 недель.

ЖУРНАЛ «СИНЬОРИТА»



ОТ СУДОРОГ НОГ ЛИМОН ПОМОГ

Если вас мучают судороги в ногах, утром и вечером соком свежего лимона смазывайте подошвы. Ничем не вытирайте. Наденьте носки и обувь только после того, как сок высохнет. Курс лечения не более двух недель.

Хорошо помогает при судорогах в руках и ногах горчичное масло: надо натирать больные места горчичным маслом.

«ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА»

ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ ЛЕЩИНУ ЗАВАРИТЕ

Настой из листьев и коры лещины поможет при тромбофлебите. 1 ст. л. измельченного сырья залить стаканом кипятка. Пить по 1/3 - 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Также можно использовать настойку плодов конского каштана. Способ приготовления: 50 г плодов каштана залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в теплом, темном месте, взбалтывая ежедневно.

Принимать такую настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день, в течение 3-4 недель. Препараты из конского каштана понижают свертываемость крови, укрепляют стенки капилляров и вен, предупреждают образование и способствуют рассасыванию тромбов в кровеносных сосудах. Препараты из каштана применяются внутрь и наружно при геморрое, спазмах сосудов, нарушении секреции желчи, хронических расстройствах пищеварения, катарах бронхов, при подагре, ревматизме, ишемической болезни сердца, при язвах голени.

«НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК»

БРАК ПО...

(Окончание. Начало в № 22)

Брак по беременности – не всегда самый удачный. Если беременность лишь средство сознательного или невольного шантажа, вряд ли перспективы брака будут радужными. Но если возможность иметь ребенка – лишь последняя капля, переполняющая сосуд любви, – это только на пользу браку.

Брак для интима – почти всегда мужской вариант. Молодой человек просто разрывается от желания начать, или продолжить, или сделать более частой свою половую жизнь. А ситуация не позволяет этого сделать: нет квартиры, нет времени, нет свободных девочек. Выход один – жениться и всегда иметь под рукой жену. Очень часто такие браки скоропалительны и неразумны, но разве можно что-то доказать, если гормоны бурлят и зовут на подвиги.

Брак после развода – новая проблема. Обычно в него стремятся вступить женщины, чтобы обеспечить и материальные условия и мужское воспитание детям. Поэтому такие браки нередко бывают разновидностью брака по рассудку или по расчету, хотя вполне возможны все варианты, свойственные первому браку. С другой стороны, повторный брак нередко имеет целью доказать окружающим и самому себе, что развод не привел к жизненному краху, что еще возможна и любовь, и семья, что я еще на что-то гожусь!

Во имя добра и света

ЕСЛИ В ДУШЕ ПОСЕЛИЛОСЬ СОМНЕНИЕ

Если в душе поселилось сомнение, если кажется, что жизненные неурядицы взяли над вами верх и нет конца и края напастям, прочтите эту молитву, обращенную к Святому апостолу Фоме.

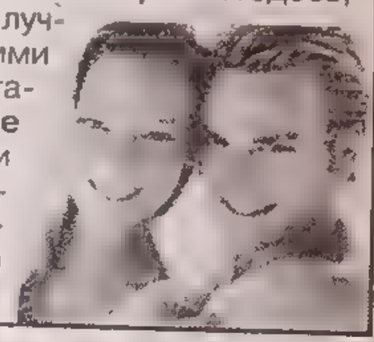
«О, святый апостоле Фомо! Молим тя: сохрани и соблюди нас молитвами твоими от искушений диавольских и падений греховных и испроси нам свыше помощь во время неверия, да не преткнемся о камень соблазна, но неуклонно шествуем спасительным путем заповедей Христовых, дондеже достигнем оных блаженных обителей райских.

Ей, апостоле Спасов! Не посрами нас, но буди нам помощник и покровитель во всем житии нашем и помози нам благочестно и богоугодно житие сие временное скончати, христианскую кончину получити и добраго ответа сподобитися на Страшнем Суде Христове; да прославим великолепое имя Отца, и Сына, и Святаго Духа во веки веков. Аминь.»

БУДУ СЧАСТЛИВ И БОГАТ

Иногда приходится слышать, как вздыхают люди: «О горе, горе!», «О беда, беда!» или на ребенка, смеясь над его шалостями, говорят: «Горе с тобой», «Горе ты луковое»...

Спаси вас Господь так говорить. Горе и беда – живые субстанции, невидимые глазу. А когда мы вздыхаем и говорим так, они туго обнимают нас за шею и говорят: «Я здесь, я с тобой, я тебя не покину». Поэтому лучше чаще говорите, общаясь со своими близкими: «Будь здоров, счастлив, талантлив, богат...» **То же самое и себе говорите:** «Все проходит, пройдет и эта полоса в моей жизни, я буду счастлив и здоров». **Или:** «Бог милостив, у него всего много для нас, что попросим, то и даст».



СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА ПО ДОКТОРУ ДЖАРВИСУ

Через каждые 20 минут давайте больному по 6 чайных ложек меда – всего 18 ч. ложек за час. Через полчаса повторите процедуру и уложите больного спать. После сна дайте ему еще три раза по 6 ч. ложек меда с интервалом в 20 минут, затем одно яйцо всмятку. Через 10 минут – еще 6 ч. ложек меда. На завтрак больной должен съесть 4 ч. ложки меда, кусок мяса и выпить стакан томатного сока. А на десерт – еще 4 ч. ложки меда. После этого курса у больного пропадает тяга к спиртному.

Подготовил А. ТОЛИН

Советы бывалого

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ БУТЫЛКИ

Главная польза от пустой пластмассовой бутылки, конечно же, определяется ее нестандартным использованием. Стандартно – это как? Открываем, выливаем, пьем... Ну, еще: вновь наполняем, закрываем... Очень традиционно... А если – по-умному – отрезать донышко после выпивания? Да еще – наискосок. Получаем легкий мерный совок для сыпучих материалов. Понятно, что пробку надо завинтить наглухо. Горлышко – это ручка совка. Можно отмерять и цемент, и песок, и сахар, и что хотите в нужных пропорциях.

Отрезаем донышко, отвинчиваем пробку и – получаем вполне удобную воронку для наливания (или насыпания) чего надо, куда надо в полевых, походных и даже стационарных условиях (не покупать же готовую!). Удачи вам в нестандартных решениях!

Василий МАСТЕРЫГИН

ЦЕПТЕР – СТИЛЬ ЖИЗНИ

Правильное приготовление пищи является одним из важнейших процессов, обеспечивающих не только аппетитный вид, вкус и запах, но и сохранение всех важнейших элементов в продуктах в их натуральном виде. Поэтому, неся миссию здоровья и красоты, компания «Цептер» решает очень важную задачу – дать миллионам семей возможность поднять культуру питания на принципиально новый уровень.

ВНИМАНИЕ! zepter КОНКУРС!

ZEPTER – МИССИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Ф. И. О.

Адрес:

САЛАТ «СЫТНЫЙ»

Салат этот многослойный, каждый слой промазать майонезом.

1 слой. Обжарить 2 головки репчатого лука с 0,5 кг шампиньонов.

2 слой. Мелко нарезать 400 г вареного мяса.

3 слой. Мелко потолочь 200 г грецких орехов.

4 слой. Мелко натереть на терке твердый сыр, смешать его с измельченным чесноком.

Сверху посыпать измельченным вареным желтком.

С. ХОРВАТ, г. Балаково

На досуге

10	5	18	19	3	5	9	11		8	1	15	10	11	–
15	8	17	21		11	12	5	6		3	1	2	4	2,
14		4	15	9		10	7	17	8	1	15	15		14
6	2	18	19	16	15		11	20	6	15	8			
3	1	2	4,		8	15	9		18	12	4	16	15.	

1, 2, 3, 2 – что советовал заживлять соком василька мудрый кентавр Хирон?

3, 1, 2, 4 – женщина в белом.

1, 5, 6, 7 – апофеоз беременности.

8, 1, 5, 9, 10 – пробка в кровеносных сосудах.

11, 12, 5 – а этот орган нашего тела лечит врач ЛОР.

9, 11, 9, 14, 15 – лекарство от горных пчел.

16, 5, 3 – накладной от хирурга.

4, 2, 20 – этот напиток пойдет только на пользу тем, у кого пониженное давление крови.

8, 11, 21 – дерево жизни у древних греков.

По буквам, вписанным в клеточки криптограммы, вы прочтете фразу, в которой есть своя истина.

Составил Е. ОРДИН,
г. Николаевск-на-Амуре.

ПОРА ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ

После осенней слякоти легкий морозец и первый снежок оживили унылый городской пейзаж. Но с наступлением зимы с наших столов почти исчезли богатые дары осени – фрукты и овощи – и именно сейчас самое время начать прием витаминов. Ведь наш организм и иммунная система нуждаются в них гораздо больше, чем в теплое время года.

Великолепными комплексами витаминов, аминокислот, микроэлементов (в том числе и необходимый всем йод) являются препараты: **«МУЛЬТИ-ТАБС», «АлфаВИТ», «ПИКАВИТ», «МАКРОВИТ».**

Особенно важен прием витаминов для беременных женщин и людей преклонного возраста. Будущим мамам отлично подойдут витаминные препараты : **«ПРЕГНАВИТ», «ВИТРУМ», а пожилым людям – «ДОЛГОЛЕТ» и «ТРИОВИТ».**

Детям в период интенсивного роста и развития не обойтись без витаминно-кальциевых препаратов. Это прежде всего «КАЛЬЦИНОВА». С удовольствием даже с 4-летнего возраста детишки будут принимать жевательные таблетки со вкусом апельсина: **«ДЖУНГЛИ» и «ДУНГЛИ С МИНЕРАЛАМИ».**

После любых перенесенных заболеваний выздоровлению помогут витаминные препараты **«ОЛИГОВИТ» и «ВИТРУМ».**

Все необходимые вам витамины вы можете приобрести в аптеках Городского Аптечного Склада. И будьте, пожалуйста, всегда здоровы!

PR Лиц. № 2451-ЛВД-03 от 10.11.00 г. выд. МЗ Саратовской обл.

ОТКРЫТ ГЕН, «ОТВЕЧАЮЩИЙ» ЗА КУРЕНИЕ...

Исследователи из Оксфордского университета разработали новый тест, который поможет установить силу никотиновой зависимости у курильщиков и подобрать для каждого из них соответствующее лечение.

Так называемый NicoTest основан на том, что в организме человека есть особый ген, «отвечающий» за привязанность к табакокурению, и вычислить его можно с помощью проверки ДНК. Этот ген, согласно исследованиям, есть у 35% курящих.

Исследования проводились в течение 8 лет и показали, что 40% курильщиков способны бросить эту вредную привычку с помощью особой антиникотиновой терапии, а 4,5% на это не способны.

NicoTest поступит в аптеки к середине 2005 года.

По материалам издания «Anapova»

...А ТАКЖЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОЧИНКИ КОСТЕЙ

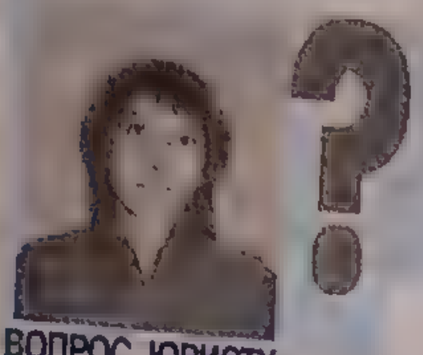
Тофу, основной компонент многих вегетарианских диет, в скором времени может перейти в разряд медицинских препаратов. Врачи обнаружили, что это продукт из сои может стать прекрасным подспорьем для укрепления костей, не давая им разрушаться под воздействием биологических факторов.

Национальный Фонд развития науки, технологии и искусств Великобритании инвестировал 149.000 фунтов стерлингов на проведение исследования, которое призвано раскрыть потенциал тофу как лечебного средства.

Медики надеются, что наполнитель кости из тофу мог бы использоваться для лечения жертв автокатастроф, которые нуждаются в серьезной восстановительной хирургии.

Дантисты также могли бы использовать тофу для пациентов с серьезными инфекциями десен, поражающими надкостницу, поддерживающую зубы.

NEWS.RU



ВОПРОС ЮРИСТУ

АЛИМЕНТАРНАЯ ИСТИНА

Мы с мужем прожили в браке много лет. Сейчас я получила 1 группу инвалидности, живу со своей мамой, а муж проживает отдельно, никаких средств мне не выделяя. Официально наш брак не расторгнут. Могу ли я претендовать на какое-либо содержание от мужа?

Л.К.
г. Балашов, Саратовской области

Статьей 89 Семейного кодекса РФ определены обязанности супругов по взаимному содержанию. Работающий трудоспособный супруг должен содержать своего нетрудоспособного нуждающегося супруга (а также жену в период беременности и в течение трех лет со дня рождения ребенка, или нуждающегося супруга, осуществляющего уход за общим ребенком-инвалидом до достижения им 18-летнего возраста). Если добровольно он это делать отказывается, нетрудоспособный супруг может требовать предоставления алиментов в судебном порядке. Однако в ходе судебного заседания ему необходимо будет доказать свою нуждаемость в этих средствах. Размер алиментов определяется в соответствии с материальным и семейным положением супругов и устанавливается судом в твердой денежной сумме.

Е. ПРОХОРОВА,
юрист

НУ ЕСЛИ ТОЛЬКО ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ...

Регулярное употребление небольшого количества алкоголя, примерно один-шесть бокалов в неделю, уменьшает риск провалов памяти в старческом возрасте. Как сообщает агентство Reuters Health (Нью-Йорк), предыдущие исследования установили, что умеренное употребление алкоголя снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но не следует злоупотреблять этой привычкой, употребление алкоголя в повышенных дозах увеличивает вероятность развития слабоумия.

УСЛУГИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮРИСТОВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА
МИРНОВ И К°
с 9⁰⁰ до 18⁰⁰ сб.- с 9⁰⁰ до 13⁰⁰, вс. - вых
г. Балаково, ул. Волжская, 74а, 3 этаж
т. 8 (23) 66-80-52

КОНСУЛЬТИРУЕМ, ПРЕДСТАВЛЯЕМ В СУДЕ ИНТЕРЕСЫ ГРАЖДАН ПО:
- наследственным
- пенсионным
- трудовым
- жилищным
- семейным вопросам

РЕАЛИЗУЕМ АЛЮМИНИЕВЫЕ ЗАКЛАДНЫЕ
ВАЗ 2108-1001038, ВАЗ 2110-1001247, ВАЗ 2108-1001022.
Тел. (8352) 63-48-61

АЛОЭ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Еще в 80-х годах XX века ученые из Таиланда, Бразилии, Японии, США доказали, что алоэ (его сок, листья, кожура) снижает сахар в крови быстрее и эффективнее, чем многие обычно рекомендуемые препараты. Сок алоэ стимулирует поджелудочную железу в производстве инсулина. Хорошие результаты достигнуты в лечении воспалений, незаживающих ран и отеков, которыми страдают диабетики. Врачи рекомендуют принимать по утрам и в полдень по 1 ч. л. сока листьев алоэ (отжатого вместе с горькой кожурой) каждый день.

«Вестник ЗОЖ», № 16, 2004 г.

ХОТИТЕ ЗАГЛЯНУТЬ В БУДУЩЕЕ?

С незапамятных времен многие люди пытаются заглянуть в будущее, приоткрыть завесу таинства природы, чтобы узнать, что предназначено им судьбой. Наверное, так уж устроен человек, что даже испытывая холодящий душу страх, он делает робкие попытки проникнуть за кулисы жизненной суеты. Если вами движут благородство помыслов и доброта души, предлагаю нехитрые советы для проникновения за черту манящей неизвестности.

1. В любой вечерний час третьего вторника текущего месяца выйдите во двор своего дома и, встретив первого встречного ребенка противоположного пола до 12 лет, под любым предлогом узнайте его имя. Принято считать, что названное ребенком имя будет для спросившего судьбоносным. Таким образом можно узнать имя суженого (суженой).

2. В первую пятницу текущего месяца, в любой час, выбрав свободное время, в фарфоровую чашку любого размера с ровными краями налейте до половины воды. В центре чашки с водой поставьте освященную в церкви свечу и зажгите ее. По первой капле растаявшего воска, упавшей в воду, можно узнать первую букву имени своего будущего супруга (супруги), по 7 капле – последнюю букву этого имени.

Желаю удачи!

В. АЛЕКСАНДРОВИЧ,
народный целитель

Внимание! поменялся наш почтовый адрес и телефоны:

Учредитель:
А. Е. ЕРЕМИН
Гл. редактор:
О. Ю. Кадаева.
Редактор:
Л. М. Набилкина.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7027 от 28.12 2000 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00. По графику: 17.00.
Тираж 8600 экз. Объем 1 п. л.
Заказ № 25 13 Цена договорная.

Адрес редакции 413800, г. Балаково, ул. Волжская, 74а
ДЛЯ ПИСЕМ:
413840, г. Балаково, Саратовской обл., ГПТ, а/я - 13.
Тел./факс редакции 66 51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел), 22-60-00 22 61 99.
(PR) - материал печатается на правах рекламы
E-mail: sobyma@mail.ru www.sobj.ru

СКОЛЬКО МЕТРОВ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

Полезная газета

Бальзам души

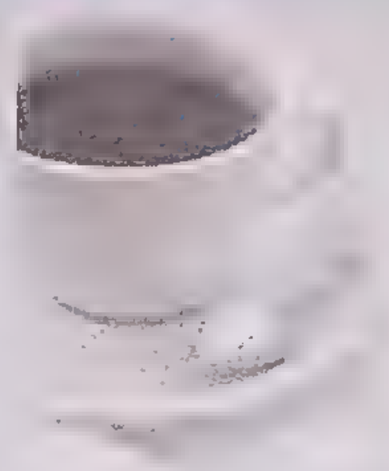
№ 77(706)

июнь 2005 г.

Подписной индекс по Саратовской обл. 14846

На последнюю любопытку

КОФЕ ЗАЩИТИТ ОТ РАКА?



Интересное открытие сделали японские ученые. Они обнаружили, что столь привычный нам черный кофе, который мы используем в качестве стимулятора, не только «встряхивает» нервную систему, но и... предотвращает некоторые виды рака.

В ходе исследования, организованного японским Национальным онкологическим центром в Токио, врачи проанализировали медицинские карты более чем 90 тысяч человек, преимущественно из возрастной группы старше 50 лет. Среди интересных закономерностей, обнаруженных исследователями в ходе анализа полученных результатов, оказалась статистически достоверная связь между частотой употребления кофе и риском развития рака печени. Так, среди людей, практически никогда в жизни не пивших кофе, заболеваемость злокачественными опухолями печени составила 547,2 случая на 100 тысяч человек. А среди людей, которые ежедневно выпивали не менее двух чашек кофе, она оказалась более чем в два раза ниже и составила всего лишь 214,6 случая на 100 тысяч человек.

Ученые пока не смогли разобраться в том, каким образом кофе влияет на развитие раковых клеток. Однако авторы этого исследования не сомневаются в том, что полученные ими данные соответствуют действительности. Дело в том, что в научной литературе уже опубликовано несколько статей о том, что кофеин, а также некоторые другие содержащиеся в кофе вещества, замедляют развитие раковых клеток или даже предотвращают появление злокачественных узлов.

Так что пейте кофе – и будьте здоровы!

Легко на сердце от песни

К.Орбакайте - ТУЧИ В ГОЛУБОМ

Снова весь фронт раскален от огня –
Лупят зенитки три ночи, три дня.
А в гимнастерке на снимке
Ты обнимаешь меня...

Припев:

Ах, эти тучи в голубом,
Напоминают море,
Напоминают старый дом,
Где кружат чайки за окном,
Где мы с тобой танцуем вальс,
Где мы с тобой танцуем вальс,
Где мы с тобой танцуем вальс

В миноре.

Если останусь живым на войне,
Встречусь с тобой я в родной стороне.
Только пока я воюю –
Ты не забудь обо мне...

Припев.

Юнкер все кружит, и небо в огне.
Думай, родная, всегда обо мне.
Из поднебесья мне виден
Милый твой профиль в окне...

Припев 2 р.

ЛЮБОВЬ НАХОДИТСЯ СПРАВА

Центры влюбленности находятся в правом полушарии головного мозга. К этому выводу пришла группа американских ученых, исследовавших на томографе мозг 17 влюбленных юношей.

ШИРОКИЕ БЕДРА ЗАЩИЩАЮТ ОТ ИНФАРКТА

Женщины с широкими бедрами на 87% меньше подвержены сердечным заболеваниям, обнаружили датские ученые. Жир, накапливающийся в бедрах, содержит адипонектин, препятствующий появлению тромбов.

УТВЕРЖДЕН АПТЕЧНЫЙ МИНИМУМ

Минимальный перечень медикаментов, который должен быть в любой аптеке, утвержден приказом Минздравсоцразвития. Список содержит около 150 наименований препаратов от 26 основных групп заболеваний

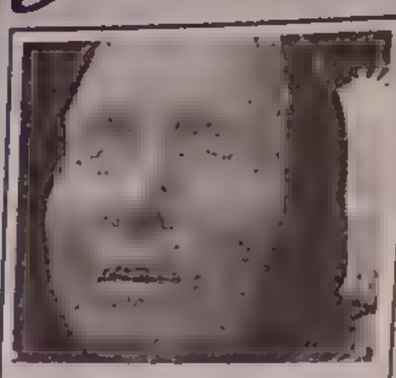
НА ТВ ПОЯВЯТСЯ КЛИПЫ ПРО ДИАБЕТ

Начата просветительская компания, посвященная проблемам диабета. Минздрав РФ намерен профинансировать размещение на ТВ нескольких информационных видеоклипов на данную тему.

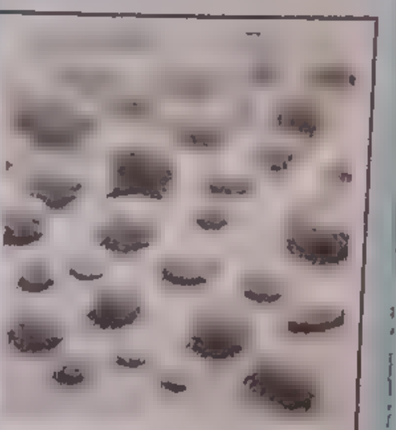
ЗАЩИЩАТЬ ЛЕКАРСТВА ОТ ПОДДЕЛОК БУДЕТ ФСБ

Разрабатывается единая марка, подтверждающая подлинность и качество лекарства. Над проектом работает Федеральная служба безопасности. Планируется, что у новой марки будет 8 степеней защиты.

В номере.



РЕЦЕПТЫ ЯСНОВИДЯЩЕЙ ВАНГИ стр. 2



АЗБУКА стр. 3 КОНТРАЦЕПЦИИ

БАНАНЫ НА СЧАСТЬЕ стр. 5

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА стр. 7

ВНИМАНИЕ!

Объявлена подписка на II полугодие 2005 г. Подписчиков ожидают ценные призы.

ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЯСНОВИДЯЩЕЙ ВАНГИ

Боли в спине

1. Взять кусок чистого белого полотна размером метр на метр и нанести на него 100 г ружейного масла. Три вечера подряд прикладывать к спине.

2. Смазать спину медом. Отрывистыми движениями, напоминающими «отдирание» кожи от костей, промассижировать спину. Повторить процедуру и на следующий день, до полного исчезновения боли.

Боль в предплечье (острая)

1. Взять 2 пакетика ладана (около 40-50 г) и растереть в 50 г яблочного уксуса. Нанести смесь на шерстяную тряпочку и три вечера подряд прикладывать ее к больному месту.

2. Пропитать шерстяную тряпочку бензином, приложить к больному месту, а сверху привязать разогретую (но так, чтобы можно было терпеть) медную тарелочку или пластинку. Так три вечера подряд.

Боль в груди (застарелая)

Ванга считает, что в таких случаях воспалена легочная оболочка. Она рекомендует делать компресс из теста, замешанного на домашнем квасе, с добавлением 100 г уксуса, 100 г подсолнечного масла и 100 г вина. Такой компресс прикладывать к больному месту.

Боль в ногах

В большом сосуде прокипятить связку клевера. Когда отвар остынет, процедить, добавить одну столовую ложку керосина. Три-четыре вечера подряд делать ванночки.

Больные десна

1. Несколько раз в день полоскать рот отваром чабера, в который добавлена щепотка квасцов.
2. Больному рекомендуется дважды в месяц жевать по одному часу смолу белой сосны.

Больные почки

1. Целую неделю больному следует принимать отвар из тыквенных семечек. Кроме того, несколько дней подряд на ночь делать компресс «лапы» на почки. Раствор для компресса: толченое льняное семя (2 пакетика – приблизительно 100 г) в небольшом количестве воды.

2. Раз в неделю больному следует есть только вареную пшеницу, запивая ее водой, в которой варилось зерно.

3. Взять большой корень ежевики и варить его в 5-ти литрах воды, пока вода не выкипит наполовину. Принимать отвар три раза в день по 100 г.

4. Гончарную глину залить яблочным уксусом и хорошенько замесить. Смесь нанести на тряпицу и вечером приложить к пояснице, над областью почек.

Бронхит (у детей)

1. На свином жиру сжарить два яйца, хорошенько посолить. Когда яичница остынет, приложить ее к груди ребенка на всю ночь.

2. Изять головку красного лука, очистить ее от шелухи и сделать посередине углубление. Насыпать туда кристаллизированного сахару. Каждый день съедать по одной головке до полного выздоровления.

3. (Начальная стадия). Однократно дать выпить ребенку чайную ложку касторового масла.

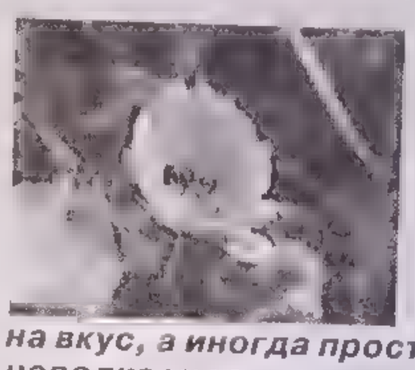
Продолжение следует.

БОДРОСТЬ ДУХА, ГРАЦИЯ И ПЛАСТИКА...

Хочу через вашу газету поделиться с людьми своим средством «бодрости духа и тела».

Мне 76 лет, но, благодаря крапивной настойке, я уверена в своих силах. Для приготовления надо 200 г майской крапивы залить 0,5 л водки. Горлышко бутылки перевязать тряпочкой и оставить на первые сутки на окне, затем на 8 суток в темном месте. После настойку надо процедить и принимать по 1 ч. л. за 30 мин. до еды и 1 ч. л. на ночь. Через несколько дней вы почувствуете прилив бодрости, у вас будет хорошее настроение, появится стремление жить, что так важно сейчас.

Л. И. СЕМЕНОВА, г. Балашов



СОВЕТ ОТ БАБУШКИ «СО СТАЖЕМ»

Почти у каждого из нас есть маленькие дети или внуки. Все мы знаем, какие они любознательные и часто все пробуют на вкус, а иногда просто суют пальцы в рот. При этом нередко мы сталкиваемся с таким заболеванием, как стоматит (инфекционное заболевание полости рта).

Для профилактики стоматита хочу предложить следующий рецепт. Надо 10 г цветков календулы залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа и полоскать рот утром и вечером. Если ребенок сам не умеет еще этого делать, можно намочить ватный тампон и самому протереть ротовую полость малыша, при этом промассировав пальцами десны.

С уважением, бабушка «со стажем»

О. Н. КОЛЬЦОВА, г. Вольск

ТОП, ТОП, ТОПАЕТ МАЛЫШ...

Моему сыну исполнился год, но он все еще плохо ходил. Врачи назначили ему кварцевание. А тут мужу месяц отдыха дали, и поехали мы к его родителям в деревню. Поделилась я бедой со свекровью, а она успокоила: «Завтра внучка сама лечить буду!».

С утра, когда солнце еще не так высоко, поставила она во дворе корыто, налила в него воды, запаренной с вечера на огуречных плетях, посадила туда малыша. Он доволен: ладошками по воде хлопает, смеется. Но больше десяти минут наслаждаться внуку купанием свекровь не разрешила.

Такие ванны ребенок принимал каждое утро в течение двух недель. И уже перед отъездом мы с радостью наблюдали за его первыми, но твердыми шагами.

В. ШАБАЕВА, г. Вольск

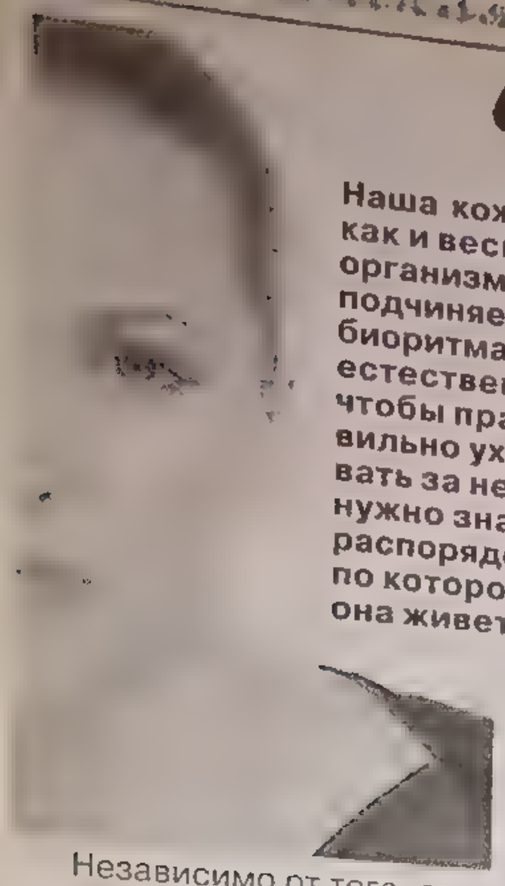
ПО ТРАВЕ С РОСОЙ ХОДИ БОСОЙ

Ни одна болезнь не красит человека, тем более что если это ячмень на глазу. Здесь уже наверняка о красоте говорить не приходится. Вроде не смертельно, а сколько неприятностей, да еще и не на день-два, а дольше.

В детстве я замучилась ходить с этой «красотой» то на одном, то на другом глазу. Мама мне обычно делала на глаза примочки из свежеотжатого сока алоэ, разбавленного кипяченой водой (1 чайная ложка сока на 0,5 стакана воды). Примочки помогали, но через один-два месяца ячмень снова появлялся, и это было до тех пор, пока маму не научили вылечить меня цветами пижмы. 4 раза в день я принимала по 3 сухих цветка, запивая водой, в течение 5 дней. Хватило одного курса лечения, чтобы я больше ни разу не нуждалась в примочках на глаза.

В. ШЕВЦОВА, пенсионерка, г. Хвалынск

ЧАСЫ ДЛЯ КОЖИ



Наша кожа, как и весь организм, подчиняется биоритмам. И, естественно, чтобы правильно ухаживать за ней, нужно знать распорядок, по которому она живет.

Независимо от того, спите вы или нет, с 5 до 7 часов утра кожа начинает «просыпаться». Железы внутренней секреции начинают вырабатывать гормоны, которые активизируют защитные функции. Этот промежуток времени – самый неподходящий для каких-либо косметических процедур, зато благотворно повлияет на кожу контрастный душ. Можно также умыть лицо холодной водой или протереть кусочками льда.

Приблизительно с 7 часов повышается кровообращение в сосудах, увеличивается содержание активных веществ

В это время лучше не экспериментировать с новыми косметическими средствами, так как велика вероятность аллергической реакции. К 8 часам утра сосуды начинают сужаться, а вместе с этим снижается вероятность аллергии. В это время можно делать макияж, но перед этим желательно нанести на кожу увлажняющий крем.

В промежутке с 10 до 12 часов повышается деятельность сальных желез, и кожа начинает блестеть. В это время можно нанести на кожу средства, понижающие блеск. Или обычную компактную пудру.

После полудня понижается кровяное давление, кожа устает и ее тонус снижается. Освежить кожу поможет непродолжительный сон или прогулка на свежем воздухе. Можно просто расслабиться минут на десять и посидеть с закрытыми глазами.

Если на 3 часа дня у вас запланирован визит к косметологу, то его лучше отложить. В это время кожные клетки «закупориваются», и любая косметическая процедура не принесет желаемого результата.

Самое благоприятное время для ухода за кожей – с 5 до 8 часов вечера. С 20 до 22 часов очень полезны расслабляющие процедуры. Замечательный эффект будет от посещения сауны, но не забудьте после этого увлажнить кожу кремом, чтобы избежать шелушения.

После 22 часов лучше лечь спать, так как один час сна до полуночи эквивалентен двум часам сна после полуночи. Обязательно нанесите ночной крем, так как ближе к полуночи происходит активное деление и восстановление клеток. Ночной крем питает и успокаивает кожу, а также предупреждает появление морщин. Наносят его тонким слоем, а через тридцать минут снимают излишки салфеткой, т.к. неусвоенные остатки крема легко разлагаются бактериями, что может привести к раздражению и появлению прыщей. Полезно выпить перед сном стакан теплого молока, оно поможет вывести из организма токсины.

Елена ЛОРАНСКАЯ

ВОПРОС-ОТВЕТ

У моей дочери разного цвета глаза (один карий, а другой голубой). Мне сказала знакомая, что это признак несчастливой судьбы. Так ли это?

Д. ПАНИНА

Как известно, человеческое тело никогда не бывает строго симметричным. Так же и с глазами. Офтальмологи неодинаковую окраску цвета глаз называют гетерохромией. Часто гетерохромия не является признаком какого-либо заболевания. Но это вас не должно успокоить.

При целом ряде заболеваний, как следствие, может измениться цвет одного или обоих глаз. Необходима консультация опытного офтальмолога.

Что же касается мнения вашей знакомой, то она, видимо, суеверный человек.

АЗБУКА КОНТРАЦЕПЦИИ

В Древней Палестине женщины предохранялись от беременности с помощью древесного клея египетского шипа, квасцов и садового шафрана. Римлянки вводили во влагалище смесь из кедра, смолы и гранатового яблока. Египтянки использовали помет крокодила и прогревались паром. Сегодня женщинам не надо так себя истязать. Благо существует множество способов контрацепции.

ВНУТРИМАТОЧНАЯ спираль (ВМС) — это небольшое пластиковое устройство, которое вводится в полость матки, препятствует движению сперматозоидов к яйцеклетке и ее оплодотворению. ВМС вводит и удаляет врач в ходе несложной процедуры.

Плюсы:

– действует 5–10 лет в зависимости от типа ВМС;

– можно установить во время или сразу же после менструации, аборта, произведенного в первом триместре беременности, при условии отсутствия инфекции или каких-то осложнений после аборта, а также сразу после родов.

Минусы:

– менструации могут стать более обильными и болезненными;

– возможны кровянистые выделения между менструациями;

– при наличии инфекций, передающихся половым путем, увеличивается опасность развития воспалительных заболеваний органов малого таза;

– в некоторых случаях возможно выпадение ВМС из матки.

Противопоказания:

– беременность;

– воспалительные заболевания шейки матки или органов малого таза;

– влагалищные кровотечения неясного происхождения;

– тяжелая форма анемии;

– заболевания, вызывающие снижение иммунитета.

Пора к врачу, если:

– менструация не наступила в течение 4–6 недель после введения ВМС;

– подозреваете, что беременны;

– менструация более обильная или продолжительная, чем обычно;

– появились сильные боли в животе; боль и кровотечение появляются при половом контакте;

– есть признаки инфекции (необычные влагалищные выделения, озноб, повышение температуры).

Продолжение следует.

Американские учёные сделали вывод о взаимосвязи возраста человека с возможностью прокалывания себе ушей без последствий для здоровья.

ПРОКОЛИТЕ УШИ ДО 11

По их мнению, у детей, которые прокалывают себе уши в возрасте старше 11 лет, вероятность появления на месте прокалывания келоидных рубцов значительно выше, нежели у тех, кто делал эту процедуру в более раннем возрасте. Кроме того, полученная болезнь может передаваться по наследству. Поэтому учёные просят родителей как можно раньше определяться с ношением их чадами украшений в ушах.

Напомним, что келоидным рубцом называется образование соединительной ткани в месте разреза, что внешне выглядит как опухоль довольно неприятного вида. Возможно удаление таких новообразований, однако они имеют форму рецидива, то есть повторного проявления.

Новости Америки

АХ, ПАМЯТЬ ДЕВИЧЬЯ...

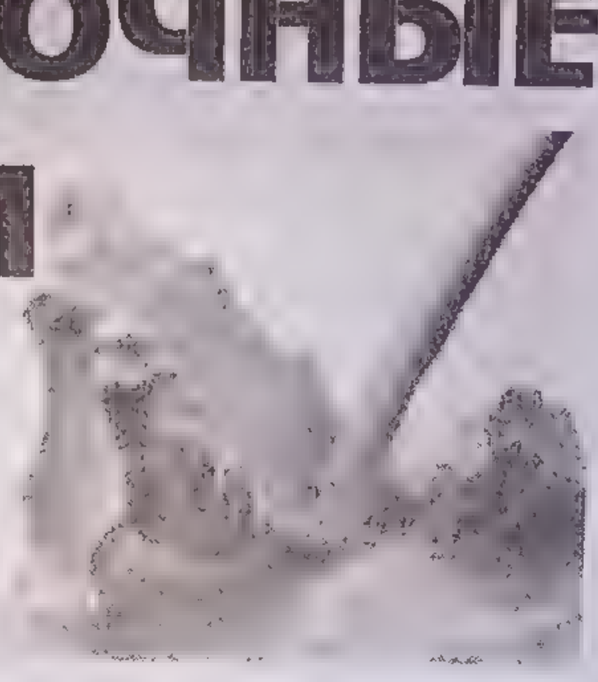
Канадские ученые считают, что женщины, беременные мальчиками, менее забывчивы и рассеяны чем те, кто вынашивает девочек.

В исследуемую группу из 40 человек были включены как женщины, находящиеся на ранних сроках беременности, так и уже родившие несколько месяцев назад. Им предлагалось выполнить один и тот же набор тестов. Лучшие результаты показали женщины, выносившие и родившие сыновей.

Профессор Нейл Уотсон, руководивший исследованиями, заявил, что результаты его несколько шокировали. «Когда мы говорим о влиянии беременности на умственные способности, обычно мы не придаем значения полу плода», – отметил он. В данном случае вмешивается пока неизвестный фактор, связанный именно с половой принадлежностью ребенка, однако по этой проблеме проведено еще слишком мало экспериментов, чтобы делать какие-либо глобальные выводы, считают ученые.

...ологи считают, что молоко полезно детям, а ...считается, что у человека старше 30 лет молочный ...ощеплается. Российские диетологи с этим не согласны. По ...мю молоко незаменимо для людей старше 50 лет (но пить его нужно ...ьяно, тогда в желудке не будет непереваривания молока). Так кто ж ...прав. Трудно сказать. Зато и те и другие согласны, что более полезны для человека кисломолочные продукты.

КУДА ТЕКУТ МОЛОЧНЫЕ РЕКИ



Но вернемся к молоку. Французский ученый Пьер Ролан считает, что любители молока рискуют заболеть болезнями сердца. Дело в том, что белок молока – казеин – вырабатывает молекулы, опасные для артерий и коронарных сосудов. Во Франции болезни сердца встречаются гораздо реже, чем в других странах, и объясняется это тем, что французы предпочитают молоку вино. В красном вине содержатся полифенолы, которые защищают артерии.

Исследование «Диета, питание и рак», проведенное национальной академией наук США, связывает находящиеся в молочных продуктах жиры с ростом опухолей груди, матки и яичников у американских женщин. А вот японки, которые редко употребляют молочные и насыщенные жирами продукты, реже страдают такого рода заболеваниями.

Содержащиеся в молочных продуктах жиры и протеины способствуют проявлению и некоторых пищевых аллергий.

У нас бытует мнение, что порошковое молоко хуже обычного. Это не совсем так. Практически все полезные вещества в нем сохраняются. А незначительные потери вкуса и витаминов легко восполняются при последующей переработке. Однако в домашних условиях даже с помощью самого лучшего импортного молочного порошка приличное молоко получить возможно лишь в том случае, если у вас есть вода из артезианских скважин; вода же из крана из-за наличия в ней хлора и других вредных веществ для этой цели не годится

В народе бытует мнение, что когда молоко синеватого цвета, оно разбавлено мелом. На самом деле синеватое молоко - самое полезное, так как в нем низкий процент жира и меньше холестерина.

Также считается, что в так называемое «долгоиграющее» молоко, чтобы оно не портилось, добавляют сильные консерванты. Это не так. В него не добавляют никаких консервантов, а изготовляют с применением высокотемпературных технологий. Молоко очень быстро, буквально за пару секунд, нагревают до 135 градусов, а затем также быстро охлаждают. При этом «ненужные» бактерии гибнут, а все витамины остаются.

Многие покупают молоко у частников, думая, что у них-то оно свежее и ничем не разбавлено. Если вы покупаете такое молоко в деревне, то так оно и есть. Но если вы покупаете молоко у частников, продающих его на станциях метро в пластмассовых бутылках из-под газированной воды, то будьте осторожны. Во-первых, такая тара по санитарным нормам совершенно не пригодна для этого (при повторном использовании химические вещества из пластика переходят в содержимое). А во-вторых, эти бутылки пропускают свет, в результате чего в молоке разрушаются витамины. К тому же никакой гарантии, что это молоко свежее и неразбавленное, нет.

Многие покупают молоко у частников, думая, что у них-то оно свежее и ничем не разбавлено. Если вы покупаете такое молоко в деревне, то так оно и есть. Но если вы покупаете молоко у частников, продающих его на станциях метро в пластмассовых бутылках из-под газированной воды, то будьте осторожны. Во-первых, такая тара по санитарным нормам совершенно не пригодна для этого (при повторном использовании химические вещества из пластика переходят в содержимое). А во-вторых, эти бутылки пропускают свет, в результате чего в молоке разрушаются витамины. К тому же никакой гарантии, что это молоко свежее и неразбавленное, нет.

Группа В против инсультов

Консультирует один из ведущих специалистов по витаминам группы В, профессор Михаил Голден из Великобритании.

– Действительно ли регулярный прием фолиевой кислоты или, как еще ее называют, витамина В9, предотвращает инсульты и инфаркты?

– Да, у хорошо известного еще с 40-х годов прошлого века витамина недавно обнаружились новые полезные свойства. Речь идет о результатах 19-летнего исследования, проведенного в Институте тропической медицины в Новом Орлеане. Ученые наблюдали за состоянием сердечно-сосудистой системы у почти 10 000 американцев – мужчин и женщин – в возрасте от 25 до 74 лет Как оказалось, те из обследованных, кто систематически употреблял с пищей не меньше 300 микрограммов фолиевой кислоты в день, на 20% реже заболевали инсультом и на 13% – острыми сердечно-сосудистыми расстройствами. Под влиянием витамина снижался уровень холестерина в крови, нормализовалось кровяное давление.

– Я слышал, что витамин В9 способен предотвращать и другие серьезные недуги?

– Витамин нормализует в организме обменные процессы. В результате атеросклеротические бляшки на стенках кровеносных сосудов образуются очень медленно или не появляются совсем. Это то, что касается сердечно-сосудистых заболеваний. Но витамин В9 способен на большее. Он обеспечивает нормальное течение беременности и развитие плода. Предотвращает рождение детей с аномалиями развития, например с синдромом Дауна. Необходим он для образования новых тканей, синтеза белка, воспроизводства эритроцитов. Кроме того, витамин повышает умственную и физическую работоспособность, благотворно воздействует на нервную систему, стимулирует выработку соляной кислоты в желудке, укрепляет кишечную стенку, защищает от диареи и кишечных паразитов. Есть достоверные сведения, что он предотвращает некоторые онкологические заболевания, помогает лечить псориаз, витилиго, угревую сыпь и даже преждевременное поседение волос.

– Понятно, что столь важный витамин можно купить в аптеке. А какие продукты питания им богаты?

– Пророщенные зерна пшеницы, печень, шпинат, соевые бобы, яичный желток, цикорий, кочанный салат, спаржа, чечевица, отруби, цветная капуста.

– Сколько витамина нужно принимать ежедневно и насколько он безопасен в смысле побочного действия на организм?

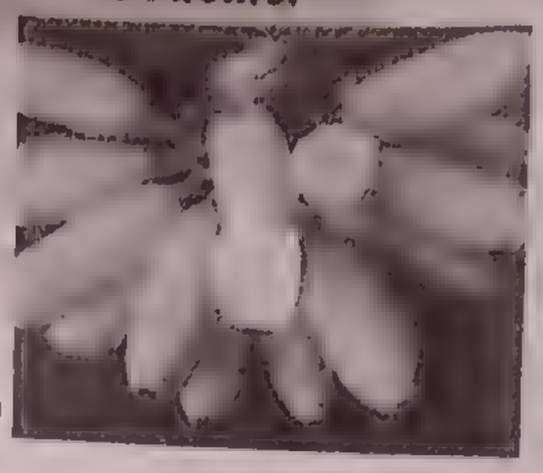
– Оптимальная доза – 300-400 микрограммов в день. Ее вполне можно получить из тех продуктов, которые я назвал выше. Дополнительную дозу витамина – около 200 микрограммов – должны принимать женщины на первых двух месяцах беременности. Для лучшего его усвоения необходима пища, богатая витамином С и железом: свежие фрукты, печень, необработанные пшеничные зерна. Благотворному действию витамина помогают рыба, птица, творог и микроэлемент цинк. Ситуации, когда в организме образуется переизбыток витамина, встречаются довольно редко. Когда такое происходит, обычно появляются вздутие живота, метеоризм, расстройства ночного сна. Особенно, когда еще не хватает другого витамина – В12. Помните, что 90% витамина теряется при длительной тепловой обработке продуктов питания, а алкоголь затрудняет его усвоение организмом.

Владимир ЛЕВИНСКИЙ

Плюсы и минусы плодово-ягодной диеты

БАНАН НА СЧАСТЬЕ

Фрукты и ягоды – хранилище витаминов, минералов и микроэлементов. Они очищают организм, успокаивают нервную систему, способствуют обмену веществ. Впрочем, все вышесказанное относится только к экологически чистой продукции.



Витаминов в **черешне** не так много: С, РР, В1, В6, В, В9, Е, К. Зато она богата йодом (274 мг/100 г) и калием (223 мг/100 г). Черешня — это лекарство от ревматизма, остеохондроза, уплотнения стенок сосудов. Кроме того, она очищает организм от шлаков и ядов, выводит из крови вредные вещества. Похожим воздействием обладает и вишня. Помимо очищения организма она улучшает аппетит. Вишня рекомендуется гипертоникам — в ней много железа, фолиевой кислоты и витамина Р.

Абрикосы богаты солями калия, благотворно влияющими на сердечно-сосудистую систему. Так же, как и вишня, они особенно полезны гипертоникам. Кроме того, в абрикосах много витамина А, в котором нуждаются глаза и кожа.

Персики рекомендуют при малокровии и заболеваниях желудка. Однако с персиками надо быть осторожным. Людям с неуравновешенной нервной системой следует воздержаться от этих фруктов, так как они обладают возбуждающим действием. **Не рекомендуются они также при ожирении и сахарном диабете.**

Главное достоинство **клубники** помимо того, что ее очень приятно есть со взбитыми сливками, — ее насыщенность витамином С и фолиевой кислотой. Она подавляет развитие вируса гриппа, способствует лечению насморка и боли в горле. Ее полезно есть людям, больным сахарным диабетом: она обладает сахароснижающим действием. Если вас мучает бессонница, снова поможет клубника. Если вместо ужина съесть 0, 5 кг клубники, можно будет спать спокойно и при этом похудеть.

Яблоки увеличивают выделение желчи, так как содержат пектины, снижающие уровень холестерина в крови и уменьшающие накопление жиров. Исследования, проводившиеся в ряде европейских центров, подтвердили противохолестериновое действие яблок. Желательно съедать два яблока в день. Однако не надо забывать, что при некоторых заболеваниях, например при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сырые яблоки употреблять нельзя.

В мякоти **банана** содержатся витамины С, В1, В2, РР, Е, а также сахароза, каротин, ферменты. Банан богат клетчаткой, эфирным маслом и крахмалом (который полезен при заболевании желудочно-кишечного тракта). Особенно много в банане калия — в средних размеров плоде его содержится около 450 мг. Бананы способствуют образованию в организме человека серотонина, который называют гормоном счастья. Поэтому ежедневное употребление бананов способствует поддержанию хорошего настроения. Кроме того, бананы показаны людям с артериальным давлением. Наиболее полезны спелые и очень спелые плоды, а вот недозрелые и зеленые бананы есть не стоит.

Основная ценность **винограда** – в сочной мякоти. Питательные вещества, содержащиеся в 1 кг винограда, дают человеку энергию, равную 700-800 калориям, что составляет примерно 25-30% дневной потребности человека в калориях. В винограде много глюкозы, фруктозы и сахарозы. Они быстро впитываются в кровь, что очень важно для быстрого восстановления здоровья и сил человека. Виноград богат также органическими кислотами – винной, глюконовой, яблочной, лимонной, янтарной и щавелевой. Они способствуют улучшению пищеварения, аппетита, препятствуют образованию камней в почках. Пектин, содержащийся в винограде, выводит из организма радиоактивные вещества.

По материалам газеты «Глобус», № 613, 2004 г.

ПОМОЖЕТ КАССИЯ

Кустарник кассии остролистной распространен в засушливых районах Восточной Африки. Введен в культуру в Южном Казахстане и Узбекистане. Лекарственным сырьем служат листья, иногда плоды. Листья и плоды содержат антрагликозиды, которые определяют биологическую активность растения. Препараты кассии обладают слабительным и желчегонным действием. При их систематическом приеме слабительный эффект наблюдается на 2-3-й день. В отличие от других слабительных (сульфат магния, кора крушины) они действуют мягко, не вызывая боли в кишечнике, и не разжижают стул. Он становится регулярным, оформленным и безболезненным.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной кастрюле на водяной бане 15 минут, остужают при комнатной температуре 45 минут, процеживают через два-три слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 0,3–0,2 стакана утром и вечером.

Г. ПЕТРЕНКО,
врач-гомеопат,
г. Балаково

ЕСЛИ РАЗБОЛЕЛАСЬ ПЕЧЕНЬ

Могу предложить несколько рецептов, как облегчить страдания при больной печени.

- 4 ст. л. сушеных листьев эвкалипта заварить литром кипятка, настоять, принимать три раза в день за полчаса до еды.
- Перемешать стакан клюквы и стакан меда. Съедать ежедневно при воспалении.
- 50 г корней подорожника кипятить в 0,5 л воды 5–7 минут. Принимать три раза в день. Этот рецепт помогает также при воспалительных процессах желчных путей, горечи во рту.

А. АКСЕНОВА,
г. Балаково

Рецепт для самых терпеливых, скрупулезных и верящих в выздоровление читателей

НАСТОЙКА

для лечения гипертонии, ИБС, стенокардии

Для профилактики и лечения гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии я обычно готовлю следующий сбор трав. Все травы освящены на Троицу.

Взять 20 г соцветий арники, 20 г молодого листа березы, 30 г травы буквицы, 10 г травы барвинка малого, 40 г соцветий и цветов боярышника, 40 г травы спорыша, 20 г цветущих верхушек донника желтого, 10 г травы кирказона, 20 г соцветий клевера лугового, 10 г цветов и соцветий ландыша, 20 г листьев мяты перечной, 30 г побегов омелы белой, 20 г травы земляники лесной, 40 г травы пустырника, 20 г травы руты душистой, 20 г плодов софоры японской, 20 г травы тысячелистника, 20 г сушеницы, 30 г травы хвоща полевого, 30 г цветущих верхушек чернобыльника.

Все травы хорошо измельчить, смешать, сложить в банку, сколько войдет, не набивая ее до отказа, залить полностью водкой. Затем поставить в темное место настаиваться на 18–21 день.

Процедить, травы отжать. Принимать по 30–40 капель на 40 г воды. Сразу не глотать, подержать во рту 1–2 минуты: эффективность лекарства при этом возрастет.

Н. ЛАБУТА,
г. Балаково

Домашняя пыль не является отдельным аллергеном. В состав домашней пыли входят различные волокна и частицы: эпидермис кожи человека и животных, споры микроскопических плесневых и дрожжевых грибов, аллергены тараканов и клещей. Но очень часто аллергику неизвестно, какой именно компонент домашней пыли вызывает у него заболевание. Поэтому необходим комплекс мер по созданию гипоаллергенной среды.

АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНЮЮ ПЫЛЬ

Мера № 1: Уменьшить число мест скопления пыли.

● Убрать меховые шкуры, ковры.

● Шторы заменить на вертикальные жалюзи или занавески из легко стирающейся ткани.

● Мебель с тканевой обивкой заменить на кожаную или деревянную.

● Безделушки хранить в закрытых буфетах, книги – на застекленных полках.

● Детям не следует брать мягкие игрушки в постель.

● Не пускайте в спальню домашних животных, даже если на них аллергии нет.

Мера № 2: Постельные принадлежности и чехлы

● Заменить пуховые и перьевые подушки и матрасы, шерстяные и ватные одеяла на синтетические, с высокой воздушностью.

● Постельное белье (наволочку, пододеяльник, простыню) следует стирать 2 раза в неделю при температуре 600 С и выше, а сами постельные принадлежности со специальными добавками для устранения аллергенов (Mite-nix) 1 раз в месяц.

● Использование противоаллергенных защитных чехлов на молнии позволяет сократить частоту стирки до 2 раз в год и повысить уровень защиты от аллергенов.

Мера № 3: Уборка

● Влажную уборку следует делать ежедневно.

● Уборку с помощью пылесоса – не реже 3 раз в неделю

Мера № 4: Очистка воздуха и контроль влажности

● В сухом воздухе пыль не оседает часами. Оптимальный уровень влажности – 40-60%. Поэтому необходима влажная уборка и контролируемое увлажнение, особенно в отопительный сезон.

Medicina.am

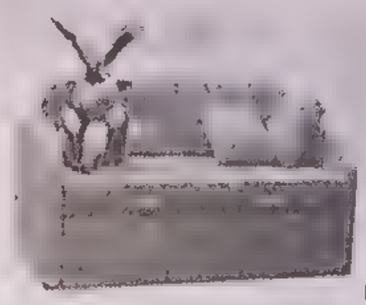
СКОЛЬКО МЕТРОВ НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ?

Сегодняшние социальные нормы в России – 33 кв. м на одинокого жителя, 42 кв. м – на двоих, а для семьи из трех и более человек – по 18 кв. м на нос. Но количество метров в квартире – не абсолютный показатель комфорта. Имеет значение в основном то, с кем вы ее «делите» и каковы взаимоотношения с окружающими.

ВО ИМЯ ДОБРА И СВЕТА

МОЛИТВОСЛОВ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Отче наш, иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на Небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.



КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УЮТНЫМ?

Чтобы чувствовать себя защищенным и жить комфортно, недостаточно иметь индивидуальное пространство – нужно, чтобы оно было насыщено необходимыми нам предметами. Кто-то предпочитает постоянно пополнять коллекцию последних технических новинок – считается, что это характерно для людей, стремящихся в будущее и боящихся отстать от жизни. А кто-то лучше себя чувствует среди старых привычных вещей, проверенных временем и навевающих приятные воспоминания. Психологи объясняют это неосознанной боязнью перемен, потребностью опереться на устойчивое прошлое.

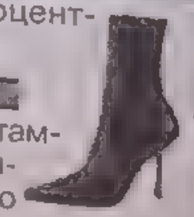
ЧТОБ БОЧКИ – КАК КАРТИНКИ

Белый след, появившийся на полированной поверхности мебели оттого, что на нее поставили какой-то горячий предмет, можно уничтожить, протерев его спиртом с растительным маслом. Тереть надо чистой шерстяной тряпкой кругообразными движениями, пока пятно не исчезнет.

Хрусталь, стеклянные вазы вновь приобретают блеск, если их прополоскать в растворе воды с 2 л. уксуса и 1 л. соли.

Воротники пиджаков и жакетов, загрязненные из-за длительной носки, смочите водой, а затем тщательно протрите щеткой, смоченной в нашатырном спирте, потом вновь мокрой тряпкой.

Новую обувь протрите изнутри 3-процентным раствором уксуса.



Лакированную обувь очищают от пыли тампоном, смоченным в молоке и смазанным яичным белком, и натирают до блеска фланелью – при таком уходе лак не коробится и не трескается.

ВНИМАНИЕ!

zepter

КОНКУРС!

ZEPTER – МИССИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Ф. И. О.

Адрес:

Горячие бутерброды

Ингредиенты: 4-5 ломтиков хлеба, 100 г сыра, 100 г ветчины или колбасы, 1 соленый огурец, 50 г майонеза.

Сыр натереть на терке, колбасу (ветчину) мелко порезать, смешать с майонезом и мелко нарезанным огурцом. Выложить смесь на ломтики хлеба, поставить в предварительно нагретую духовку на 5-7 минут. Подавать к столу горячими.

Салат «Необычный»

200 г отварного куриного мяса (белого) и 200 г отварного кальмара нарезать небольшими кубиками, 1 средний маринованный огурец и половинку кислого яблока нарезать кубиками или соломкой. Салат заправить майонезом и посыпать зеленью.

Десерт «Апельсины с сюрпризом»

Вымытые апельсины разрезать пополам. Вынуть мякоть, не повредив корку. Смешать мякоть с орехами и мороженым (любым). Полученной массой заполнить корочки, соединить их сразу и подавать к столу.

с. Новополеводино Балаковского р-на Саратовской обл.

В. АРХИПОВА,

Возможно, вас заинтересует

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ *музыка*

Своими целебными свойствами народная и классическая музыка резко отличается от современной, которая почти вся... отравлена. Подобно наркотику она дезорганизует здоровые силы организма, выводит его из строя разрушительными вибрациями, – считает руководитель Центра славянской музыки и Государственного академического концертного оркестра «Боян» народный артист России профессор Анатолий Полетаев.

– Главная причина опьянения в том, что людей обрабатывают особыми звуковыми схемами, подавляющими волю и интеллект, вводящими в гипнотическое состояние, когда человек становится послушным исполнителем злой воли. Ребята от 15 до 30 лет, слушающие такую музыку (речь в основном идет о музыке, в которую нас погружает Запад), буквально за 2–3 часа зомбируются настолько, что становятся готовыми колоться, насиловать, убивать!

Между тем целебную силу народной и классической музыки, которую исполняет наш оркестр, подтвердили научные исследования. Причем мы не стремились к этой проверке, просто играли свою любимую музыку, но наши слушатели обнаружили ее лечебные свойства. Вот характерный случай. Мой старый приятель – начальник управления в одной из сырьевых компаний – заболел раком. Несмотря на усилия врачей, болезнь быстро прогрессировала. Пациент таял буквально на глазах, от пышного тела остались кожа да кости, он перестал ходить и не мог даже пошевелиться без боли. Тогда его отправили домой умирать, предупредив жену, что близок летальный исход. Я передал ему через знакомых нашу запись Второго концерта Рахманинова, полагая, что эта музыка может облегчить его страдания.

Я ждал сообщений о смерти, но через месяц мне неожиданно позвонил сам больной и рассказал, что с огромным удовольствием слушает этот концерт по нескольку раз в день – и забывает о своем недуге. А еще через пару месяцев позвонила его жена и с восторгом сообщила, что вопреки прогнозам врачей, супруг быстро поправляется, начал ходить и приглашает на застолье своих друзей.

– Как вы думаете, почему именно Второй концерт Рахманинова оказывает самое сильное лечебное воздействие?

– Я не могу привести точных доказательств, но думаю,

что разгадка феномена кроется в истории создания этой музыки. Из сильнейшей депрессии композитор вышел победителем. После провала его первой симфонии он был раздавлен критикой и клеветой. Очень тяжело переживал, не мог ни играть, ни писать и просто умирал. Но его вернул к жизни талантливый врач-психотерапевт Владимир Даль, он смог убедить композитора снова заняться творчеством, потому что ему суждено написать великую музыку, которая нужна будет всему человечеству. Это была битва за жизнь.

И Сергей Рахманинов действительно написал великую музыку. Он посвятил свой Второй концерт врачу Владимиру Далю. Ведь в некотором смысле они были соратниками в этой битве за жизнь. И неудивительно, что их произведение имеет целебные свойства. Второй концерт Рахманинова несет в себе колоссальнейший заряд победы!

Михаил ДМИТРУК,
«Свет», № 5, 2005 г.

ПОСПОРИМ С ГЕНЕТИКОЙ?

Я в классе самая маленькая – 154 см. Говорят, что если родители небольшого роста, то вряд ли можно вырасти высоким. Так ли это? Подскажите, как можно увеличить свой рост.

Вика С., г. Балаково

Серьезных научных разработок пока что нет, но есть некоторый опыт детских спортивных школ. Юноши, девушки могут подрасти даже тогда, когда у них отцы и деды низкого роста. Поспорить с генетикой можно, когда у человека есть четкая цель и он начинает действовать.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКА

● Дети, подростки, как и все живое, растут только ночью, причем – в первой половине ночи (с 20-ти до 24-х часов). Самый активный рост наблюдается в весенние месяцы (март - май) – дети растут в два раза быстрее, чем, к примеру, в сентябре – ноябре.

● Спать нужно головой на восток или на север. Перед сном ни с кем не ругаться, не читать «страшные» детективы, не смотреть «ужастики», не спать на железной кровати. Металл забирает у человека много энергии. Постель должна быть твердой, подушка под голову - невысокой (5-7 см). Обязательно нужно высыпаться.

● У 36% подростков задерживается рост, если они начали рано курить. Бросайте это предательское «развлечение».

● В вашем дневном рационе должно быть много свежих овощей, фруктов (как минимум 1,5 кг), крупяных изделий. Хлеб нужно есть черный, два-три раза в неделю употреблять вареное мясо и каждый день обязательно 200 г сметаны, сливок или молока, творога. Каждый день нужно также пить морковный сок.

● До 15 раз в день следует висеть около 20 секунд расслабленным. Со временем к ногам привязывать девятикилограммовые [illegible] или мешочки с песком. По [illegible] леднего такого упражнения [illegible] кресло), а с[illegible], – в п[illegible] личили рост на 2-3 см и эт[illegible].

● Делать упраж[illegible] ты, маха[illegible] деревье[illegible] зине или высоко [illegible] толку.

● Прыгать в полную силу каждый [illegible] раз.

● Много плавать брассом. Этот [illegible] вания при каждом движен[illegible] няет» тело пловца.

● Никогда не ложиться спать голодным или полуголодным. Взрослые во сне только [illegible] хают, а дети, подростки, юноши еще и растут.

● К сказанному следует добавить занятия аутотренингом. Им нужно заниматься перед сном или после пробуждения.

Опыт свидетельствует: человек может расти до 24-25 лет.

Т. МОСТОВАЯ, психолог

Кремень всегда занимал почетное место как самый древний и верный спутник человека.

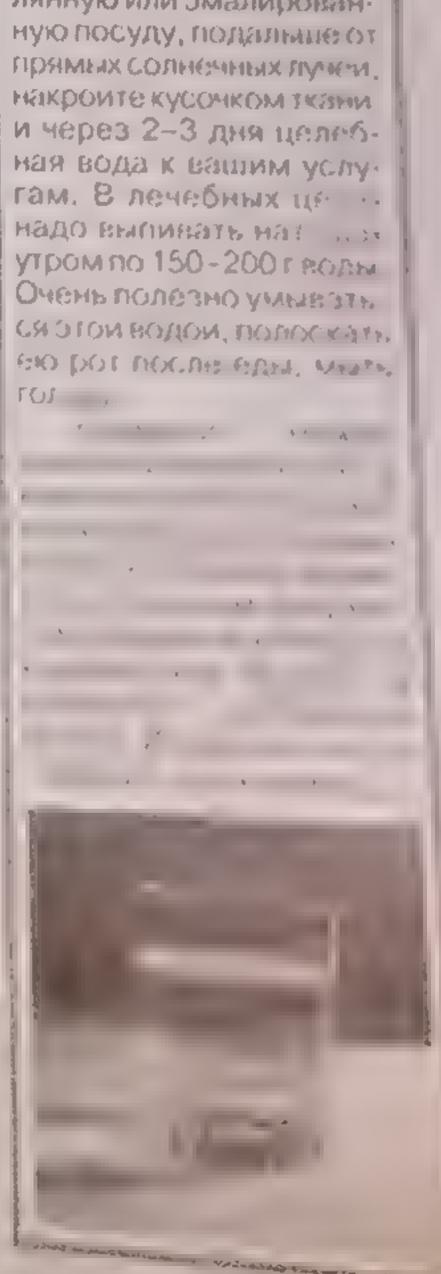
«ЖИВАЯ» ВОДА

Камень в[illegible] нает вырабатыва[illegible] **кремниевую кислоту**[illegible] растворяет **шлаки, отложения солей, способствует выведению камней и песка из мочевого, желчного пузырей и печени, почек, укрепляет иммунную систему.** Особенно п[illegible] но пить такую воду т[illegible] кто живет в зонах [illegible] рязненных **радиацией**.

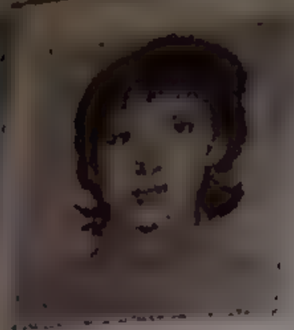
При употреблении кремниевой воды наблюдается заметное улучшение работы желудочно - кишечного тракта, нормализуется давление, исчезают различные высыпания на коже (в том числе и аллергического характера), укрепляются десна при парадонтозе.

Кремниевая вода сочетает в себе вкус и свежесть **родниковой**, чистоту и структуру **талой** и бактерицидные свойства **серебряной воды**.

При желании **источник «живой» воды** можно создать в каждом доме. Для этого достаточно несколько камешков. Поместите их в стеклянную или эмалированную посуду, подальше от прямых солнечных лучей, накройте кусочком ткани и через 2–3 дня целебная вода к вашим услугам. В лечебных [illegible] надо выпивать на[illegible] утром по 150 - 200 г воды. Очень полезно умываться этой водой, полоскать ею рот после еды, мыть го[illegible].



ЖИЛЬЕ МОЕ



Могу ли я подарить своей недееспособной дочери, опекуном которой я являюсь уже более 15 лет, квартиру? Последняя находится у меня в собственности. Прописаны мы в этой квартире вдвоем.

И.Д. КАРАСЕВА, г. Балашов Саратовской области

ВОПРОС ЮРИСТУ

Согласно п. 3 ст. 37 Гражданского кодекса Российской Федерации опекун, равно как и его родственники или супруг, не вправе совершать каких-либо сделок с опекаемым. Опекун не может представлять интересы подопечного в суде, если противоположной стороной спора является супруг или близкий родственник опекуна.

Из этого правила есть исключения. Опекуну, его супругу или близкому родственнику не запрещается передавать подопечному имущество в безвозмездное пользование или в дар.

Таким образом, у Вас нет никаких ограничений по осуществлению данной сделки.

Е. ПРОХОРОВА, юрист

УСЛУГИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЮРИСТОВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ ФИРМА

МИРНОВ И [illegible]

с 9 до 18

г. Балаково, ул. Волжская, 74а, 3 этаж

т. 8 (23) 66-80-52

КОНСУЛЬТИРУЕМ, ПРЕДСТАВЛЯЕМ В СУДЕ ИНТЕРЕСЫ ГРАЖДАН ПО:

- наследственным
- пенсионным
- трудовым
- жилищным
- семейным вопросам

Азбука счастья

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

«Профессиональная медицинская ассоциация специалистов традиционной и народной медицины»

Школа Светланы Пеуновой приглашает на занятия по авторскому методу (патент РФ № 2177346).

В программе:

- гармонизация семейных и деловых отношений;
- безлекарственное восстановление здоровья;
- раскрытие внутренних резервов организма;
- личные консультации по здоровью и семейным отношениям.

Метод С. М. Пеуновой на всероссийской выставке «Народная медицина» (г. Москва, Всероссийский выставочный центр, 2002 г.) получил золотую медаль. С. М. Пеунова – эксперт комиссии по народной медицине министерства здравоохранения Самарской области, автор книги «Азбука счастья», серии книг «Учебник жизни». За большой вклад в развитие народной медицины России статья о С. М. Пеуновой и ее методе помещена в 4-й том энциклопедии «Лучшие люди России».

Контактный телефон **65-56-72** после 20,00. (PR)

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕРПЕСА?

В выходные я первый раз позагорала на солнце, а на следующий день у меня на губах появился герпес. Почему, ведь я не переохлаждалась? Чем лучше лечить мои волдыри?

В. КАЛИМУЛИНА

Согласно медицинской статистике более 90% взрослого населения заражено вирусом герпеса. Его обострение бывает при ослаблении иммунитета как при переохлаждении, так и при перегреве организма. Избавиться от вируса герпеса сложно, а вновь заразиться – чрезвычайно легко. Поэтому лучше укреплять иммунитет и всегда иметь в домашней аптечке противовирусные средства. При первых признаках заболевания – жжении, зуде, покалывании, ощущении напряженности и покраснении – воспользуйтесь заранее приобретенными лекарствами.

Циклоферон линимент 5-% – медицинский препарат, являющийся низкомолекулярным индуктором интерферона, что определяет широкий спектр его биологической активности (противовирусной, иммуномоделирующей, противовоспалительной и др.).

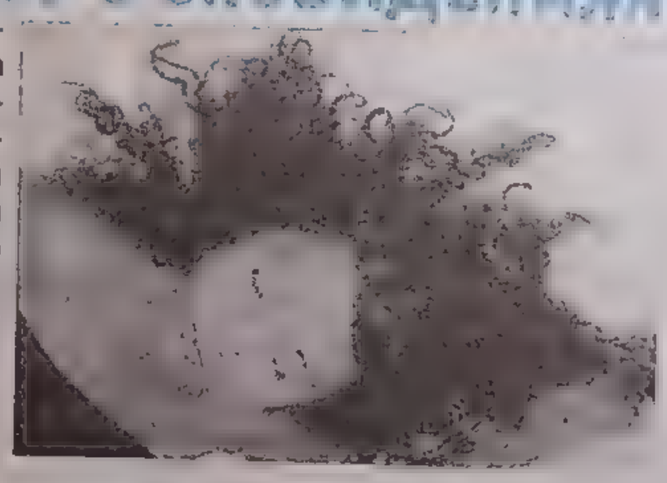
При герпесной инфекции линимент наносится тонким слоем на пораженный участок один раз в сутки в течение пяти дней.

Мази **«Ацигерпин»** и **«Ацикловир»** наносятся тонким слоем на пораженные.и граничащие с ними участки кожи каждые 4 часа (5 раз в день) до тех пор, пока на пузырьках не образуется корка либо пока они полностью не заживут. Эти медицинские препараты и полный объем жизненно необходимых лекарств, средств гигиены, безопасных детских игрушек и многое другое можно приобрести в аптеках Городского аптечного склада.

Справки по телефону 44-52-05

Лиц. № 2451-ПАД-03 от 10.[illegible] (PR)

ХОТЬ-ЧТО О СНОВИДЕНИЯХ



* **До восхода солнца** нельзя рассказывать домашним страшный сон, иначе он обязательно сбудется.

* **Если приснился кошмар**, нужно посмотреть в окно и трижды сказать: «Куда ночь, туда и сон».

* **Если приснился покойник**, то это значит, что просит он за упокой души своей. Нужно поставить свечку в церкви и дать за упокой. Покойники снятся еще и к непогоде, дождю, метели.

* **Если покойник во сне зовет к себе** (за собой) или говорит: «Я тебя заберу», то это очень плохая примета.

* **Когда во сне кажется, что вас кто-то будит и зовет**, не отзывайтесь и не выглядывайте в окно – это кто-то из умерших родственников зовет вас к себе.

* **Сон, приснившийся в праздник**, может исполниться не позже половины следующего дня. Говорят: «Праздничный сон – до обеда», а под пятницу «действителен» весь день.

* **Кто во сне плачет**, то наяву будет смеяться.

* Если вам приснилось, что вы **выходите замуж** (или женитесь), то это плохая примета. Следует сходить в церковь, прочесть молитву.

* **Чтобы не помнить снов**, надо подержать себя за темя.

* **Если маленький ребенок смеется во сне**, то в это время с ним играют ангелы. Будить или тревожить его в этот момент грешно.

АМЕРИКАНЦЫ И РОССИЯНЕ – БРАТЬЯ ПО АЛКОГОЛЬНОМУ ГЕНУ

Исследователи из Йельского университета сообщили, что нашли подтверждение тому, что ранее обнаруженный «ген алкоголизма» присутствует у людей, живущих во всем мире. Впервые этот ген (под названием GABRA2) был выделен в Вашингтонском университете в 2004 году. Тогда дефектные варианты гена были обнаружены у большинства обследованных семей потомственных американских алкоголиков. Последнее исследование обнаружило GABRA2 и у жителей России. Причем ген выделен и у здоровых людей, не страдающих болезненным пристрастием к спиртному. Авторы исследования предполагают, что наличие гена является «фактором риска» для непьющих. Механизм действия GABRA2 и причины образования подобных мутаций пока не известны.

Учредитель: ООО «РГ «Суть». Гл. редактор: О. Ю. Кадаева. Редактор: Л. М. Набилкина.

Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан 17.00. По графику 17.00
Тираж 8 500 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 131. Цена договорная.
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. Волжская, 74а. Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я - 13. Тел./факс редакции: 66-51-00 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел), 22-60-00, 22-61-93

PR – материал печатается на правах рекламы.

E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

КЛЮЧ К ПОЗВОНОЧНИКУ ЛЕЖИТ В... НОСУ

стр. 8

Полезная газета

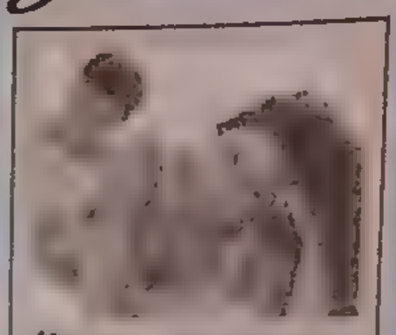
Бальзам на душу

№ 20 (115)

октябрь 2005 г.

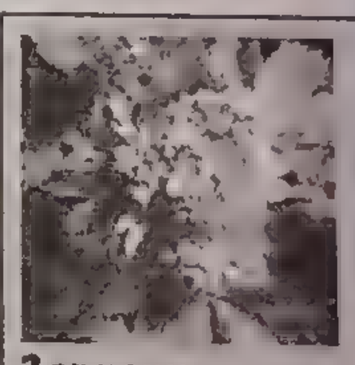
Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

В номере:



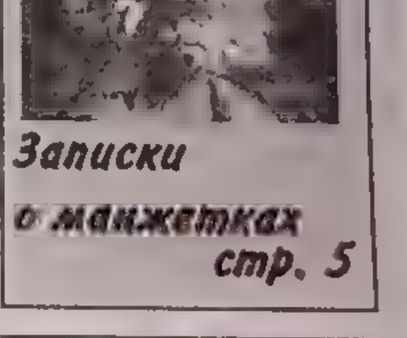
Что влечет мужей налево? стр. 3

Поддержи себя настоем стр. 4



Записки о манжетках стр. 5

Презервативы приводят к депрессии стр. 6



Дальтоники – это не редкость стр. 7

● Необычная диета

ПРОСТО ПОПЕЙ ВОДЫ

Это очень необычная диета. Я никогда не встречала ее ни в одном издании, узнала о ней от своего друга из Голландии. На самом деле это нельзя назвать диетой, но эффективность ее колоссальная.

Марсель (так зовут моего друга) после 30 начал быстро набирать вес и к 40 уже весил около 150 кг при росте 170. Его родной брат, врач, рекомендовал ему различные диеты, наблюдая за состоянием здоровья. Диеты помогали незначительно, и когда все средства уже были перепробованы, он предложил ему «лечение водой».

Суть заключается в следующем: ежедневно необходимо выпивать 2 литра простой воды. Есть можно все что угодно и когда угодно, но обязательно в ежедневный рацион должны входить 2 литра воды. Важное условие – вода должна быть очень хорошего качества. Когда Марсель был в Москве, мы ежедневно покупали ему 2 литра минеральной воды «Spa», так как только в ее качестве он был уверен на 100%.

Эффект от этой диеты проявился лишь на второй год.

После ежедневного потребления 2-х литров воды в день вес Марселя достиг 100 кг. В течение третьего года Марсель потерял еще 20 кг. Когда его вес достиг нужной желаемой величины, он сократил потребление воды до 1 литра в день. Вот так за 3 года можно значительно изменить свою форму, причем без ущерба для здоровья.

● НЕПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ХИРУРГИ УДАЛИЛИ ОПУХОЛЬ ДЛИНОЙ 1,5 МЕТРА

Врачи Мексиканского института социального страхования удалили опухоль длиной 1 м 46 см. Как сообщил руководитель группы хирургов Карлос Мартинес Лопес, всего операцию проводили 15 врачей разных специальностей. Опухоль располагалась в вене, пересекала все туловище и заканчивалась около сердца 45-летней пациентки. Вес новообразования шириной в 3,5 см составлял около 300 граммов.

По словам Лопеса, операция, длившаяся около 5 часов, не имеет аналогов в мексиканской медицине. Врачам удалось полностью удалить опухоль, избежав ее распада на части. Сейчас жизнь пациентки находится вне опасности.

Ученые пришли к выводу, что лучшим снотворным, которое способно не только улучшить, но и продлить сон человека, является... разгадывание на ночь кроссвордов или любая другая нестандартная умственная деятельность.

Как показали исследования, различные участки головного мозга погружаются в сон по-разному, причем «глубина» засыпания зависит в первую очередь от того, насколько интенсивно каждой зоне мозга пришлось «поработать» в течение дня. Те зоны, которые подвергались наибольшим нагрузкам, погружались в глубокий сон и получали в течение ночи полноценный отдых, а те, которые были практически не задействованы, находились в полусонном состоянии и отдыхали очень плохо

Авторы этого исследования рекомендуют людям, желающим хорошо высыпаться по ночам, ставить перед собой вечером как можно больше новых и неожиданных интеллектуальных задач.

На заре, ранним утром на заре, за рекой
По траве ходит в поле красный конь, красный конь.
Ходит жарким солнцем за рекой,
Машет гривой золотой,
Мое детство – красный конь.

А в лугах, как звенит в лугах роса, только тронь.
На ветру, полыхает на ветру красный конь.
Гордо по земле копытом бьет,
Синеву из речки пьет,
Мое детство – красный конь.

Поманю, протяну тому коню я ладонь,
И скажу, отвези меня домой, красный конь,
Рядом ты, наверно, неспроста.
Как людская доброта,
Мое детство, красный конь.

Рядом ты, наверно, неспроста.
Как людская доброта,
Мое детство, красный конь.

И ЗАБЫТ БРОНХИТ

От хронического обструктивного бронхи-та мне удалось вылечиться с помощью вот такого рецепта. В стеклянную банку насыпал 35 г сосновых почек и столько же березовых. Залил их полулитром хорошей водки и поставил на 2 недели в темное прохладное место. Банку обернул черной бумагой. На 15-й день в настойку добавил 250 г сока алоэ и 250 г меда. Выдержал смесь еще три дня. Потом процедил, массу отжал через марлю. Жмых выкинул. А настойку пил по 40 г 3 раза в день. Сразу же началось большое отделение мокроты. Легкие таким способом очистились, и стало гораздо легче.

С. КАМАЕВ

ОСИЛЮ ГИПОТОНИЮ

При гипотонии монастырские травники рекомендуют смешать по 2 ст. л. травы эфедры, листьев каштана конского и плодов боярышника. Все измельчить, столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять в течение часа, процедить. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день.

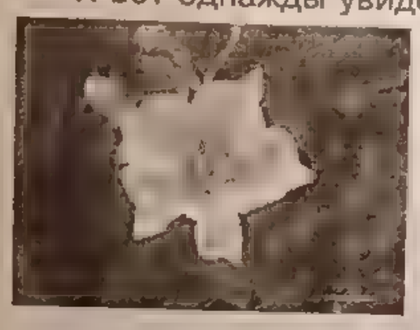
Или же взять по 3 ст. л. корневищ аралии и левзеи, плодов шиповника и боярышника и по 2 ст. л. травы череды, цветков календулы, листьев подорожника и плодов рябины черноплодной. Залить 500 мл кипятка 3 ст. л. сбора, ночь настаивать в термосе, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день.

Г. Н. УЖЕГОВ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЦВЕТ ОТ МНОГИХ БЕД

Мне было 29 лет, когда я заболела. Врачи поставили диагноз: **ревматизм суставов и сердца.** С работы пришлось уволиться – кому на производстве нужны больные.

И вот однажды увидел меня очень добрый человек. Спросил, что со мной, почему я так плохо хожу. Я поделилась своей бедой. Он дал мне сухого картофельного цвета и велел настаивать на водке и пить 3 раза в день перед едой: 1 ст. ложку выпить и тут же поесть.



Я так и делала. Выпила 3 «четверки» за 2,5 месяца. И боль прошла. Когда я пошла к лечащему врачу, он удивился. И попросил рецепт, как готовить эту настойку.

Сначала нужно нарвать цвет, только без листьев и стебельков. Сушить нужно в комнате на подоконнике. Затем один стограммовый стакан цвета (плотно набитый) высыпать в поллитровую бутылку с водкой. Поставить в темное место. Раза два в день встряхивать. Настаивать 7 дней. Затем пить, как указано.

З. ПОТАПОВА

ВЕНИК ТРЕХЛЕТНЕЙ ВЫДЕРЖКИ

Узнала о том, что участились вспышки гепатита. Вот и решила поделиться с читателями рецептом.

Еще во время войны мамина сестра заболела желтухой, тогда так называли в народе гепатит. Наша соседка узнала о приключившейся беде и принесла березовый веник, заготовленный еще до войны для бани. Было велено заваривать сухие березовые листья кипятком, как чай. Очень важно, что венику было уже три года. Именно такой выдержки требует «препарат».

Тетя Нина «выпила» один веник и быстро поправилась, и до сих пор никаких проблем с печенью у нее нет.

М. ГОЛУБЕВА

По материалам газет «Сам себе лекарь» и «Ай, болит!»

У меня случилась неприятность: однажды, слишком легко одевшись для работы на даче, сильно простудила мочевой пузырь: боли и рези при каждом мочеиспускании. Спасибо соседке по лестничной клетке: поделилась рецептами своей бабушки-целительницы. Следуя ее советам, я вскоре почувствовала облегчение. Теперь и с читателями хочу поделиться.

ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

При воспалении мочевого пузыря нужно принимать настой из листьев татарника колючего, приготовленного следующим способом: заварить стаканом кипятка 20 г листьев, настоять 40 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно принимать порошок (просеяв от колючек) из листьев по 1 ч. л. 3 раза в день. Считается хорошим мочегонным и противовоспалительным средством.

Еще есть такой рецепт: заварить 1 стаканом кипятка смесь из 1 ч. л. татарника колючего и 1 ч. л. семян укропа, настоять в термосе 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день. Курс лечения 1 месяц. Провести от 1 до 6 курсов.

Тяжелое воспаление мочевого пузыря лечит мята. Собирать траву следует в период цветения. 20 г травы залить 1,5 л кипятка, кипятить 5-10 минут, остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

А еще хочу пожелать всем: одевайтесь по погоде, тогда, глядишь, и не придется с мочевым пузырем мучиться, да и другие органы в порядке будут.

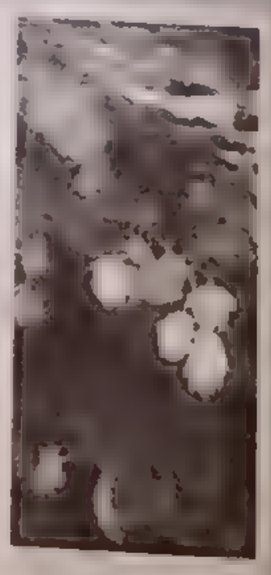
А. АКСЕНОВА, г. Балаково

ЖЕНЬШЕНЬ НА МЕДУ

Это очень популярный в Приморском крае способ употребления женьшеня. Мои родители готовили настойку следующим образом: брали литровую банку хорошего липового меда и помещали туда домашний корень весом 50-60 г. По рассказам матери, у моей сестры в детстве было больное сердце, и таким образом мама пыталась вылечить ее. Употребляя в день по чайной ложке медовой вытяжки женьшеня на протяжении месяца, сестренка забыла, с какой стороны у нее сердце, и на уроках физкультуры всегда показывала отличные результаты. Недавно мы ходили на самую высокую гору Приморского края: Облачная 1 856 м. Она поднялась первой, оставив позади себя некоторых парней. Надо сказать, что на Облачную я ходил несколько раз с различными группами и большинство девушек вообще не доходят до вершины, оставаясь дожидаться нашего возвращения в кедровом стланике

Юрий СУДАКОВ

ХМЕЛЬ ИЗБАВИТ ОТ БЕССОННИЦЫ



Настой из шишек хмеля издавна используют при неврозах, спазмах кишечника, стенокардии, цистите.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухого сырья заливают 200 мл кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, выдерживают при комнатной температуре 45 минут, процеживают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Хмель входит в состав успокоительных сборов. Это незаменимое средство при бессоннице и сердечной недостаточности. Ведь не случайно масло хмеля – компонент популярного препарата валокордин.

Н. СТЕПАНОВА, г. Вольск

И ПАРИК НИ К ЧЕМУ

Хочу поделиться с читателями рецептом лечебного бальзама для волос: 100 г сока алоэ смешать с 500 г сухого виноградного вина, настаивать в течение 2-3 дней, затем лечебную массу втирать в корни волос. Втирать нужно регулярно в течение месяца. Результат отличный. Мои волосы приобрели блеск, здоровый вид и красоту и теперь не выпадают.

В. ГОРШЕНИНА, г. Пугачев

ПОЛЮБИТЕ ПРОСТЫЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ

16 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, КАК СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ И ДУШЕВНУЮ ГАРМОНИЮ

Продолжение. Начало в №№ 18, 19

9 – Осваиваем правила спокойного сна

Никогда не ложитесь спать на пустой желудок. Но пища обязательно должна быть легкой. Прислушайтесь к рекомендациям специалистов по фэн-шуй и поставьте кровать так, чтобы ее изголовье было обращено на север. Это гарантирует глубокий и спокойный сон. Любопытно, что известный английский писатель Чарлз Диккенс никогда не путешествовал без компаса и всегда мог проверить, на какую сторону света ориентирована кровать в гостиничном номере.

10 – Поддерживаем в норме кислотно-щелочной баланс

Мы прекрасно себя чувствуем, когда кислотно-щелочной баланс в норме. Кислоты поступают в организм с мясопродуктами, щелочи – с овощами. Если человек ест много мяса и мало зелени, ему необходимо дополнительно употреблять в пищу свежевыжатые овощные соки: морковный, свекольный, картофельный или сок квашеной капусты.

11 – Формула идеального самочувствия

Приятная музыка стимулирует те же участки мозга, что секс и вкусная еда. Музыка – это дополнительная порция «гормонов счастья» и релаксация организма. Так что сочетание роскошного ужина и секса под звуки музыки — залог хорошего самочувствия.

12 – Покончим с досадными прыщами навсегда!

Прыщи появляются из-за гормональных изменений в организме женщины. Справиться с этой напастью можно. В течение восьми недель выпивайте ежедневно по три чашки чая с фиалкой трехцветной. Пейте настои крапивы жгучей и одуванчика. И помните, взрослым женщинам нельзя пользоваться средствами для подростков, так как они высушивают зрелую кожу.

Продолжение в следующем номере.

ЧТО ВЛЕЧЕТ МУЖЕЙ НАЛЕВО?

Когда женщина обнаруживает, что ей изменяет муж, она, как правило, прежде всего винит в этом себя.

На самом же деле причины измены супруга лежат гораздо глубже.

Да, есть мужья, которым важно, в чем жена предстает пред его светлыми очами, модная ли у нее прическа, накрашена ли она, надушена ли..

Это в основном мужчины демонстративного типа личности. Им всегда важно, как женщина ВЫГЛЯДИТ. Такой муж действительно может потянуться к более ухоженной партнерше. Но беда в том, что этот тип отличается склонностью к постоянным новым впечатлениям, так что в этом случае жену от измены и красивый халатик не спасет. Поэтому женщинам не стоит винить во всем только собственную внешность. Но если причина не в этом, тогда в чем же?

ПРИЧИНА ПЕРВАЯ

Потребности изменять, как таковой, у мужа нет, и его измена носит социально обусловленный характер. Вариантов здесь множество:

- Муж имеет определенный социальный статус, при котором ему просто необходимо иметь любовницу, и в один прекрасный день он ею обзаводится.
- Порой к близости добропорядочного семьянина вынуждает дама, имеющая на него влияние, например, его начальница. И он на эту близость идет, чтобы не подвергаться преследованиям, вплоть до понижения в должности или увольнения. А затем, когда все рано или поздно становится достоянием общественности, он и оказывается «крайним».
- Мужчина, чувствующий себя неуверенно среди представителей своего пола, может поддаться на так называемую подначку, особенно после хорошей вечеринки: «А слабо тебе вон ту закадрить или вот эту...» Как правило, близость происходит прямо на этой же вечеринке. А потом довольные приятели с гоготом докладывают все жене и расценивают это как милую мужскую шутку.

В любом подобном случае мужчина изменил жене вовсе не потому, что новая партнерша показалась ему лучше собственной супруги. Социально обусловленная измена всегда является замаскированным фактом психологического насилия над мужчиной.

Что делать? *Мужчина в подобных случаях сам является пострадавшей стороной И подобную измену переживает как психотравму. Часто он сам не находит выхода из создавшейся ситуации. Поэтому жене следует не игнорировать объяснения мужа, а выслушать его и по возможности поддержать. Помощь и понимание жены в такой ситуации необходимы для того, чтобы сохранить семью.*

Продолжение в следующем номере.

НЕ ВИНОВАТАЯ Я...

Я замужем 5 лет, а не могу забеременеть. Все анализы нормальные. Решили обследовать мужа, активных сперматозоидов у него 21%. Может быть, в этом причина нашей проблемы?

Мужское бесплодие в настоящее время играет не меньшую роль, чем женское. Для более менее нормальной оплодотворяющей способности мужская сперма должна содержать 20 миллионов сперматозоидов в 1 мл и при этом подвижных сперматозоидов должно быть не меньше 25 %. Так что вполне вероятно, что причина бесплодия в вашей семье связана с супругом, которого надо лечить.

Мой муж заболел простатитом и сейчас проходит лечение. Можно ли в этот период забеременеть?

Воспалительные процессы мочеполовых органов у мужчин могут оказывать влияние на детородную функцию, снижая ее. Однако это не защищает от наступления беременности при половой жизни без контрацепции.

6 месяцев назад мой муж перенес операцию в качестве лечения варикоцеле (это было названо врачом как причина бесплодия). Когда можно реально ждать результатов и надеяться на скорую беременность?

Вашему мужу следует повторно сдать сперму для оценки ее фертильности. Если показатели будут приемлемы, то следует ожидать успеха. Если нет, то, возможно, потребуется продолжить лечение или прибегнуть к вспомогательным методам: например, искусственному осеменению спермой мужа.

В природе существует зависимость зачатия пола будущего ребенка от четного и нечетного возраста женщины.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Зачатие ребенка женского пола для четного возраста женщины возможно в четные месяцы года (февраль, апрель, июнь, август, октябрь) и для нечетного возраста – в нечетные месяцы года (январь, март, май, июль, сентябрь, ноябрь)

Зачатие ребенка мужского пола для четного возраста женщины возможно в нечетные месяцы года и для нечетного возраста в четные месяцы года.

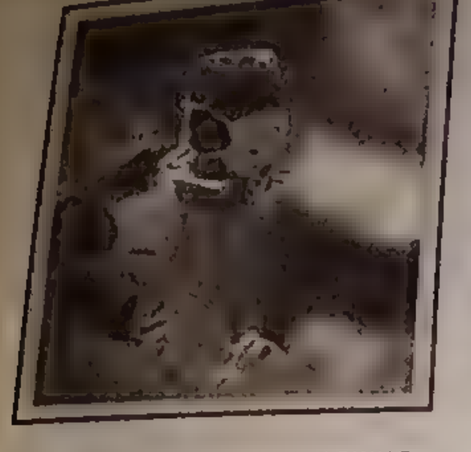
С. МЕШКОВА,
врач-гинеколог

МИНИ-ЮБКИ – ПРОВОКАТОРЫ ЦЕЛЛЮЛИТА

Довольно часто можно наблюдать такую картину: молоденькие девчонки в мини-юбках и тонких колготках спешат холодным осенним вечером на дискотеку. Они и не подозревают, что ученые Геттингенского университета объявили мини-юбки одним из «провокаторов» целлюлита. Когда ноги подвергаются воздействию холода, организм в защитных целях быстро наращивает слой жира в наиболее уязвимых местах. Холод вызывает замедление кровообращения и ускоряет образование «апельсиновой корки».

Как избежать проблем?

Кутайтесь в теплые пальто и плащи до пола. Сейчас есть множество вариантов утепления из натуральных и искусственных материалов. Обратите внимание на цветные шерстяные колготки – модное решение зимних проблем.



ПОДДЕРЖИ СЕБЯ НАСТОЕМ

Не за горами зима, с насморком и кашлем. Поэтому, чтобы не болеть, лучше позаботиться о своем организме, укрепить иммунную систему.

Для этого очень важно, чтобы в организм поступало больше витаминов, особенно А и С, микроэлементов, биологически активных веществ. Все это в большом количестве имеется в растениях, овощах, фруктах, которые следует употреблять ежедневно.

Полезен салат с тертой сырой морковью и чесноком, заправленный майонезом, сметаной или растительным маслом. Можно добавить вареное яйцо.

Очень хорош для здоровья чай с лекарственными растениями, которые имеются сейчас у многих дачников. Можно использовать душицу, иван-чай, чабрец, шалфей, зверобой, мяту, мелиссу, а также листья земляники, смородины, березы, малины, облепихи, брусники, мать-и-мачехи. Полезны цветки календулы (ноготков), плоды шиповника, рябины, боярышника.

Смешивайте эти компоненты в равных частях, заваривайте в термосе из расчета одна столовая ложка смеси на стакан кипятка. Пейте как чай 2–3 раза в день по стакану. Вечером в этот чай можно положить ложечку меда, малинового варенья, а также клюкву, бруснику, лимон или добавить сок облепихи.

Хорошо действуют настойки элеутерококка, родиолы розовой, лимонника.

Настой сосновой хвои обладает дезинфицирующим и противокашлевым свойствами, богат витаминами. Способ приготовления: порезать промытые сосновые иголки, растереть их, залить холодной кипяченой водой из расчета 1:5, настаивать 3 - 4 часа. Затем процедить, добавить сок лимона. Пить по полстакана один раз в день (вечером) с медом в теплом виде.

Аналогичными свойствами обладает настой почек тополя. Готовится он так же. Эти настои можно использовать и для ингаляций в домашних условиях.

ДОНИМАЮТ ШПОРЫ?

Мне 43 года и у меня болят ноги. Врачи поставили диагноз «артрит левого голеностопного сустава и шпоры» на обеих пятках. Ноги болят уже 5 лет. Назначали мне физиопроцедуры, таблетки, мазал ногу разными мазями – ничего не помогло – боли как были, так и остались. Может, вы что посоветуете?

В. НИКОЛАЕВ, г. Балаково

Вот что предлагает народная медицина при пяточных шпорах (кроме того, что принимаете по назначению врачей, которые лечат вас).

- Через каждые 3 дня обязательно делать ножные ванны: в 3 л горячей (лучше – дистиллированной) воды растворить столовую ложку пищевой соды и добавить 8-10 капель 5%-го (аптечного) раствора йода. Температура воды в тазике должна быть комфортной, приятной для больных ног. Продолжительность ножной ванны не более 10 минут. После ванны ноги хорошенько вытереть и болезненные места смазать на ночь 5%-м раствором йода, а утром нанести на них вазелин. В этот период необходима исключительно молочно-растительная диета.
- Кашицу свежего чеснока прикладывать на 3–4 часа к шпоре, укрепив бинтом или лейкопластырем. Это ежедневная процедура, до полного устранения боли. При появлении ощущения жжения – компресс надо снять.
- Чтобы уменьшить боль при ходьбе, надо положить на шпору кусочек фольги (от плитки шоколада, например).
- Местно на шпору надо накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размягчают, моделируют рукой по форме шпоры и накладывают сухую повязку на ночь. Эту процедуру надо делать ежедневно до полного излечения. Прополис можно использовать на 3–4 процедуры, не меняя.
- 100 г несолёного сливочного масла или смальца смешать с разбитым вместе со скорлупой куриным яйцом и залить 100 мл уксусной эссенции. Настоять в тёмном и прохладном месте 21 день, каждые два–три дня перемешивая содержимое до однородной массы.

Смесь надо применять при пяточных шпорах так: распарив пятку и наложив на шпору ватный тампон с тонко нанесённой на него приготовленной мазью. При появлении ощущения жжения тампон надо снять и пятку протереть сухой тряпкой. Повторять процедуру надо 5 дней подряд, привязывая тампон к ноге и надевая тёплый носок.

С наступлением осени первым на перемену климата реагирует горло. Многие из нас уже успели испытать подзабытые за лето «прелести» ангины. Народная медицина предлагает простые, но эффективные способы лечения ангины. Главное – начать лечение на начальной стадии заболевания!

СКАЖИ АНГИНЕ – НЕТ!

Одним из лучших средств против многих заболеваний горла считается тридцатипроцентный раствор лимонной кислоты. Свежеприготовленным теплым раствором нужно полоскать горло. Для этого следует держать голову закинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла, если эти заболевания захвачены в их начальной стадии.

За неимением такого раствора можно взять на прием 2-3 ломтика лимона, предварительно очистив их от кожуры, и один за другим брать в рот и держать, стараясь, чтобы ломтики лимона были около самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом глотать их. Так нужно поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчение.

Одним из самых действенных способов лечения ангины является лечение керосином. Надо профильтровать керосин через толстый слой гигроскопической ваты и очищенным керосином в течение нескольких секунд прополоскать горло. Даже после одной процедуры ангина быстро проходит, но у этого способа есть одно важное противопоказание – если болезнь запущена и на миндалинах образовались нарывчики, то лечение керосином категорически запрещается.

Подготовил А. ТОЛИН

ЧТОБ НЕ МУЧИЛА ИЗЖОГА

Для избавления от изжоги нужно исключить острую, жареную, жирную пищу.

Гречневая крупа. Пережарить гречневую крупу до темно-коричневого цвета, истолочь, просеять. Принимать на кончике ножа 3–4 раза в день.

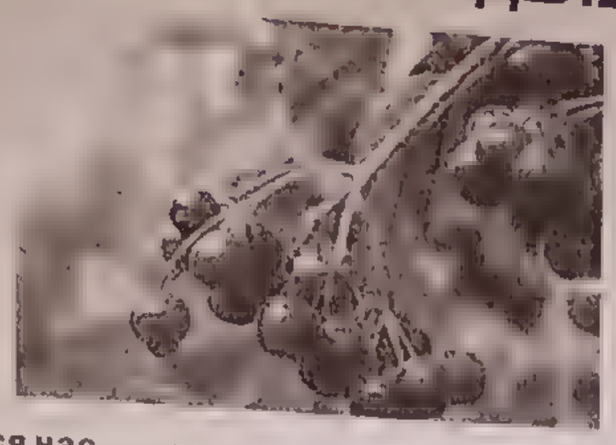
Толченая яичная скорлупа – хорошее средство против изжоги.

Отвар травы сушеницы топяной. Взять 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Применять при болях в животе, связанных с вздутием кишечника, при изжоге, упорном гастрите, гипертонии, сердцебиении, при бессоннице у лиц с легко возбудимой нервной системой, при туберкулезе легких.

Трава зверобоя, тысячелистника, сушеницы болотной. Всего по 20 г. Три столовые ложки смеси настаивать 2 часа в 1 л кипятка, процедить. Пить по 1/2 стакана 4–5 раз в день при болях в желудке и изжоге.

Настой из золототысячника. Устраняет из желудка ветры, удаляет негодные и вредные кислоты, поддерживает и улучшает желудочные соки и влияет хорошо на печень и почки. Это лучшее средство против изжоги.

СЧАСТЛИВЫЙ КАЛИНОВЛАДЕЛЕЦ СПОКОЕН. Он знает:



стоит залить ему столовую ложку ягод калины стаканом кипятка, размять их в кашицу, добавить треть чайной ложки меда, дать смеси настояться час – и ему нипочем сухой кашель, хрипота.

Осенние депрессии, сопровождаемые болями в сердце, обострение язвы желудка? Мелочи жизни. Простой отвар (произвольное количество ягод заливается произвольным количеством воды, ставится на огонь и варится в течение 2,5 часа без добавления сахара, затем процеживается и охлаждается) – лучшее противоядие против этих ужастиков.

Кора калины выручит страдающих спазмами сосудов, бессонницей и даже истерией. Столовая ложка сухой коры заливается 0,5 л кипятка, затем настаивается не менее суток в темном месте. Настой процеживается и готов к употреблению (та же столовая ложка три раза в день перед едой). Скажем больше – имеющие возможность сорвать с куста свежую калину и тут же ее съесть никогда не будут страдать запорами. Вся эта красота возможна благодаря богатству калины гликозидом вибрунином, именно он обладает сильнейшим противоспазматическим действием.

Стало быть есть смысл обзавестись этим полезным растением. Тем более что сажать калину лучше всего именно сейчас. Калине требуется пространство примерно 3 х 1,5 м. На этой площади выкапывается посадочная яма глубиной 70-80 см, заполняется 1-2 ведрами смеси из торфа, перегноя, компоста и песка. Если почва у вас чрезмерно влажная, на дне ямы целесообразно сделать подушку из гравия толщиной не более 15-20 см. Посаженный куст поливается 2-3 ведрами воды. На зиму можно утеплить новопосаженного войлоком, пленкой, еловым лапником

Для большинства регионов России подойдут следующие сорта калины: Красная гроздь, Шукшинская, Зарница, Закат. Все они среднего срока созревания, очень зимостойки, слабо поражаются вредителями и болезнями. Кроме того, еще и красивы в цвету.

Лариса ЮРОВСКАЯ

ЗАПИСКИ О МАНЖЕТКАХ

Манжетка обыкновенная распространена в обширной полосе европейской части России, кроме наиболее южных областей. Растет на лугах, в рощах, на опушках леса, на пастбищах. Вкус растения иногда горьковатый, а в большинстве терпкий, вяжущий, запах слабо бальзамический.

Сбор. Растение срезают во время цветения. На организм человека оно действует вяжуще, отхаркивающе, улучшает обмен веществ.

Употребление. Научная медицина не пользуется этим растением. В народной медицине траву манжетки употребляют в следующих случаях: внутрь при несварении желудка, вздутии кишечника и при вялой перистальтике кишечника; при катарах дыхательных путей как отхаркивающее средство, при туберкулезе легких как средство, заживляющее каверны.

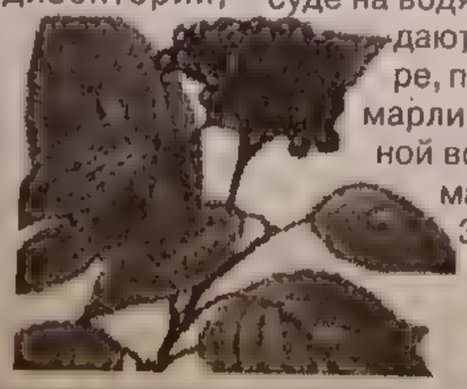
Для внутреннего употребления пользуются травой манжетки, отваренной в виноградном вине: 30 г травы на 1 л вина. (Рекомендуется при кавернах в легких и при поносах по 3-5 рюмок в день.) Долго продолжающиеся, упорные поносы удается остановить, употребляя горячий отвар на красном вине (кагор) из таких трав: манжетки, веток чернобыльника и алтейного корня – всего поровну. 30 г смеси на 1 л вина. Натощак выпивают полстакана горячего отвара, а оставшийся от литра отвар делят на 4 приема и выпивают горячим, каждый прием – через час после еды. Хранить манжетку необходимо в ящиках, выстланных бумагой.

БАРХАТ АМУРСКИЙ

Бархат амурский распространен в Приморском крае и на юге Хабаровского. Растет по склонам сопок в смешанных, лиственных и горных лесах. Является хорошим медоносом.

Лекарственным сырьем служат корни, кора, луб, листья и плоды. Плоды собирают зрелыми, провяливают на открытом воздухе.

Бархат амурский имеет широкий круг показаний для лечения дизентерии, тифа, респираторных инфекций, гепатита, рака шейки матки, воспаления легких, костного туберкулеза и туберкулеза легких, экземы, диабета и других заболеваний.



Отвар, настой и настойка из различных частей бархата амурского обладают противовоспалительным, вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, противоглистным, дезодорирующим, ранозаживляющим, противоопухолевым действием, тонизируют центральную нервную систему.

Для приготовления настоя 6 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре, процеживают через 2-3 слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1-3 столовых ложки 3 раза в день до еды.

Г.ПЕТРЕНКО, врач-гомеопат, г. Балаково

ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ И СПЕЦИИ

Карри ("кари")

Пряная смесь, одна из самых распространенных в мире, была вывезена в Европу из Индии англичанами. Состав смеси, для которой характерны ярко-желтый цвет и сладко-острый вкус, на протяжении лет менялся в соответствии с кулинарными пристрастиями жителей разных стран. И хотя порошок карри может включать несколько десятков пряностей, его основой является куркума, которая и придает приправе характерный вкус и цвет. Чаще всего карри используют для приготовления блюд из риса и овощей, из птицы и мяса, особенно баранины.

Кориандр ("кусбара")

Кориандр, или кинза, – пряное овощное растение. Его листья богаты витамином С, содержат витамины группы В, а также каротин и рутин. В свежем виде кинза, для которой характерны сильный аромат и острый вкус, употребляется в качестве закусочной зелени к сырам, салатам и супам. Семена обычно называют кориандром. Это классическая пряность для ароматизации хлеба и хлебобулочных изделий. Кориандр добавляют в соусы, в тушеные блюда из мяса и овощей.

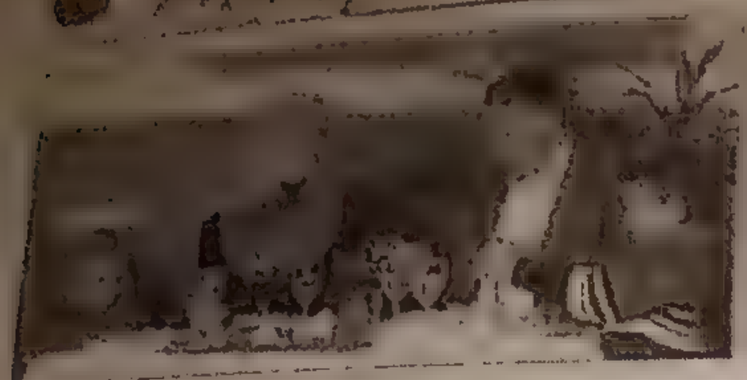
Корица ("кинамон")

В средние века корицу ввозили в Европу с Цейлона. Она обладает сильным, своеобразным ароматом и горьковато-сладким вкусом. Хорошо сочетается с другими острыми и терпкими пряностями. Используется для приготовления всех блюд, в состав которых входит сахар: фруктовых рулетов, пирогов, пудингов, киселей и запеканок. Внебольших количествах – в гусиный и утиный фарш.

Кунжут ("сумсум")

Ныне это растение, родиной которого является Индия, распространено на Дальнем и Среднем Востоке, в Африке, Америке и Китае. Мелкие семена кунжута обычно имеют белую окраску, хотя встречаются также растения с красными, коричневыми и черными семенами. Вкус – сладковатый, ореховый. На Дальнем и Среднем Востоке принято посыпать семенами кунжута хлеб и выпечку.

Продолжение в следующем номере.



СЕМЕЙНЫЕ ОБЕДЫ — лучшее лекарство для психики

Обеды и ужины в семейном кругу защищают от психических расстройств. Испанские ученые установили, что состояние депрессии, чувства тревоги и другие нарушения психики чаще встречаются у подростков из семей, где не принято совместно принимать пищу или отмечать семейные праздники.

Результаты исследования основаны на данных опроса 259 человек в возрасте от 14 до 23 лет. Восемьдесят два участника, входившие в исследуемую группу, были отобраны из числа пациентов, обратившихся к врачам по поводу депрессии и чувства тревоги. Остальные 177 человек были набраны из числа учащихся и студентов, не имеющих в этом плане проблем.

Исследователи установили, что подростки, жалующиеся на депрессию, принимали пищу совместно с родителями меньше 5 раз в неделю из возможных 14, в то время как их сверстники из контрольной группы обедали и ужинали вместе с семьей около шести раз в неделю.

Более половины участников из первой группы считали, что в их семье есть некоторые проблемы в отношении с родителями, и почти каждый пятый полагал, что они носят серьезный характер. В контрольной группе лишь четверть подростков отметила, что у них есть проблемы и менее 10% жаловались на серьезные трудности.

Ученые также отметили, что подростки, проходившие лечение по поводу нарушений психики, реже встречали Новый год с родителями и принимали участие в других семейных праздниках.

Доктор Элена Компан Поведа полагает, что недостаток общения детей и родителей нарушает развитие подростка и препятствует разрешению кризиса подросткового возраста.

Корреспондент.net

КАПЛИ ВЫЛЕЧИВАЮТ КОСОГЛАЗИЕ

Ученые нашли способ избавить детей с косоглазием от необходимости длительного лечения методом окклюзии, когда здоровый глаз на несколько часов в день заклеивают для стимуляции работы больного глаза.

Оказалось, что закапывание в здоровый глаз раствора атропина, который на время делает зрение нечетким и расплывчатым, действует ничуть не хуже. Этот метод лечения амблиопии, которую иногда еще называют «ленивым глазом», был испытан учеными из детской больницы Филадельфии. В ходе исследования 215 детей лечились традиционным методом окклюзии, а другая группа из 204 детей – закапыванием атропина.

Было установлено, что в первом случае частота успешного лечения составила 79 процентов, а во втором – 74 процента, то есть различия не выходят за пределы статистической погрешности.

В то же время, по словам одного из авторов исследования, профессора Брайана Форбза, новый подход имеет важные преимущества. Дети неохотно носят повязку на лучше видящем глазу. В младшем возрасте они могут ее просто содрать, а старшие дети страдают оттого, что чувствуют себя объектом насмешек, когда общаются с другими детьми.

По мнению американских исследователей, попадание спермы в организм женщины делает женщину счастливее. Они уверены, что гормоны тестостерон и эстроген, содержащиеся в сперме и впитывающиеся через стенку влагалища, улучшают настроение женщин.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ ПРИВОДЯТ К ДЕПРЕССИИ

Гордон Гэллап и его коллеги из Университета штата Нью-Йорк разделили 293 женщин по группам на основе того, как часто их партнеры использовали презерватив. Исследователи обнаружили, что женщины, чьи партнеры никогда не использовали презерватив, были самыми счастливыми. Следующими были женщины, чьи партнеры иногда применяли презерватив. Менее счастливыми были – те, чьи партнеры использовали его постоянно. В ходе исследования также было обнаружено, что недостаток сексуальных отношений часто приводит к депрессии, иногда даже к суициду. ***Mednovosti.ru***

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД ПОМОЖЕТ СЕРДЦУ

Когда вытянетесь за плиткой шоколада, не казните себя за слабоволие. Ученые выяснили, что темный шоколад и какао-порошок уменьшают риск сердечных заболеваний. В ходе эксперимента 23 добровольцам были предложены 2 разные диеты. Из рациона одних были исключены продукты, богатые флавоноидами – веществами, которых особенно много в шоколаде: чай, кофе, вино, лук, яблоки, фасоль – и, разумеется, шоколад. Вторая группа, напротив, получала по 22 г какао-порошка и 16 г темного шоколада ежедневно.

Через месяц у испытуемых замерили уровень холестерина. Оказалось, что люди, сидевшие на «шоколадной» диете, имели более высокий уровень «хорошего холестерина». Конечно, ученые не рекомендуют поглощать шоколад в большом количестве, но призывают время от времени включать его в рацион.

УЮТ В ДОМЕ – СЧАСТЬЕ В СЕМЬЕ

Дом – зеркало хозяина. Всегда приходится в этом убеждаться снова и снова. Однажды мне довелось побывать в квартире одной полусумасшедшей поэтессы, которая в стихах воспевала прелести внутренних человеческих органов. Словом, вялотекущая шизофрения. Так вот, в ее квартире пахло... (стыдно сказать чем) в общем, плохо пахло. Под ногами хрустел песочек, с потолка щедро валилась штукатурка, обои были едва различимы под слоем жира, грязи и каких-то странных надписей. Такой дом – идеальная исправительная колония для тех, кто презирает поклонников чистоты. Впрочем, с последними тоже бывают казусы. Когда ежечасно каждый квадратный сантиметр жилища подвергается антисанитарной обработке и любая парящая в воздухе пылинка – сигнал тревоги, крыша может поехать с не меньшей скоростью.

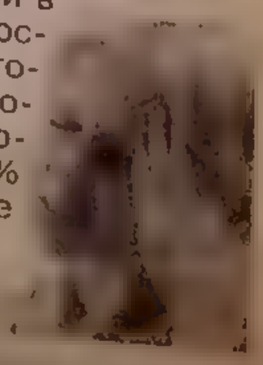
В стремлении к чистоте не стоит уподобляться санитарам, ровно как и персонажу по имени Куча Мусора из «Мапетт-Шоу». Мужчину же любое проявление крайностей в женской натуре пугает. Можете мне поверить. Он будет бежать от подобных персонажей, пока его тело и душа не обретут тихое и уютное гнездышко. Им может оказаться бунгало на берегу Карибского моря, шикарная вилла в «Беверли Хиллз» или... обычная российская квартира.

Результаты исследований американских стоматологов дают новую порцию надежды миллионам людей во всем мире, страдающим от мигрени.

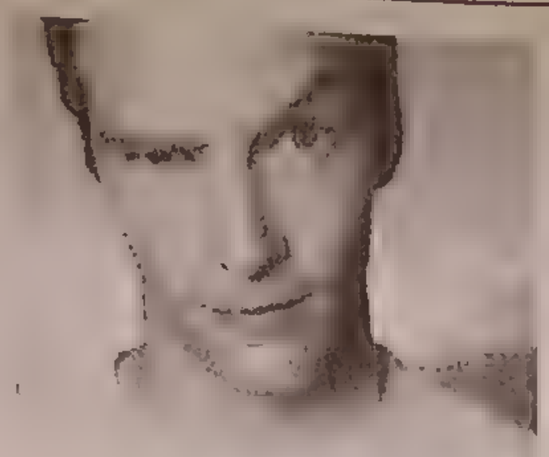
ПРИЧИНА МИГРЕНИ – ВАШИ ЗУБЫ

Согласно предположению дантиста Марка Фридмана, «беспричинные» головные боли у многих людей возникают в результате незначительного воспаления, развивающегося над верхними большими коренными зубами. В результате возникает локальная судорога, приводящая к излишнему давлению на челюстной нерв, что и является причиной головной боли.

В настоящее время доктором Фридманом и другими стоматологами, участвующими в исследовании, разработан противовоспалительный гель, снижающий частоту и силу локальных судорог. Исследователи утверждают, что их гель освобождает от приступов мигрени 80% пациентов, надеются на скорейшее прохождение клинических испытаний и введение препарата в практику.



Множество цветов и оттенков несет в себе мир. Но одинакова ли его палитра для живущих на Земле людей? Нет, поскольку врожденное цветовое зрение у людей разное.



ЧИСТО МУЖСКОЙ ВЗГЛЯД НА МИР. ДАЛЬТОНИКИ — ЭТО НЕ РЕДКОСТЬ

Первым это обнаружил Джон Дальтон. В 1794 году он описал присущий ему самому дефект зрения: неспособность различать красный и зеленый цвета. По имени первооткрывателя этот недостаток и получил название дальтонизма. Особой сенсации открытие не вызвало. Правда, со временем выяснилась удивительная подробность: врожденная цветовая слепота – за редчайшими исключениями – свойственна лишь мужчинам.

Через сто лет к проблеме дальтонизма возник новый интерес – в связи с бурным развитием транспорта. На дорогах появились светофоры, и дальтоники за рулем стали источником опасности. Вскоре приняли меры: прежде чем получить разрешение на вождение, нужно пройти проверочные тесты.

Но не только транспортные проблемы привлекли внимание к дальтонизму. Заинтересовал он и ученых: сначала физиологов, а потом и специалистов по наследственности.

ПОЧЕМУ МЫ РАЗЛИЧАЕМ ЦВЕТА?

До сих пор ответить на этот вопрос исчерпывающе не удается. Известно, что расположенные в сетчатке человеческого глаза клетки, похожие по форме на химическую колбу (они, кстати, так и называются – колбочками), делятся на три вида. Каждый вид клеток возбуждается одним из трех цветов: красным, зеленым или синим. Возбуждение одного «сорта» клеток дает ощущение соответствующего цвета, кроме белого, который получается при «включении» всех колбочек. Все остальные цвета и оттенки – сложные вариации промежуточных состояний. Если же в колбочках один из пигментов отсутствует, то и видеть соответствующий цвет человек не может. Есть и такая версия: у дальтоников несколько иной пигмент, который плохо справляется со своими обязанностями. Или: пигменты нормальные, но они попадают в «не свои» клетки – например, «зеленый» пигмент оказывается в «красных» колбочках. Подобная путаница затрудняет и передачу остальных, нормальных сигналов в мозг. Но объяснить – не значит вылечить. К сожалению, методов лечения врожденной цветовой слепоты пока не существует (хотя на Западе появились контактные линзы, с помощью которых дальтоникам удается увидеть мир в его первозданной красе).

Удивительно, но многие люди с нарушенным восприятием цвета узнают об этой своей особенности случайно.

Оказывается, они постепенно «обучаются» различать цвета по степени их яркости, что отчасти компенсирует их недостаток. Причем делают они это настолько успешно, что «разоблачить» этот окольный путь восприятия способен только специалист.

ЧЕРНО-БЕЛОЕ КИНО

1. Иногда встречается и полная цветовая слепота: человек видит весь мир в черно-белых тонах.

2. Кроме врожденных особенностей, цветоощущение может быть нарушено вследствие заболеваний органов зрения или центральной нервной системы. При этом снижается восприятие всех трех основных цветов. Своевременное лечение обычно позволяет восстановить нормальное цветоощущение.

3. При длительном воздействии цвета на глаз цветовая чувствительность сетчатки может снизиться до такого состояния, что два разных цвета будут восприниматься как одинаковые. Это явление цветового утомления.

4. Цвет довольно сильно действует на психику и физиологическое состояние человека. Самое благоприятное действие на зрение оказывает желто-зелено-голубая гамма цветов.

5. Женщины, как правило, более тонко, чем мужчины, различают оттенки и способны видеть большее их количество.

www:obzor.belinfomed.com

КОЕ-ЧТО О ТЕЛЕПАТИИ

Вы никогда не ловили себя на мысли что, загадав какое-либо желание или подумав о чем-то, в скором времени ситуация складывается так, словно кто-то подслушал ваши мысли.

Исследования, проводимые рядом российских ученых-парапсихологов, дали удивительные результаты! Оказывается, мысли рождающиеся в человеческом мозге, способствуют возникновению особых сверхлегких частиц – психонов. Психоны способны образовывать энергетические сгустки – то, что мы называем мыслеформами (мыслеобразами).

Эти электромагнитные по своей природе объекты могут излучаться в окружающее пространство не только через глаза, но и через энергетические центры – чакры. Образно говоря, «отчалив» от породившего их мозга, мыслеформы пускаются в самостоятельное «плавание». При этом происходит процесс спонтанной телепатии. Попав в окружающее пространство, мыслеформы одного человека самопроизвольно вступают в контакт с мозгом других людей: подсознание в буквальном смысле слова считывает их.

У близких людей мозг со временем начинает лучше выделять мыслеформы друг друга – отсюда и эффект спонтанной телепатии: я только подумал, а ты... Наверное, на этой основе и родилась ироническая поговорка: «У дураков мысли сходятся». По такому же принципу «читают» чужие мысли сверхвосприимчивые экстрасенсы. Однако и обычные люди неосознанно делают это. В любом коллективе, который существует довольно долго, его члены имеют четкое представление друг о друге, не важно насколько откровенны их отношения. Сотрудники читают мысли друг друга, хотя и не догадываются об этом.

Отсюда следует очень важный вывод. Не стоит не только плохо говорить, но и плохо думать о других, если вы не стремитесь нажить себе врагов. Добрая мысль порождает соответствующее отношение. Злая мысль, вырвавшись на свободу, не только разрушает чужой покой, но и собственное благополучие, потому что способна бумерангом возвратиться к человеку, чей мозг ее породил.

Подготовил А. ТОЛИН

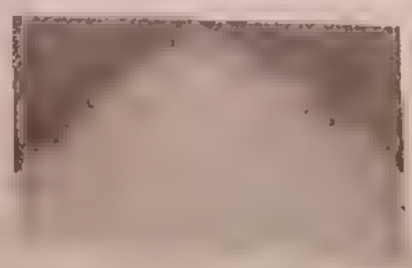
ГРИБОК ИНДИЙСКИХ ЙОГОВ

Индийский грибок так же, как и грибок китайский (морской рис), представляет собой тело белого цвета. Но условия жизни у этих грибков разные. Индийский грибок живет и размножается в молоке, можно использовать и растворенное в воде сухое молоко, в результате чего получается сквашенное молоко – кефир. Установлено, что этот кефир обладает целебными свойствами – прекращает рост раковых клеток, вылечивает аллергические, желудочно-кишечные заболевания, нормализуя кишечную микрофлору, вылечивает заболевания легких, болезни печени и желчного пузыря, почек, диабет, повышает тонус и внутренние резервы организма.

Принимать сквашенное молоко полезно 1-2 раза в день в течение 20 дней, затем сделать перерыв 10 дней и снова повторить курс лечения. Для начального размножения необходимо иметь 2 чайные ложки этого грибка. Лишний грибок следует передавать другим.

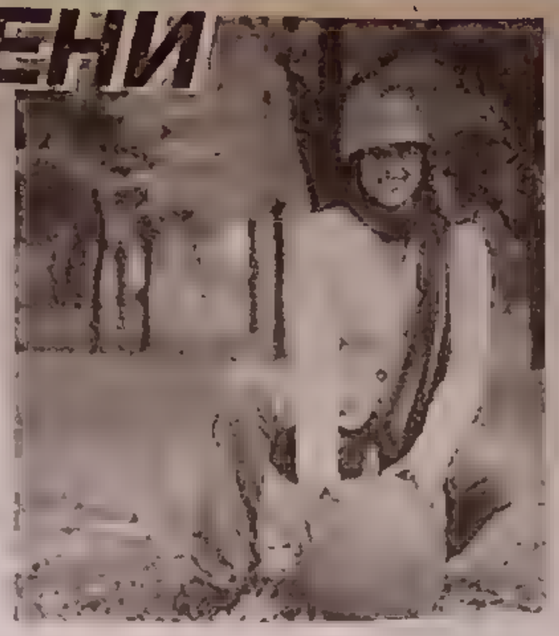
Грибок китайский рис растет и размножается в слегка подслащенной воде, в которую добавляется изюм без косточек. Так что по условиям жизни этот грибок не родня индийскому. Но по лечебным свойствам он так же может быть полезен при сахарном диабете. Он замедляет рост раковых клеток, растворяет камни в почках, печени, желчном пузыре.

Для начального размножения его требуется 4 столовые ложки. Пить лечебную жидкость этого грибка надо регулярно не менее трех раз в сутки, принимая за 8-10 минут перед едой по половине стакана в течение года.



Если кому-то грибок не помогает или вы считаете, что он вредит здоровью, лучше его не использовать.

КРАСОТА ОСЕНИ



КРАСОТА

Холодный октябрьский воздух и погода с ветерком не очень хорошо сказываются на коже лица. Она становится сухой и начинает шелушиться.

Поэтому легкие увлажняющие средства, которыми вы пользовались летом, отложите в сторону. Акцент сделайте на питательных кремах и лосьонах для лица.

Позаботьтесь и о коже тела. Хороший вариант – ванна с добавлением ароматического масла со смягчающим и увлажняющим эффектом – абрикосового, апельсинового, оливкового.

Отлично увлажняет кожу после водных процедур миндальное масло. Капните несколько капель на ладони и легкими массирующими движениями вотрите в кожу.

ПИТАНИЕ

Держать себя в форме можно без жестких диет и изнурительных физических нагрузок. Секрет прост – один разгрузочный день в неделю.

В октябре можно использовать для этого тыкву, она как раз созревает к этому времени.

Тыква очень полезна. Во-первых, помогает контролировать свой вес – существуют даже эффективные тыквенные диеты. А во-вторых, она укрепляет капилляры, что хорошо сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы.

В перечень блюд, которые можно приготовить из этого овоща, можно включить кашу, салаты, супы, пюре, пловы, блинчики, суфле.

ЗДОРОВЬЕ

Приближаются холода, а значит, не за горами и гриппозный сезон. Врачи едины во мнении: самый лучший способ защитить себя от гриппа – сделать вовремя прививку. Особенно это касается детей, людей старшего возраста и с ослабленным иммунитетом. Желательно привиться также и тем, кто работает в больших коллективах или вынужден много общаться с разными людьми.

Октябрь – самое подходящее время для вакцинации. У вас есть в запасе несколько недель, которые нужны организму, чтобы выработать иммунитет против вирусов..

НАСТРОЕНИЕ

Октябрь – начало осенних депрессий. Дождь, слякоть. Не допускайте, чтобы вас захватила осенняя хандра.

Справиться с ней можно с помощью такого рецепта. Купите в аптеке настойку женьшеня или жидкий экстракт элеутерококка. И как только настроение начнет портиться, примите 30–40 капель, запив небольшим количеством воды. Через полчаса вы почувствуете прилив сил и активную тягу к действиям.

Дело в том, что женьшень, элеутерококк и другие растительные адаптогены – лимонник и аралия – обладают уникальным тонизирующим действием.

Единственное «но» – их нежелательно принимать тем, кто страдает гипертонией, повышенной возбудимостью или бессонницей.

А МОЖЕТ, ЯДУ ПОПРОБОВАТЬ?

Журналистка: – Сегодня у нас в гостях известный доктор Спок. И, как обычно, он даст нашим читателям несколько полезных советов, как самому преодолеть ту или иную болезнь.

Доктор: – Конечно дам. Чего ж не дать?

Журналистка: – Вот, например, от читателя Н. из Мытищ пришло письмо, в котором он жалуется на боли в спине.

Доктор: – Так это же радикулит. Это и ежу понятно. В спине что может болеть? Только радикулит.

Журналистка: – И что?

Доктор: – А что? Будет прогрессировать.

Журналистка: – Может быть, можно какое-нибудь лекарство попринимать?

Доктор: – Можно, можно попринимать. Можно одно или два. Я слышал – некоторые даже по три лекарства принимают. Только без толку все это.

Журналистка: – Как без толку?

Доктор: – Не придумала еще медицина лекарство от радикулита.

Журналистка: – Вы знаете, говорят, вода расслабляет. Может, нашему читателю из Мытищ поплавать?

Доктор: – А что ж не поплавать? Кто ему запрещает плавать-то? Только пускай следит, чтобы его в воде-то не схватило! А то так: раз камнем пошел ко дну – и все! Медицине такие случаи известны. Знает медицина это.

Журналистка: – А пчелы?

Доктор: – Пчелы? Так их собирать же надо. Вот пускай он по полям побегает за пчелами! С больной спиной! А мы похохочем!

Журналистка: – Вот я слышала, что в аптеках продается пчелиный яд.

Доктор: – Да, продается, продается, медицине это известно.

Журналистка: – Так, может, нашему больному яду попробовать?

Доктор: – Можно и яду попро... Да вы что? Больному – яд? От яда же умирают!!! Насмерть!!! Как у вас язык повернулся такое сказать, Господи!

Журналистка: – А может быть, мумие попробовать?

Доктор: – Может быть, и мумие. Да, в конце концов, пускай сам он думает и пробует! Пускай творит, выдумывает. Может, от чего-нибудь и вылечится. Медицине такие случаи известны.

Журналистка: – Ну что ж, спасибо доктору Споку за...

Доктор: – Да, спасибо ему, спасибо.

КЛЮЧ К ПОЗВОНОЧНИКУ ЛЕЖИТ В НОСУ...

Сильные повреждения позвоночника часто приводят к полному параличу, вылечить который до сих пор не удавалось. Но испанские ученые утверждают, что секрет «починки» поврежденного позвоночного столба лежит в наших носах. Испанские медики провели эксперимент по пересадке в позвоночник парализованных крыс нервных клеток из носовой полости и остались довольны полученными результатами. Сорок процентов крыс практически полностью восстановили опорно-двигательную систему. Они теперь могут ходить, лазать и даже реагируют на прикосновение к затылку. Если эта техника может быть применена к человеку, это может стать прекрасным хирургическим решением проблемы, причем донором будет сам пациент, что существенно снижает риск отторжения.

СТРЕСС ПОРОЖДАЮТ МОБИЛЬНИКИ И СТЕПЛЕРЫ

Английская компания «Officesmart» провела социологическое исследование раздражающих факторов, мешающих добропорядочным британцам трудиться во благо своей родины.

Оказалось, что треть опрошенных впадают в состояние тихого или бурного помешательства при виде офисных документов, не скрепленных степлером. Эта же треть вечно не может найти собственный степлер, от чего у них резко поднимается давление.

На следующем месте стоят коллеги, которые уходят на долгие завтраки, обеды и ужины, любители пресмыкаться перед боссом, а также сплетники, сообщающие последние новости на всех перекрестках.

Каждый четвертый респондент люто ненавидит отвратительные мелодии для мобильных телефонов, которые так любят устанавливать некоторые сотрудники. Особую неприязнь у флегматичных британцев вызывают коллеги с неустойчивой психикой. С такими людьми приходится быть особенно осторожными, чтобы не только не испортить отношения, но и умудриться плодотворно сотрудничать.

Учредитель: ООО «РГ «Суть», Гл. редактор: О. Ю. Кадаева. Редактор: Л. М. Набилкина.

Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская, 28. Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан: 17.00 По графику 17.00.
Тираж 8 000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 141 Цена договорная
Адрес редакции: 413800, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а. Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г.П. а/я - 13. Тел. факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел)
PR – материал печатается на правах рекламы
E-mail: suty@mail.ru www.suty.ru

Полезная газета

Бальзам на душу

№ 22 (117)

ноябрь 2005 г.

Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

НА ПРИВИВКУ СТАНОВИСЬ!

В России продолжается прививочная кампания. По прогнозам специалистов, эпидемию гриппа в нашей стране следует ждать в январе.

Заболеваемость ожидается на среднем уровне, но эпидемиологи советуют уже сейчас начать профилактические мероприятия – сделать прививку или принимать иммуностимуляторы.

Как именно сложится эпидемиологическая ситуация, предположить сложно, многое будет зависеть от активности вируса, который будет циркулировать на территории России. Но уже сегодня можно сказать, что сезонный подъем заболеваемости начался.

Среди препаратов, рекомендуемых специалистами для проведения неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ, – тамифлю, рибомунил, гриппферон, арбидол, витамины (в комплексе), ИРС-19 аэрозоль, анаферон, элеутерококк, алликор, кармолис, сандра, назентропфен С, "АГРИ".

Медики подчеркивают, что применять их следует по рекомендации врача, с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма, а также прилагаемой к каждому препарату инструкции и схеме.

По материалам lenta.ru

КСТАТИ

Приступы удушья, возникающего у астматиков после вакцинации против гриппа, обычно объясняют аллергической реакцией на антигены гриппозной вакцины.

Однако проведенные недавно исследования опровергают это мнение. Как считают ученые, иммунологические реакции при вакцинации носят специфический характер и не провоцируют обострение бронхиальной астмы.

Таким образом, больным, страдающим бронхиальной астмой, профилактические прививки против гриппа не противопоказаны.

Легко на сердце от песни

Ах, Самара-городок
Русская народная песня

Платок тонет и не тонет,
Потихонечку плывет, –
Милый любит и не любит,
Только времечко ведет.

Припев:
Ах, Самара-городок,
Беспокойная я,
Беспокойная я,
Успокой ты меня!

Я росла и расцветала
До семнадцати годов,
А с семнадцати годов
Крушит девушку любовь.
Припев.

Милый спрашивал любови,
Я не знала, что сказать -
Молода, любви не знала,
Ну и жалко отказать.
Припев.

Понапрасну небо ясно,
Одна звездочка горит,
Понапрасну милых много, –
Об одном сердце болит.
Припев.

Тебе, белая береза,
Нету места у реки.
Если я тебе невеста, –
Ты меня побереги.
Припев.

Милый скажет: "До свиданья",
Сердце вскинется огнем –
И тоскует и томится
Все о том же, все о нем.

● *НЕПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ*

ПЕРЕХОДИМ НА ВЕГЕТАРИАНСТВО?

Ученые считают, что для того, чтобы выжить, человечеству придется полностью отказаться от мясной пищи и поголовно стать вегетарианцами. В противном случае людям просто не хватит ресурсов планеты. Как показали исследования, проведенные Международным институтом управления водными ресурсами, на производство мясных продуктов расходуется в среднем почти в 10 раз больше воды, чем на производство растительной пищи. Учитывая тот факт, что для обеспечения каждого жителя планеты пищей существующих водных ресурсов хватит только на 20 лет, остается единственный выход – вегетарианство

ИЩЁМ «ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ»

Исследование, проведенное недавно в США доктором наук Уильямом Грантом, показало, что недостаток естественного облучения ультрафиолетовыми лучами является таким же существенным фактором заболеваний раком, как и избыток ультрафиолетового облучения, которое влечет за собой рак кожи

Так, например, 17% случаев заболевания раком молочной железы и примерно такой же процент смертей от этой болезни – прямое следствие слишком малых доз ультрафиолетовых лучей, утверждает доктор Грант.

"Лучше всего найти "золотую середину": получать достаточное количество ультрафиолетового излучения, крайне необходимого для человеческого организма, и избежать риска, связанного с чрезмерным пребыванием на солнце", – считает ученый.

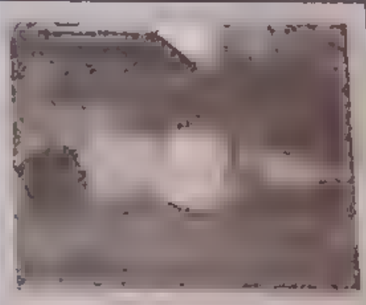
Корреспондент.net

В номере:

Как убрать мешки под глазами стр. 2

Конфликтуйте правильно стр. 6

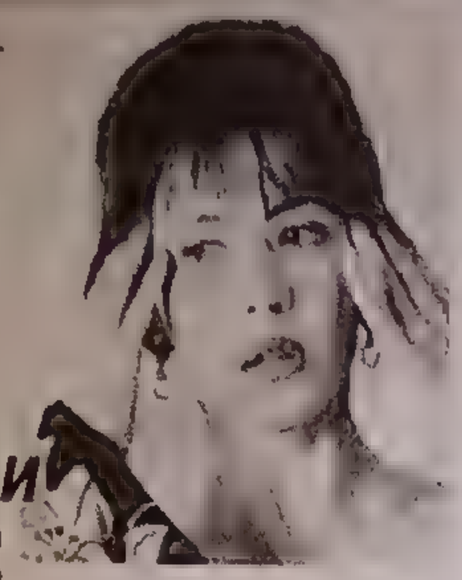
Монаха защитили боги? стр. 7



Эротические сны снимают депрессию стр. 6

ВЫ МОЖЕТЕ подписаться в любом п/о на нашу газету. Стоимость полугодовой подписки – 33 руб. 60 коп.

Моя знакомая работает учительницей в школе, постоянные вечерние «корпения» над тетрадками дают о себе знать мешками под глазами.



КАК УБРАТЬ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Я посоветовала ей сделать так: чайную ложку черного чая заварить в четверти стакана кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Ватные тампоны, пропитанные чаем, наложить на веки, держать по 1–2 минуты, меняя их в течение 10 минут 3–4 раза. После окончания процедуры сделать компресс из холодной воды и нанести на веки питательный крем.

Хорошо поможет и обыкновенная картошка. Картофелину отварить в мундире. Когда она станет теплой, разрезать ножом и приложить на 30–40 минут к глазам.

Можно еще делать компрессы из отвара шалфея (холодный и теплый). Чайную ложку листьев шалфея залить половиной стакана кипятка. Настаивать под крышкой 10–15 минут, процедить, половину остудить, другую половину подогреть. На веки попеременно накладывать ватные тампоны, смоченные то в горячем, то в холодном настое. Процедуру делать перед сном, после этого кожу смазать кремом для век.

И не сидите долго перед телевизором, не читайте поздно ночью – берегите свои глаза!

Л. МИЛИНА, г. Балаково

НУ ЧТО, НЕ СПИМ?

Если вы страдаете от бессонницы и не хотите пользоваться транквилизаторами, не забывайте, что природа обеспечила нас прекрасной заменой химических препаратов.

Возьмите 2 ч. л. шишек хмеля и залейте их 1 стаканом кипятка. Укутайте на 4 часа, затем процедите. На ночь выпейте весь приготовленный настой. Из шишек хмеля можно приготовить и спиртовую настойку. Для этого возьмите 1 часть измельченных шишек хмеля на 4 весовые части водки. Настаивайте в течение 2 недель в темном месте, процедите, отожмите сырье. Принимайте по 5 капель полученной настойки, разбавив столовой ложкой воды, два раза в день перед едой. Второй прием – перед ужином.

Сама активно этим средством пользуюсь и вам советую.

М. КАЛИНИНА, г. Пугачев

ГОНИМ ПЕСОК ИЗ ПОЧЕК

Взять по 1 части травы хвоща полевого и березовых почек. 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами крутого кипятка и настоять в закрытой посуде, пока не остынет. Процедить, пить по полстакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды. Это отличное бактерицидное средство. Может употребляться и как мочегонное средство.

В. ЩЕРБАТОВА, г. Саратов

ЗАМУЧИЛА ЭКЗЕМА?

Экзема – сложное заболевание, истоки которого кроются зачастую в нарушении обмена веществ в организме. Поэтому лечить его надо комплексно, сочетая прием лекарственных препаратов, прописанных лечащим врачом, и траволечение.

Для примочек и обмываний эффективен такой фитосбор: взять поровну корня алтея, травы душицы, травы зверобоя, цветков коровяка, травы мяты, листьев подорожника, цветков ромашки, травы чабреца, травы череды, ягод или хвои можжевельника. Затем 2 ст. ложки измельченного сбора залить 0,4 литра кипятка, слить вместе с сырьем в термос, настаивать ночь. Перед применением процедить. Обмывание производят очень осторожно ватным тампоном. После обмывания применяют примочки: сложенный в несколько раз стерильный бинт смачивают приготовленным настоем, слегка отжимают и накладывают на пораженный участок кожи. Высыхающий бинт периодически смачивают настоем, не снимая его с кожи. Смену бинтов проводят каждые 3–4 часа.

Еще можно применить такой сбор: трава герани, трава лабазника, трава полыни, корень солодки, трава тысячелистника, трава чистотела, шишки ольхи (все компоненты взять поровну). Настаивать и использовать как в предыдущем рецепте.

Очень полезны ванны с травами, которые лучше принимать на ночь. Приведу несколько рецептов.

1. 50 г корней чистотела измельчить, залить холодной водой, настаивать 2 часа, кипятить 20 минут, процедить. Курс – 8–12 ванн.

2. 50 г корней лопуха большого залить 1 л холодной воды, кипятить 30 минут, процедить. Курс – 12–14 ванн.

3. 50 г измельченной травы крапивы с корнями залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Курс – 12–14 ванн.

Продолжительность ванных процедур 10–15 минут. После ванны кожу не вытирают.

Л. ПАВЛОВА, г. Ершов

ЛЕЧИМ АСТМУ

Моя мама страдала 20 лет бронхиальной астмой. Чтобы не «сесть на гормоны», как она говорила, использовала различные народные рецепты. И вы знаете – часто обходилась без обычных лекарственных препаратов. Главное было в том, чтобы не дать приступу «разыграться». Со временем она приспособилась и заранее принимала свои «травки», так что «скорая» уже не дежурила у нашего подъезда.

Вот лишь некоторые из рецептов, которыми пользовалась моя мама.

Она делала отвар из просушенных и измельченных корней ириса, который действует как кровоочищающее, отхаркивающее и мочегонное средство. Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2 минуты и настаивать в тепле 20 минут.

Затем процедить и добавить чайную ложку меда. Принимать по 1 ст. л. через каждый час.

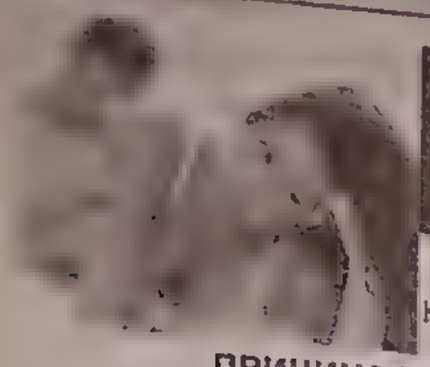
При бронхиальной астме рекомендуется также принимать тертый хрен пополам с медом по 1 ч. л. утром и вечером.

Во время обострения болезни: натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться старым пуховым или шерстяным платком.

Еще такой рецепт. Тщательно размять 1 ст. л. ягод калины и залить их стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 ст. л. меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут, тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 ст. л. через каждые 1,5–2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 ст. л. 6–8 раз в день.

Буду рада, если кому-то пригодятся эти рецепты.

А. АКСЕНОВА, г. Балаково



ЧТО ВЛЕЧЕТ МУЖЕЙ НАЛЕВО?

Продолжение. Начало в №№ 20, 21

ПРИЧИНА ТРЕТЬЯ

Супруги вступали в брак, будучи изначально чужими людьми. В частности, один из супругов преследовал цель решить с помощью регистрации брака какие-то другие проблемы. Например, такие браки сплошь и рядом встречались у людей, которых посылали работать за границу, и поэтому проверяли их досье до седьмого колена. И одно из условий – мужчина должен быть женат. А заграница в те годы была недоступной и притягательной, поэтому молодой человек, которому предлагали такую работу с условием «обязательно жениться», причем в такой срок, что и знакомиться-то как следует было некогда, решал этот вопрос довольно просто: окручивал первую попавшуюся и приглашал в ЗАГС И двое совершенно чужих людей выезжали в чужую страну на совместное жительство. Разумеется, жизнь их там вскоре превращалась в сплошные размолвки и скандалы. Сегодня похожие ситуации возникают с приемом мужчины на выгодную высокооплачиваемую работу. Как правило, босс требует от своего сотрудника прежде всего стабильности: он не будет платить бешеные деньги человеку, который ненадежен социально. И главное требование опять же – наличие жены. По той же схеме происходят браки из-за прописки или имущества И представьте себе· мужчина, которому на размышление дано очень мало времени, срочно ищет себе супругу...

Естественно, что после регистрации он и не подумает о том, чтобы хранить ей верность. Кто она ему? Только ступенька к получению каких-то материальных благ! Тот, кто заключил брак по своему личному расчету, вовсе и не собирается изучать привычки своей половины и тем более психологически становиться близким. Печать стоит, цель достигнута – о чем еще говорить? И верность хранить, как правило, совершенно бессмысленно. Хотя свои похождения такой муж чаще всего скрывает: если жена узнает да сгоряча покажет на дверь – прощай вожделенная прописка или работа!

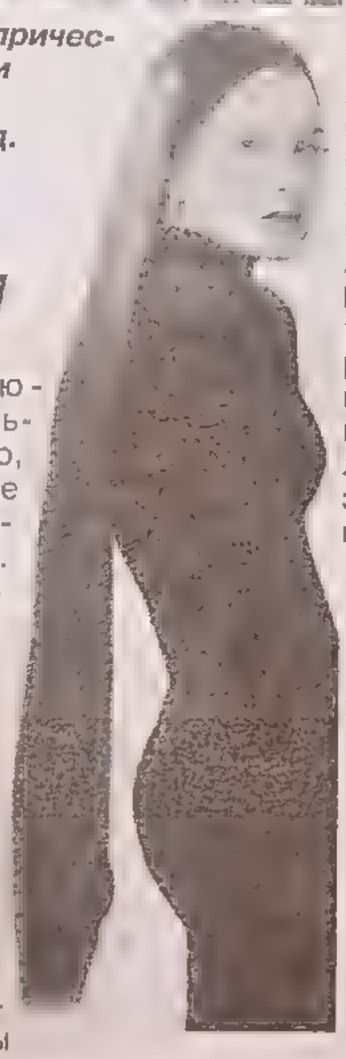
Что делать? Попытка насильно удержать изменника-мужа в таком браке грозит перерасти в трагедию для всех участников конфликта. Чтобы стать счастливой и избавиться от неприятных переживаний по поводу всех последующих измен, прежде всего нужно решиться освободить себя от этого практически чужого человека.

МЕЛОМАНЫ ДО РОЖДЕНИЯ

Дети помнят мелодию, которую они слышали, находясь еще в материнской утробе, через год после рождения.

Это установили английские исследователи из университета города Лейчестер. Ученые и раньше знали, что у плода развивается слух через 20 недель после зачатия. Однако теперь выяснилось, что ребенок, слушавший, к примеру, Моцарта в утробе матери, будет еще долго предпочитать его после рождения. Экспериментаторы много раз проигрывали один и тот же музыкальный отрывок женщинам в последние три месяца беременности. Через год после рождения вместе с похожими мелодиями младенцам проигрывали и ту, которую они слышали в материнской утробе. Дети еще не умели говорить, но их поведение ясно показывало, какая музыка им знакома, пишет Николай Гончаров (Лондон).

Здоровые и ухоженные волосы, красивая прическа украшают лицо. Но волосы могут стать и источником проблем: перхоть, выпадение, излишняя жирность или сухость волос и т.д.



ИЗ КЛАДОВЫХ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

Уход за сухими волосами должен быть особенно тщательным. Обратите внимание на свое питание. В вашем рационе обязательно должны присутствовать свежие фрукты и овощи, а также продукты, содержащие витамин А. Многие специалисты связывают развитие сухой себореи с недостатком витамина F. Чтобы избежать дефицита этого витамина в организме, употребляйте достаточное количество растительных масел.

■ Попробуйте приготовить шампунь сами. Смешайте два желтка с двумя десертными ложками льняного масла и двумя ложками водки. Нанесите смесь на волосы и держите 1 час, после чего смойте теплой водой.

■ При сухой себорее, сопровождающейся обильной перхотью, используйте отвар корневищ аира. Четыре столовых ложки измельченных корневищ кипятить 5 минут в 1 литре воды, настаивать 30 минут, процедить, остудить. Этим отваром ополаскивать волосы после мытья. Кроме того, настой втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 10 – 15 процедур. Повторить через 3 недели.

Не меньше неудобств доставляют и жирные волосы. Попробуйте ограничить прием сладких, мучных и жирных блюд, отказаться от пряностей, алкоголя и курения.

■ При жирной перхоти и выпадении волос хорошо действует настойка соцветий календулы на водке: 1 столовую ложку сухой календулы залить стаканом водки и настаивать 10 дней. Втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю в течение месяца. Через 3-4 недели курс лечения можно повторить.

■ Питательную маску для всех типов волос обеспечит:

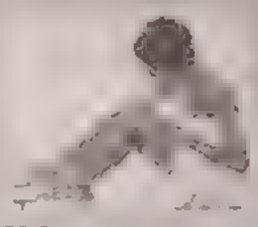
Медовый крем. Взбейте яйцо и смешайте с 1 чайной ложкой меда и 2 чайными ложками подсолнечного или оливкового масла. Хорошо вмассируйте в кожу головы. Прогрейте волосы и промойте шампунем. Это не только придаст великолепие вашим волосам, но и упростит их укладку.

А. ТОЛИН

ВОПРОС – ОТВЕТ

Правда ли, что депиляция воском прекращает рост волос?

Иногда в популярной литературе утверждается, что депиляция воском замедляет рост волос, истончает их, а то и вовсе прекращает. У некоторых счастливиц действительно так могло произойти. Но бывает и так, что волосы исчезают лишь частично, оставляя островки оволосения, а у некоторых после подобных процедур волосы начинают расти еще гуще.



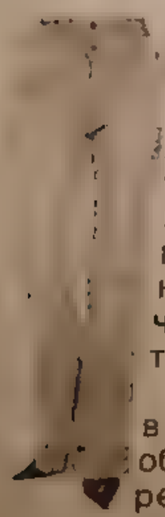
* * *

Как правильно пользоваться духами, чтобы запах дольше держался?

Считается, что лучше всего наносить духи на внутреннюю часть запястья (если вы не носите на запястье часы на кожаном ремешке, который впитывает не только запах духов, но и запах тела). А вообще духи лучше брызнуть на внутренний сгиб локтя, на виски, волосы. Тогда, согретый теплом тела, аромат будет следовать за вами, как шлейф.

NEBOLEY.RU

ДЖИНСЫ В ОБТЯЖКУ ОПАСНЫ ДЛЯ БЕДЕР



Обладательницам плоского живота и узких бедер трудно удержаться от того, чтобы не подчеркнуть свои формы облегающими джинсами ниже уровня талии. Но если вы при этом чувствуете дискомфорт – будьте осторожны.

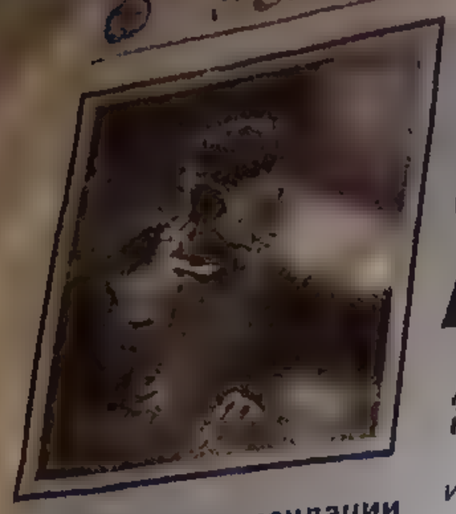
Исследования, проведенные в Канаде, показали, что брюки в обтяжку, сидящие на бедрах, пережимают нервные окончания, которые проходят с обеих сторон бедренной кости. Могут появиться жжение и острая боль в области бедер.

Как избежать проблем?

Примеряя в магазине хипстеры, не поленитесь наклониться, присесть, подняться и немного подвигать ногами, чтобы удостовериться, что модные джинсы удобно сидят на вас. И не надо уговаривать себя, что брюки разносятся, если они слегка маловаты. Ради красоты, конечно, можно потерпеть, но лучше этого не делать.

Мы продолжаем беседу с Ириной Юрьевной Медведевой, врачом-кардиологом балаковской поликлиники № 3.

ЗДОРОВЬЕ НА... ТАРЕЛКЕ



– Ваши рекомендации по лечебному питанию для людей с артериальной гипертонией.

– Во-первых, нужно, чтобы энергозатраты соответствовали количеству потребленной пищи: для мужчин 40–60-летнего возраста суточная потребность организма составляет 2000–2400 ккал, а для женщин – 1600–1800 ккал. Об энергозатратах говорят, к примеру, такие цифры: если вы лежите с книгой на диване, затрачиваете 65 ккал в час, сидячая работа «съест» 110–160 ккал/час, а вот домашняя работа, быстрая ходьба «потянет» уже на все 300. Поэтому фраза «движение – жизнь» имеет под собой совершенно конкретный смысл: чем больше ваша двигательная активность, тем полноценней и дольше вы проживете.

– Есть какие-то ограничения в еде, которым должны следовать больные?

– Необходимо полностью исключить соленые, копченые, острые блюда, кондитерские изделия. Совершенно противопоказаны газированные сладкие напитки - лучше выпить простой воды или травяной чай. Хлеб предпочтительно употреблять черный и с отрубями. Исключается обжаривание как способ приготовления пищи: лучше отваривать, запекать, готовить на пару. Говядину, баранину и свинину рекомендуется заменить курицей, индейкой, а еще лучше – рыбой. В крайнем случае, нежирную говядину, свинину можно есть не чаще двух раз в неделю. Желательно, чтобы в рационе белки животного и растительного происхождения были в равных пропорциях. Источниками растительных белков являются крупы, рис, картофель, в этих продуктах также большое содержание калия, магния, кальция, витаминов С, B_6, каротиноидов, фолиевой кислоты.

– Каким продуктам, кроме перечисленных, нужно отдавать предпочтение?

– Рекомендуются молочные продукты с низким содержанием жиров: кефир, простокваша, нежирные творог, сыр, йогурт. Желательно раз в день принимать по столовой ложке растительного масла: оливкового, кукурузного, подсолнечного (не содержащих холестерин). Необходимо увеличить потребление продуктов с высоким содержанием калия, магния: кураги, изюма, моркови, петрушки, укропа, цитрусовых, бананов, морской капусты. Полезны все фрукты, ягоды (особенно лесные). Рекомендуется употреблять много свеклы, клюквы: они обладают ярко выраженным гипотензивным (снижающим кровяное давление) действием.

Беседовала
Л. НАБИЛКИНА

КАК ПРИНИМАТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН

Уже более 100 лет нитроглицерин надежно служит больным ишемической болезнью сердца. Он один из самых эффективных препаратов для быстрого купирования приступов стенокардии.

Как правильно принимать нитроглицерин?

* Таблетку или капсулу нитроглицерина кладут под язык, но не проглатывают. Лекарство рассасывается в течение 1 мин.

* 2-4 капли раствора нитроглицерина наносят на небольшой кусочек сахара и держат его во рту под языком, не проглатывая, до полного рассасывания.

* При плохой переносимости нитроглицерина показаны капли Вотчала. В их состав входят нитроглицерин, ментол, настойка ландыша, красавки. В этой комбинации нитроглицерин лучше переносится. Принимают по 10-12 капель.

Когда необходимо применять нитроглицерин?

* Во время приступа стенокардии для купирования болей в грудной клетке. При необходимости его можно принять повторно.

* С целью предупреждения приступа стенокардии перед выполнением какой-либо физической или эмоциональной нагрузки, которая обычно провоцирует боль в грудной клетке.

Помните: **нитроглицерин способствует некоторому снижению артериального давления.**

«Лечитесь правильно»

КОГДА БОЛЯТ НОГИ...

Народная медицина предлагает немало испытанных временем, а потому действенных средств и рецептов. Они просты, доступны, а порой весьма оригинальны. Но главное отвечают главному требованию россиян – «чтобы быстро и недорого»! Убедитесь в этом сами...

ОТ ОТЕКА В НОГАХ

Пить отвар из льняного семени: 4 чайные ложки семян на один литр воды. Кипятить 10-15 минут. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место. Дать настояться 1 час. Можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонного или другого фруктового сока. Пить по полстакана (через два часа 6-8 раз в день). Результат достигается через 2-3 недели. Пить отвар лучше горячим.

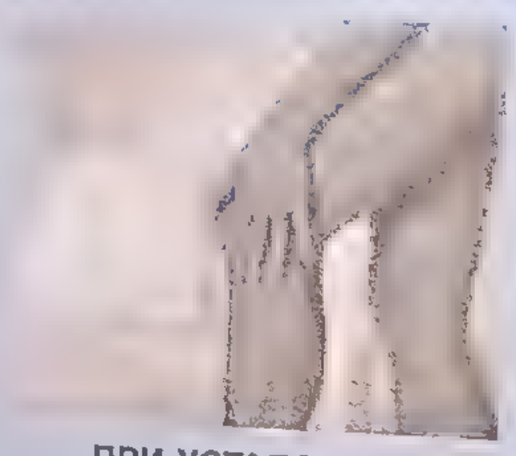
ОТ СУДОРОГ В НОГАХ

Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать соком свежего лимона подошвы ступней и не ходить до тех пор, пока лимонный сок не высохнет окончательно. Весь курс лечения продолжается не больше двух недель. Тысячи страдальцев таким способом избавились от этого недуга.

СРЕДСТВО ОТ ПОТЕНИЯ И ДУРНОГО ЗАПАХА НОГ

Истолочь кристаллы борной кислоты в порошок. Каждое утро обильно посыпать ноги этим порошком, особенно между пальцами и подошвы. Каждый вечер смывать порошок с ног водой, температура которой не выше 35-40 градусов по Цельсию. В течение первой недели лечения каждое утро следует надевать чистые носки.

Избавиться от потливости ног можно при помощи измельченной в порошок дубовой коры или квасцов. Полученным порошком следует припудрить внутреннюю поверхность носок. Желанный результат гарантируется в течение двух недель лечения.



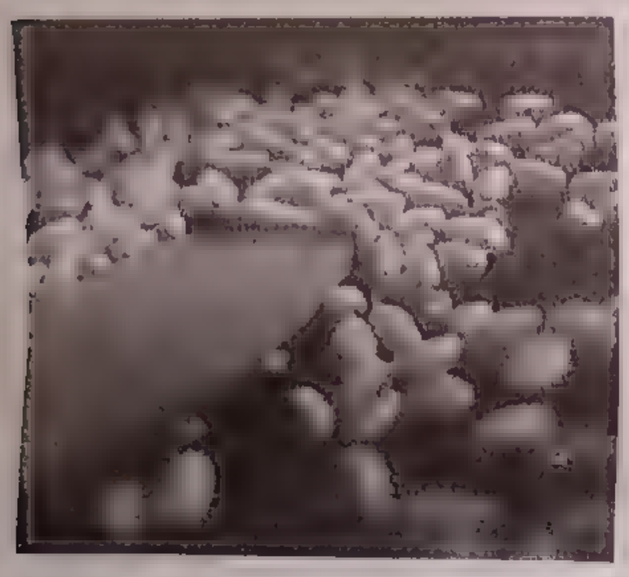
ПРИ УСТАЛОСТИ И УТОМЛЕНИИ НОГ

Контрастные ножные ванночки: 10 раз попеременно опускают ноги в тазик с горячей (40 градусов) и прохладной (20 градусов) водой. Для усиления эффекта в воду можно добавить 50 граммов липового цвета и одну ст. ложку поваренной соли. При варикозном расширении вен помогает такая же ванна из листьев орешника.

ЗАСТАРЕЛЫЕ БОЛИ В КОЛЕНЯХ И СУСТАВАХ

Поможет снять компресс из медицинской желчи. Льняную тряпочку смочить желчью, обмотать ею колено, сверху наложить пленку, вату и держать сутки. Через сутки наложить новый компресс.

Подготовил
А. ТОЛИН



В годы студенчества снимала я комнату у одной бабушки – Александры Ивановны. Было ей тогда 70 лет, но на здоровье она никогда не жаловалась. А случись что – лечилась только кедровыми орешками.

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПОТЕШКИ

Бывало, простужалась я, и эпидемии гриппа не обходили стороной. Александра Ивановна увидит, что болезненно в платок кутаюсь, и журит: «Почему кедровые орешки не ешь? Думаешь, забава пустая? Ничего подобного! Они и простуду, и усталость, и болезни разные от человека гонят». Не очень-то тогда я, молодая девчонка, верила этим бабушкиным уверениям. Уж потом прочитала: кедровые орехи содержат более 60% масла, которое по целебным свойствам близко к оливковому и миндальному. Богаты эти орешки витаминами и микроэлементами – они усиливают лечебную силу. А содержащийся в «кедрачах» магний помогает и с судорогами, и с усталостью, и с другими напастями справиться.

«Нервные-то расстройства у нас, знаешь, как лечили? Орешки измельчат и столовую ложку их зальют стаканом кипятка. Дадут постоять с час. И пьют настой 3 раза в день в течение месяца», – рассказывала Александра Ивановна.

Оказывается, прекрасно помогало то же снадобье и при заболеваниях поджелудочной железы, щитовидки, ослаблении иммунитета и даже при «мужской слабости». Только в последнем случае пили настой более длительное время

«А малокровных деток и женщин, знаешь, как лечили? Опять же орешки ели и детки, и женщины Да еще ослабленным давали напиток из хвои. Пять ст. л. измельченных иголок заливали полулитром кипятка и настаивали с час-два. Вот и лечебное снадобье».

В самом деле! Читала я как-то: такой напиток, в термосе настоянный, не только благоприятствует кроветворению, но и прекрасно очищает сосуды, тонизирует, повышает иммунитет.

– Помню, – рассказывала Александра Ивановна, – кто бы ни щелкал орешки, а женщины всегда скорлупу собирали, берегли. Лекарство из нее готовили. Оно при кровотечениях, при климаксе и после трудных родов оправиться помогало. А готовка простая. На ст. л. скорлупы брали стакан кипятка. Настаивали. И пили по полстакана настоя 5-6 раз в сутки.

А какое из скорлупок доброе средство получалось от радикулита. 200 г скорлупы подсушивали, в порошок толкли, заливали литром водки, плотно закрывали и ставили в темное место на месяц, потом процеживали и пили натощак по полторы ст. л. (25-30 г) за полчаса до еды.

От ревматизма делали снадобье по-иному. Стакан скорлупок парили 2-3 часа в литре воды. Пили по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Не знаю уж, жива ли теперь эта старушка. Но ее советы по памяти я потом записала в блокнот. Глядишь, людям сгодятся.

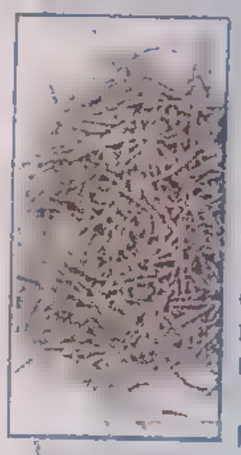
Любовь Алексеевна ВОЛГУНОВА,
г. Ярославль
«Ай, болит!»

ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ И СПЕЦИИ

Орегано ("орегано")

Пряная трава, употребляется как в свежем, так и в сушеном виде. Широко используется для приготовления блюд итальянской и греческой кухни. Придает своеобразный вкус пицце, запеканкам, а также соусам из помидоров. Горячие бутерброды, супы, мясные блюда благодаря орегано приобретают особый вкус и аромат.

Розмарин ("розмарин")



Был известен еще в библейские времена, рос на склонах гор и холмов Ливана. Отличается сильным ароматом и очень пряным и слегка острым вкусом. Растертые листья используются для приготовления овощных и мясных блюд.

В умеренных дозах розмарин придает особый аромат супам, а также мягким сырам, картофелю, дичи и рыбе, блюдам из ягненка и запеченным овощам. Лучше всего сочетается с капустой, кабачками, шпинатом. Часто применяется вместо лаврового листа.

Рукола ("рокет")

Встречается в Европе, а также в Западной Сибири и на Дальнем Востоке. Еще в Древнем Риме рукола была популярным пряным растением и применялась как тонизирующее средство. Кислотерпкие листья хорошо сочетаются с другими листовыми овощами и используются в салатах и тушеных овощных гарнирах вместе со шпинатом. Руколу добавляют в сливочные соусы для блюд из макаронных изделий.

Сельдерей ("селери")

Его родина – Средиземноморье. Это растение, насчитывающее несколько подвидов, содержит большое количество минеральных солей, а также витамины А, С и Е. В кулинарии все части растения употребляются и в свежем, и в сушеном виде. Нежные и сочные стебли сельдерея используются для приготовления различных овощных блюд и салатов, корни – для супов, тушеных блюд, солений и маринадов.

Продолжение в следующем номере.

вопрос-ответ • вопрос-ответ • вопрос-ответ

ОДИН ЛИМОН – БОЛЕЗНИ ВОН

Как подготовиться к эпидемии гриппа? Семья Валеевых, г. Пугачев

Для профилактики гриппа очень полезно есть лимонное масло: 1 лимон положите на 1 минуту в горячую воду, затем пропустите вместе с цедрой через мясорубку, смешайте со 100 г сливочного масла и 1-2 столовыми ложками меда. Храните приготовленную смесь в холодильнике и используйте как обычное масло.

ЭХИНАЦЕЯ – ПАНАЦЕЯ

Как укрепить ослабленный иммунитет? Людмила Г., г. Вольск

Купите в аптеке сбор цветков эхинацеи и приготовьте следующий настой: 2 ст. ложки сырья засыпьте в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду, залейте 250 мл кипяченой воды комнатной температуры, закройте крышкой и настаивайте на водяной бане около 15 минут. Затем охлаждайте в течение 45 минут и принимайте по 50 мл 4 раза в день до еды. Курс лечения 2-3 недели. Вам следует чаще бывать на свежем воздухе, плавать. Если есть возможность, отправляйтесь в отпуск, так как никакие лекарства не заменят полноценный сон, покой и отдых.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ И ПОЛИАРТРИТЕ

Иногда перед переменой погоды крутит руки и ноги, болит спина. Подскажите, пожалуйста, рецепт растирания, которое можно приготовить дома. Л. С., г. Балаково

При ревматизме, радикулите, полиартрите, подагре помогут настойки:

- 4 ст. ложки свежего измельченного корня шиповника залейте 2 стаканами водки и настаивайте 2 недели в темном месте;
- 200 г цветков одуванчика залейте 0,5 л водки и настаивайте 10 дней в темном месте;
- 50 г порошка канифоли смешайте с таким же количеством горчичного порошка, залейте 100 г спирта, добавьте 6 яичных желтков. Все взбейте и немного подогрейте. Этим средством растирайте на ночь больные суставы, после чего укутывайте шерстяным платком.

Г. ПЕТРЕНКО, врач-гомеопат, г. Балаково

«НЕЛЬЗЯ» и «НАДО»

РЕБЕНКУ очень трудно понять, почему одно можно, а другое нельзя. Малышам 2-3-летнего возраста мало только посмотреть на то, что их заинтересовало. Им хочется пощупать, бросить, попробовать на вкус и пр. Попробуйте убрать с глаз долой все, что может быть опасно для ребенка и что он не должен трогать.

Родители учат ребенка понимать слова «надо» и «нельзя», совершенно забывая о том, что поведение ребенка раннего возраста определяется его чувствами и желаниями. Воздерживаться от того, что очень хочется, малышу чрезвычайно сложно. И если взрослые злоупотребляют запретами, они ставят свое чадо в трудное положение. Однако запретив что-либо малышу, будьте непреклонны, стойте на своем. Одно из важных условий для мам и пап: у родителей должны быть единые требования к ребенку. Потребовав от него что-либо, проследите, сделал ли он то, о чем вы его просили. Только в этом случае у ребенка может войти в привычку считаться с требованиями взрослых и выполнять их.

Последите за собой, часто ли вы запрещаете что-либо ребенку. А может, стоит на ситуацию посмотреть с другой стороны, ведь так или иначе дети должны пройти через все этапы развития, многое узнать и познать.

Анжела КИРИЧЕНКО,
педагог-психолог

КОНФЛИКТУЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

Как ни печально, но без конфликтов не всегда получается представить отношения любящих людей. Поэтому столь важно... учиться конфликтовать. При этом можно руководствоваться следующими правилами:

*Старайся не идти на конфликт, так как любое столкновение с чего-то начинается. Вот здесь надо сказать себе: «Стоп! Не поддавайся». Затем достаточно сказать ласковое слово, обнять свою половину либо все превратить в шутку, порой уступить (пусть на время, не дать разгореться страстям, а затем спокойно искать истину).

*Не затаивай обиду на завтра, так как конфликт принесет меньше бед, если он раньше вскрыт. При этом необходим взаимный компромисс. Старайтесь предельно корректно говорить о сути разногласий, а не переходить на личности, вспоминать все «грехи».

*Прежде чем предъявить претензии другому, разберись наедине с собой, что же именно тебя не устраивает. Здесь нужна абсолютная объективность. Чего проще: промах и изъяны в характере другого принимать за неуступчивость, а свои собственные – за принципиальность.

*Не упрекай! Психологи предлагают действовать от противного: хочется упрекнуть, а ты похвали! Хвали авансом!

*Учись мириться! Это – не унизительно, так как надо исходить из установки: «Мы ссоримся, значит, мы не правы».

*Учитывай настроение и страдания другого! Ведь настроение имеет свойство передаваться другому, как цепная реакция.

А. ТРАПЕЗНИКОВ

ЗАГОВОРЫ

Мы публикуем некоторые из них с интересом и уважением к тому, что эти образные поверья сохранились в памяти народной.

Заговор от воров

«Выхожу из дверей раба Божья... (имя), становлюсь посреди двора. Со мной Николай Угодник стоит. Запрусь, затворюсь запористым замком. На обеих дверях два ангела сидят. Кто едет – проедет, кто идет – пройдет. Грабитель во двор зайдет – не дойдет: ноги одеревенеют, руки окаменеют, глаза потемнеют. Кругом моего двора быстрая река, крутая гора, темный лес. Аминь. Аминь. Аминь»

Перепишите заговор и оставьте в квартире, доме, гараже. Можно прочитать три раза, уходя из дома.

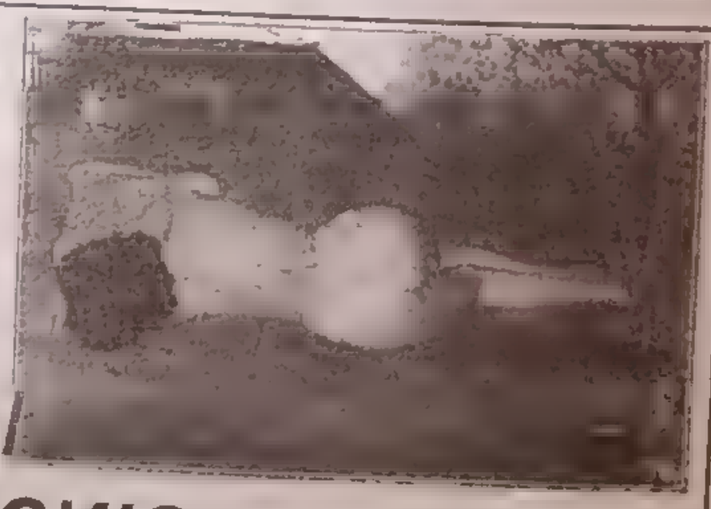
Как отогнать от себя неудачу и несчастье

Взять веник новый (аккуратно завязаный и нарядный), обмести им квартиру или комнату, приговаривая: «С этим веником уйдет веемое несчастье и неудача». После этого веник бросить на перекрестке.

Е. КУДРЯВЦЕВ

ЭРОТИЧЕСКИЕ СНЫ СНИМАЮТ ДЕПРЕССИЮ

Признайтесь, что хоть раз в жизни вам снился эротический сон. Оказывается, такие сны очень даже полезны. Правда, механизм их возникновения до конца не ясен.



Сны о физической близости снятся чаще всего тем, кто лишен этого в реальности. Если верить научным исследованиям, ночные оргазмы чаще бывают у 20-летних мужчин и у женщин, которым за сорок. Эти два возраста принято считать периодами наибольшей сексуальной неудовлетворенности.

Но в любом возрасте эротические сны не считаются отклонением. Такие сновидения бывают нескольких видов.

«Явные» эротические сны

«Явные» сны напрямую связаны с осуществлением потаенных желаний человека. Если вы хотите заняться с кем-то любовью, но по какой-то причине не можете или боитесь, сон демонстрирует ваши страхи. Если человек уже давно не живет половой жизнью, эротические сны начинают ему сниться все чаще, и это говорит о сильном сексуальном напряжении.

Сны-символы

Если из-за комплексов, вызванных строгим воспитанием, секс для человека связан с чем-то грязным, недозволенным, то «явных» эротических снов у вас не будет. Мозг «зашифровывает» ваши сексуальные желания и превращает их в символы. Сексуальными символами могут быть фаллические предметы (бананы, огурцы), езда в автомобилях, поездах, водопады, полеты, падения, подъем и спуск по лестнице.

«Аномальные» эротические сны

На самом деле такой сон вполне безобиден. Дело в том, что многим людям, и особенно женщинам, кажется, что им не хватает ласки, близких дружеских отношений, и женщинам иногда могут сниться лесбийские сны. Мужчины также порою видят гомосексуальные сны, что ни в коем случае не говорит ни о каких отклонениях, если только они не приобретают навязчивого характера.

Не пытайтесь интерпретировать свои эротические сны и грезы дословно и совершенно буквально! Ведь наши интимные фантазии – это проявление области бессознательного. Последователи Фрейда утверждают, что «однополые» грезы свидетельствуют о повышенной сексуальности человека и о том, что секс занимает центральное место в его жизни, являясь единственной основой построения отношений. «Решим все проблемы через постель!» – с таким нехитрым девизом идут такие люди по жизни, будучи совершенно уверенными в том, что все возникающие конфликты и спорные вопросы можно решить путем интимных контактов.

А недавно врачи сделали потрясающее открытие: оказывается, эротические сны помогают организму бороться с депрессией.

КОСМЕТИЧКА.РУ

По молодости хватает сил на все – учебу, работу, развлечения, свидания. С годами все дается труднее, а там, глядишь, начинается череда запретов. О чем-то велят забыть врачи, от чего-то организм отказывается сам ... А ведь есть люди, до старости сохраняющие светлый ум и высокую работоспособность. Что за секреты они знают?

Путь Странника

Этапы большого пути

Вот что думают по этому поводу специалисты по биоэнергетике.

Чтобы понять суть их теории, давайте договоримся, что максимальный энергетический потенциал человека составляет 100 процентов. А минимальный, естественно, — ноль: как только количество жизненной энергии упало до нуля, человек умирает. Что же происходит между этими двумя показателями?

Обычно ребенок рождается с довольно большим запасом жизненных сил: энергетический потенциал исчисляется 65—75 процентами. До 25 лет он «идет по жизни смеясь», ощущая постоянный приток энергии, — это **первый этап.**

Затем, лет до 35, длится **второй этап** — своего рода фаза стабилизации. В этот период наши энергетические резервуары все труднее наполняются, зато отток энергии происходит быстрее, чем раньше. Как мы это ощущаем? Все чаще настроение далеко от радужного, угнетают проблемы и заботы, пышным цветом расцветают комплексы, здоровье, что называется, начинает пошаливать: то голова болит, то желудок не варит.

На **третьем этапе,** с 35 до 50 лет, энергия постепенно снижается до критической отметки в 50 процентов. Тут уж начинаются настоящие болезни. Человек на собственной шкуре ощущает все перемены погоды и перепады атмосферного давления, легкие недомогания превращаются в хронические недуги... А все потому, что те психологические проблемы, которые мы не решили на предыдущем этапе, превратились в настоящие энергетические блоки — плотины, перегородившие каналы и перекрывшие доступ энергии.

На **четвертом этапе** болезни с той или иной скоростью прогрессируют. Уже не удается ни дня прожить без пригоршни пилюль, а энергетика все слабее и слабее. При потенциале в 20 процентов врачи констатируют кому, а когда энергия падает до нуля —finita: бьет час, пора отправляться к праотцам...

Но подождите огорчаться, друзья! Альтернатива есть, и она доступна всем. Ведь если существует путь вниз — по той же дорожке можно двигаться в обратную сторону: подниматься вверх. Просто на каждом этапе эти способы — свои

Вверх по лестнице, ведущей вниз

Пока жизненная энергия теплится между показателями от одного до двадцати процентов, от самого человека мало что зависит: сознание выключено Тут надежда только на мастерство врачей и... на чудо. Мало ли известно случаев, когда люди после глубокой комы вспоминали о загадочных встречах на границе между жизнью и смертью с высшими существами, с душами покойных предков, возвращавших человека обратно в тело?

Необходимо найти целителя, который умеет лечить не болезнь, а больного, то есть восстанавливать энергетическое равновесие организма. Эффективнее всего в таких случаях гомеопатия, рефлексо- или иглотерапия: тем или иным способом воздействуя на точки, расположенные на энергетических меридианах, целитель насильственно открывает каналы, по которым энергия начинает поступать к органам.

На следующем этапе ступенями вверх послужат психотерапия, дыхательные практики (холотропное дыхание, ребефинг), йога, аутотренинг — в общем, оздоровительные системы, направленные на восстановление внутренней гармонии, освобождение от психологических и духовных проблем, которые породили болезни. Кроме того, все эти практики помогают набрать энергию: в каждой из названных систем существует набор упражнений, позволяющий повысить энергетический потенциал человека.

На старт!

Наполнив резервуары жизненной силой на 75 процентов, человек способен на прорыв. Сколько бы лет вам ни было, вы ощутите себя 25—30-летним. Тело вновь готово служить вам верой и правдой. А главное: на этом уровне каждый делает для себя одно потрясающее открытие — осознает свое предназначение.

Как часто нам кажется, что отказ от каких-то жизненных благ — обидное ущемление наших прав и свобод. Ничуть не бывало: это цена, которую человек платит за то, чтобы душа и тело оставались молодыми, сильными и здоровыми. Когда вы поднимитесь на уровень, где живительная энергия наполняет человека на 75 процентов и больше, вы поймете, для чего люди, прежде казавшиеся «чокнутыми», гуляют босиком по углям или битым стеклам, уходят в длительную голодовку, часами медитируют. Никто из них не старается удивить соотечественников. Все эти (и многие другие) методики помогают выйти в астрал, воспарить духом, соприкоснуться с космосом и наполниться созидающей силой.

Любая творческая деятельность, независимо от того, пишете вы картины, строите самолеты, воспитываете детишек или выпиливаете лобзиком, точно так же дает заряд колоссальной энергии. Вот где срабатывает закон: чем больше тратишь — тем больше получаешь!

Мечты сбываются

И еще одно чудо поджидает человека на этой ступени: он вступает в прямой контакт с миром. Это означает, что на каждое его действие, на любой призыв мир отвечает незамедлительно. Вы сегодня захотели что-то узнать? Завтра же вам на глаза попадется книга по интересующему вопросу или встретится человек, способный многое рассказать на эту тему. Да даже рекламная листовка на заборе укажет путь, поможет и подскажет. У вас начнут немедленно сбываться приметы, будто весь окружающий мир стремится подсказать вам что-то важное: поздравить с близкой удачей, предостеречь от неприятности, предотвратить потерю. И в самом деле, мир заботится о вас — как, впрочем, заботился и раньше, только вы еще не могли его услышать: ведь каналы, по которым поступает такая информация, были замусорены или закупорены намертво.

Юрий БОРИСОВ,
мастер нетрадиционных воздействий

КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Создатель Системы здоровья К. Ниши утверждает, что здоровье человека зависит от четырех одинаково важных факторов:

1) состояния кожи;
2) качества питания;
3) состояния конечностей;
4) состояния психики.

Один из его главных врачебных принципов – не лечить болезни, а учить, как их избежать, используя знания Законов Жизни.

«Кожа – это зеркало болезней и ворота, через которые целительные силы Природы воздействуют на организм, вливаясь в тело», – утверждает Ниши. К сожалению, мы не уделяем должного внимания состоянию здоровья нашей кожи, а между тем она выполняет огромную роль в жизнеобеспечении человеческого организма.

Подобно почкам и другим выделительным органам, кожа выводит из крови вредные вещества через потовые железы. Помимо того, что кожа является органом, регулирующим тепло, на ней расположены все нервные окончания, что придает ей некоторые функции мозга. Она пронизана венозными сосудами, а значит, берет на себя часть кровеносной системы.

Система здоровья Ниши предупреждает: не портьте кожу, отдавая предпочтение слишком теплой одежде. Коже необходим свежий воздух – это самый верный путь к здоровью. Аэротерапия, лечение водными процедурами тоже способствуют хорошей работе кожи.

А. КАРПОВ

ЛЕЧИМ ПЕРЕЛОМ... вращением

В организме человека скрыты огромные возможности. Только мы подчас не умеем их использовать. Существует так называемый метод вращения (Су Джок), применяя который, мы можем со временем забыть о таких недугах, как радикулит, остеохондроз, артрит, ускорить восстановление после перенесенных переломов.

Поясню на примере Племянница моего мужа Светлана Ивановна поскользнулась и сломала правую ногу, вернее щиколотку. Около месяца проходила в гипсе. Было все: и сильнейшая боль, и нестерпимый зуд.

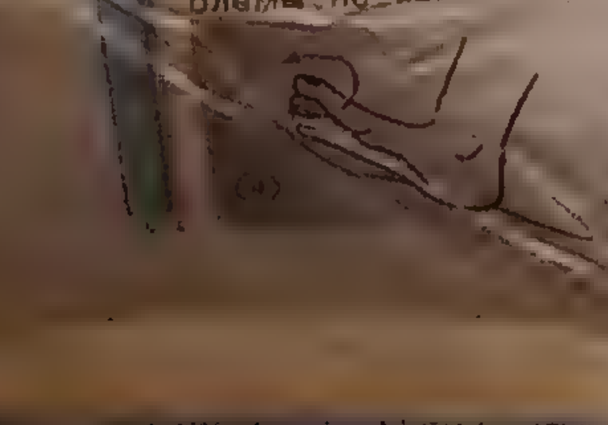
Гипс сняли, но проблемы не кончились: нога все время опухала и болела. О том, чтобы ходить на дальние расстояния, не могло быть и речи. Плюс ко всему – хромота.

Во время встречи со Светланой я продиагностировала стопу, то есть проверила, какое движение вызывает наибольший дискомфорт. Затем попросила поставить ногу в самое комфортное положение и слегка скрутила наружу (см. рис.). Это скручивающее движение племянница выполняла 3 раза с 30-секундными перерывами. На все ушло примерно 7 минут.

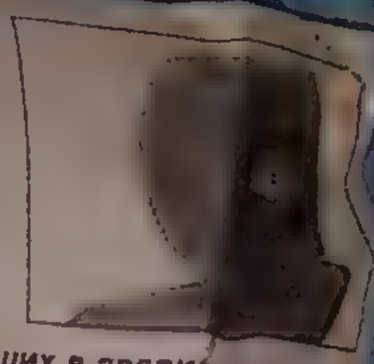
Я попросила оценить состояние ноги до скручивания и после.

– На 90% лучше, – был ответ, – осталась только удаленная боль.

С рекомендацией повторять это движение несколько раз до полного исчезновения симптомов я распрощалась с племянницей. Недавно она позвонила мне и сообщила, что уже может ходить на дальние расстояния.



Люция АЛИНА,
г. Балаково,
тел. 37-15-34



Так называемые "активные" подголовники свели риск получения травмы позвоночника (особенно в шейном отделе) до минимума, сообщают английские ученые, проводившие всестороннее обследование людей, пострадавших в аварии.

"АКТИВНЫЕ" ПОДГОЛОВНИКИ СПАСАЮТ ПОЗВОНОЧНИК

Было доказано, что в тех случаях, когда автомобиль снабжен активными подголовниками, риск повреждения грудного и шейного отделов позвоночника снижается на 75%.

Особенно впечатляет "женская" статистика. Как известно, женщины получают более сильные увечья в тяжелых авариях, однако в ходе исследования выяснилось, что ни одна женщина голову которой поддерживал подголовник, не повредила спину.

Принцип действия активного подголовника заключается в ограничении движения головы. В случае аварии подголовник выдвигается вперед, предохраняя грудной отдел от сильного удара.

Корреспондент.net

МОНАХА ЗАЩИТИЛИ БОГИ?

Небывалый случай произошел этим летом в Индии.

Индуистский монах Бизванат Канвар из индийского города Джаркхэнд подвергся нападению прирученной им королевской кобры. Само по себе происшествие довольно обыденное для данных широт, если бы не одно обстоятельство. После того как змея атаковала монаха и укусила его в руку, кобру начало тошнить кровью, и в скором времени она скончалась. Монах же остался совершенно здоров: медицинское обследование не обнаружило у него ни малейших признаков отравления. Местные ветеринары обследовав мертвую кобру, не смогли дать объяснения случившемуся.

КТО НЕ РИСКУЕТ, ТОТ...

Оказывается, мужчины напрасно совершают смелые поступки ради того, чтобы их заметили представительницы прекрасного пола. К такому выводу пришел американский психолог Уильям Фартинг из университета штата Мэн, опросивший больше полусотни девушек.

Ученого, разумеется, интересовало их отношение к риску. Так вот, выяснилось, что женщины предпочитают осторожных мужчин, а привлекает их отнюдь не способность кавалера прыгнуть с парашютом или сразиться с особой своей породы бешеных псов, а высокий социальный статус. Почему же мужчины в ходе эволюции не стали осторожнее? Фартинг считает, что, хвастаясь силой и храбростью, мужчины рекламируют свою «пригодность» для продолжения рода и... зарабатывают тот самый статус, который так нравится дамам.

«Оракул», 11-2005

Учредитель: ООО «РГ «Суть». Гл. редактор: О. Ю. Кадаева. Редактор: Л. М. Набилкина.

Газета выпускается с ... по ... Свидетельство о регистрации ... Подписной индекс ... Тираж ... экз. Заказ ...

Адрес редакции ... Тел. ... www.sut.ru

...-ните любезны не хворать! стр. 7

КУРЬЕРЫ СУДЬБЫ стр. 7

Полезная газета

Бальзам души

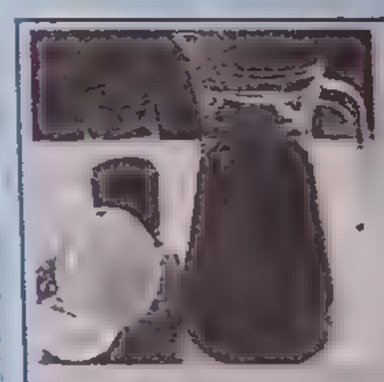
№ 21 (141)

ноябрь 2006 г.

В номере:

За тыквой той, как за стеной стр. 2

Всем ли детям массаж полезен? стр. 4



Спасет от гриппа такой напиток стр. 5

Кому кричать, а кому молчать стр. 6

○ Актуально

КАКИМ АЛКОГОЛЕМ ТРАВЯТСЯ РОССИЯНЕ?

Многие задавались этим вопросом на прошедшей неделе. Ответ однозначен: напитки, которые явились причиной массовых отравлений россиян, и алкоголем-то назвать трудно. Это суррогат спиртосодержащих жидкостей, в состав которых входят антисептики, разрушающие печень.

С 1 января текущего года технический спирт в России стал облагаться акцизами. Однако это нововведение не коснулось фармацевтической промышленности, то есть для производства лекарств спирт по-прежнему используется безакцизно. Этим и воспользовались производители алкогольных суррогатов, свободно закупив в аптеках спиртосодержащиеся антисептики. В настоящее время в Госдуме готовится законопроект, который должен «включить все то, что может являться дешевым алкогольным суррогатом, под действие закона о госрегулировании производства и оборота этилового спирта и спиртосодержащей продукции». Вот только ВСЁ ли включат?

Наши читатели

В этом году в ноябре мне исполняется 76 лет. По традиции на день рождения придут ко мне дети, внуки и правнуки. Будет застолье, будут песни. Прошу вас, напечатайте текст моей любимой песни, где есть замечательные слова «мама, милая мама, как тебя я люблю», это будет для меня настоящим подарком к празднику.

Валентина Григорьевна ВОРОТЯГИНА, г. Балаково

Я ЖИВУ НА ГРАНИЦЕ

В мыслях я навещаю
домик наш за рекой,
Как живешь ты, родная,
сыну сердце раскрой,
К нежной, ласковой самой
письмецо свое шлю,
Мама, милая мама, как
тебя я люблю.

Я живу на границе, где
полярная мгла,
Ветер в окна стучится,
путь метель замела.
К нежной, ласковой самой
письмецо свое шлю,
Мама, милая мама, как
тебя я люблю.

Над моим изголовьем
наклоняешься ты,
И смотрю я с любовью
на родные черты.
К нежной, ласковой самой
письмецо свое шлю,
Мама, милая мама, как
тебя я люблю.

Улыбнись веселее, напиши мне ответ,
Ведь улыбкой твоею я
на службе согрет.
К нежной, ласковой самой
письмецо свое шлю,
Мама, милая мама, как
тебя я люблю.

ЗАЯВКУ НА ПЕСНЮ МОЖНО ПОДАТЬ ПИСЬМЕННО ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 39-33-01.

НЕПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ПРОЕКТ РАБОТАЕТ

За девять месяцев реализации национального проекта «Здоровье» в Саратовской области на 5,7% снизилась смертность. В том числе смертность от сердечно-сосудистой патологии – на 2%, от новообразований – на 1,7%, от неестественных причин – на 7%.

Положительное влияние на демографию отмечено в связи с реализацией программы родовых сертификатов, усиления служб гинекологической и акушерской помощи.

Кроме того, в рамках национального проекта в губернии в текущем году уже организовано 37 офисов врачей общей практики, за три года их число вырастет до 100. На эти цели консолидированным бюджетом области предусмотрено более 58 млн рублей.

Значительно увеличивает доступность медицинской помощи в сельской местности организация новых бригад «скорой помощи». В рамках нацпроекта область получила 224 машины скорой медицинской помощи. Это позволило открыть 58 дополнительных бригад, из них 46 работают на селе. В результате время приезда «скорой» на вызов в среднем сократилась на пять минут, с 20 до 15 минут.

ЗА ТЫКВОЙ ТОЙ КАК ЗА СТЕНОЙ

Тыква – продукт, из которого можно приготовить десятки вкусных и полезных блюд. Хочу дополнить «тыквенные» рецепты еще одним, основанным на тыквенных ручках (хвостиках). Тем более что когда моей дочери было три годика, то жена также вылечила ее этими самыми хвостиками.

МОЙ РЕЦЕПТ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Вечером помыть десять тыквенных ручек и мелко их порезать. После чего залить двумя литрами кипятка, прокипятить 3–4 минуты, после чего посуду, в которой все это варилось, укутать и поставить до утра.

Наутро все тщательно процедить и пить по стакану 3 раза в день перед едой. Оставшееся лекарство хранить в холодильнике. Кстати, можно принимать и сок из тыквы, вот только действует он слабее отвара.

Николай ИЛЬЯШЕНКО

Наверное, нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не страдал от сильной зубной боли. Обычно подобное состояние описывают словами «хотелось на стенку залезть». Много лет назад случилось такое и у меня. Надвигается ночь, боль пронизывает не только десны, но, кажется, и мозг, и как до утра дожить – ума не приложить. Я уже использовала практически все запасы соды, что были в доме, но обычные полоскания не помогают.

СЛЕВА НАПРАВО И НАОБОРОТ

Домашние, глядя на мои страдания и слезы, тоже чуть не плачут, но ничем помочь не могут. И тут раздается телефонный звонок. Моя старенькая бабуля Настя интересуется, как дела у внучки. Как дела? Пл-о-о-хо!

И бабушка с Урала диктует по телефону свой рецепт. Мне срочно натирают чесноком запястье руки с внутренней стороны. Потом мелко-мелко крошат чеснок и бинтом туго привязывают его к тому месту, где мы обычно нащупываем пульс. На «операцию» уходит всего несколько минут, еще несколько минут все мы пребываем в напряженной ожидании. Наконец я, еле шевеля губами, произношу: «Помогло!». До утра я дожила, а там уже свое дело сделал зубной врач. Пишу вам в надежде, что этот рецепт от зубной боли кому-нибудь пригодится. Только запомните: если зубная боль ощущается на правой стороне челюсти, то чеснок привязывается к пульсу левой руки, и наоборот. Не болейте.

Марина Ивановна, г. Вольск

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ

Ваши советы и рецепты примут по тел. 39-33-01

ОГУРЕЦ СЕМЕННОЙ СПРАВИЛСЯ С БЕДОЙ

Добрый день, уважаемые читатели газеты «Бальзам на душу»!

Мне 70 лет, и, как многих в этом возрасте, меня мучает отложение солей. Ужасно болят ноги, локти, плечи, но я мужаюсь и делаю всякие натирания. Вот мой рецепт, которым я спасаюсь. Надо взять старый семенной огурец, порезать его как можно мельче и залить керосином (0,5 л). Этой смесью я натираю больные места раза 2–3 в день, можно и чаще. Когда делаю натирания на ночь, хорошо сплю до самого утра. Лечение очень простое и хорошее. Может, кому-то поможет тоже.

Очень прошу у вас помощи. Если кто-то имеет такую возможность, пришлите мне семена травы таволги (или лабазника), которая, как известно, лечит от 40 недугов. Заранее благодарю того читателя, который откликнется на мою просьбу о таволге!

Нина Александровна ОСКОЛКОВА

Мой адрес: Саратовская обл., п. Духовницкое, ул. Ленина, 121.

НЕРВ ТРЕТИЧНЫЙ КАК ЛЕЧИТЬ?

Здравствуй, «Бальзам»!

Я проживаю в с. Натальино, давний читатель вашей газеты и уже выписал любимый «Бальзам» на 2007 год. Газета особенно нравится тем, что в ней публикуются письма читателей с советами, как с помощью народных средств можно избавиться от различных недугов.

Меня мучает воспаление третичного нерва. Лечу я болезнь таким способом: хорошо растираю 10 долек чеснока, заливаю 100 г водки, настаиваю 3 дня. Потом этим настоем смачиваю ватку и прикладываю к больному виску. Через несколько минут боль утихает.

Так вот, у меня просьба к тем, кто страдает таким же заболеванием. Поделитесь опытом и рецептами лечения воспаления третичного нерва.

И еще одна просьба – к сотрудникам газеты. Напечатайте, пожалуйста, слова песни «Враги сожгли родную хату», если знаете, укажите автора слов. Уж больно эта песня отражает жизнь военного и послевоенного времени. Меня до слез тревожит куплет, который заканчивается словами «... пришел я выпить за здоровье, а пить пришлось за упокой».

Извините за длинное письмо и откровенность.

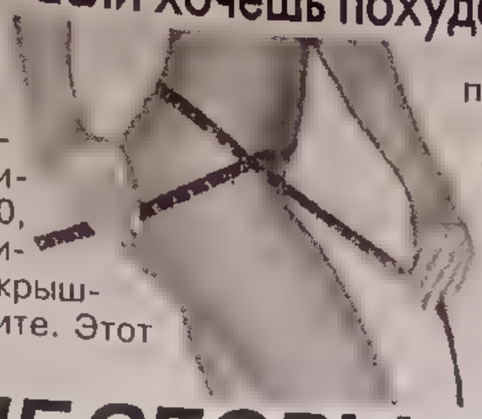
С уважением к вам,

Николай Алимпиевич ЛИПАТОВ, 77 лет

От редакции: Николай Алимпиевич, огромное спасибо за вашу искренность и откровенность! Слова любимой вами песни обязуемся отыскать и опубликовать в следующем номере «Бальзама». Какой вы молодец, что уже выписали газету на следующий год. За это отдельное спасибо.

• Если хочешь похудеть

ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ



Для приготовления первого сбора возьмите 80 г листьев ежевики, 10 г листьев березы и 10 г листьев мать-и-мачехи. Смешайте травы, залейте их кипятком в пропорции 1:20, нагрейте в течение 15 минут на водяной бане под крышкой, остудите и процедите. Этот сбор нужно пить по одному стакану перед завтраком и обедом.

Те, кто страдает от ожирения, как часть программы лечения могут попробовать следующий рецепт: возьмите по 50 г стальника колючего, горечавки синей, листьев и цветков зверобоя, тысячелистника, листьев подорожника и шишек хмеля. Две столовые ложки этой смеси и половину лимона нужно залить 500 мл кипятка и ежедневно выпивать по 75 г полученного отвара.

А вот еще один рецепт: составьте сбор из 3 частей коры крушины, 2 частей листьев мяты, 3 частей листьев крапивы и 1 части корня аира. Одну столовую ложку смеси залейте полутора стаканами кипятка, оставьте на 4 часа, а затем процедите. Принимайте по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

И. КАРАВАЕВА, травница

• ИНФОРМАЦИЯ В ТЕМУ

Если вы подозреваете, что ваш обмен веществ чересчур замедлен, проконсультируйтесь у эндокринолога. У вас может быть снижена функция щитовидной железы, этим страдают около 20% российских женщин, большинство которых об этом не подозревает. Щитовидная железа контролирует обмен веществ, и одним из признаков снижения ее функции может быть неспособность сбросить лишний вес.

• Жду ребенка

РОДИТЬ БЕЗ БОЛИ И КОРМИТЬ БЕЗ ПРОБЛЕМ

Для уменьшения боли при родах приготовьте такую смесь трав: цветки первоцвета лекарственного и корня марены красильной в соотношении 3:7, 30 г смеси залить 1 л воды и кипятить 15 минут, настоять 4 часа, процедить. Принимать каждые 30 минут со времени начала схваток.

Чтобы после родов нормализовались месячные: возьмите 30 г верхушек полыни горькой, залейте 1 л воды, прокипятите 15 минут, дайте настояться 6 часов, а затем процедите. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

У кормящих матерей довольно часто встречается заболевание грудных желез – мастит. Чтобы предупредить эту болезнь в самом ее начале, попробуйте такое средство: 10%-ная прополисная мазь в виде повязки на ночь. Быстро снимает боль, устраняет воспаление, убивает микробы.

Если же нарыв уже образовался и надо ускорить его созревание, сделайте такую мазь: полынь обыкновенная – 2 части, цветки календулы лекарственной – 3 части, листья белены – 2 части. Все смешать, растереть в порошок, добавить 70 г портвейна и 70 г свиного смальца, перемешать. Варить на медленном огне 15 минут, процедить.

И не забудьте посоветоваться с вашим лечащим врачом, прежде чем начать лечение травами.

• Советы психолога

НЕ ТЕРЯЙТЕ СПОСОБНОСТЬ УДИВЛЯТЬСЯ!

Странный совет? Но дело в том, что способность удивляться окружающему миру – это главное качество, присущее нам в молодости.

Интерес к жизни – это широко распахнутые и удивленные глаза, а не уставший взгляд опытной женщины, которую уже ничто поразить не может. Перестаньте реагировать на все фразами «я это уже видела», «вы меня этим не удивите», «я наперед знаю, что вы хотите сказать» и т. д. Они делают вас не опытнее и мудрее, а просто старше. А ведь вы этого совсем не хотите? Не так ли?

Инга ЛЕСОВАЯ

• Он и она

БОК О БОК ПО ДУШАМ

Вам хочется поговорить с ним по душам? По мнению психологов, большинство женщин предпочитают во время общения смотреть собеседнику в лицо, а мужчины, наоборот, избегают этого. Поэтому, чтобы ваше общение не приобрело агрессивных оттенков, разговаривая, располагайтесь с ним «бок о бок».

Вы ждете от него нежности? Если ваш супруг (как многие другие мужья) редко балует вас объятиями, поцелуями, от него трудно дождаться ласкового слова, не ждите этого. Просто однажды в подходящее время объясните ему, что каждой женщине необходимо, чтобы ее иногда обняли, поцеловали, приласкали. Скажите, что это поднимает вам настроение, дает заряд бодрости и сил. Придумайте вместе какой-нибудь условный знак, который будет означать, что вы ждете от него проявления нежности. Можно просто шепнуть ему об этом на ухо.

Возможно, вы облегчите задачу и ему, поскольку мужчины иногда неохотно проявляют нежность, потому что боятся попасть в неловкое положение. Если вы научитесь намекать, что ждете от него нежности, это придаст ему уверенности. А вы получите то, о чем мечтаете, что поможет вам стать чуточку счастливее.

Е. ПЕТРОВА

Моя дочка родилась этим летом. Здоровый нормальный ребенок. Однако у нас с мамой идет бесконечный спор: она уверена, что ежедневный массаж малютке будет полезен, а я считаю, если ребенок развивается нормально, массаж вовсе не обязателен. Пусть наш спор разрешит специалист. Так всем ли детям можно и нужно делать массаж?

Алена, 22 года

ВСЕМ ЛИ ДЕТЯМ МАССАЖ ПОЛЕЗЕН?

Всем можно и нужно, только индивидуально. Если у ребенка понижен тонус, ему показан стимулирующий массаж. Если повышен – расслабляющий. Если тонус в норме – общеукрепляющий. Алена, как я поняла, вашей дочке еще нет и полгода. Массаж для нее – это как зарядка для взрослого, Противопоказаний для такой процедуры, как правило, нет. Но еще раз повторюсь: только ваш участковый педиатр определит, какой массаж показан вашему ребенку.

Многие мамы делают массаж своим деткам самостоятельно. Для этого надо лишь пройти обучение в детской поликлинике. Такие занятия проходят по субботам.

Марина ВАХУТИНА, зав. отделением Балаковского ЦМП, педиатр

ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

С помощью этого купона вы можете задать специалисту любой вопрос, связанный с тем или иным заболеванием. Редакция обязуется регулярно публиковать ответы на ваши вопросы.

Если желаете, укажите свой возраст, фамилию, место жительства_____

Мой вопрос специалисту_____

Просим Вас также ответить на следующие вопросы нашей мини-анкеты:

1. Какие рубрики и материалы данного номера Вам понравились больше других?

2. Какие материалы и рубрики данного номера показались Вам откровенно неинтересными?

3. Чего, на Ваш взгляд, газете не хватает?

Благодарим Вас за участие в анкетировании

СЪЕЛИ?

(Продолжение. Начало в № 19)

ЧЕМ ГУЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Е от 400 до 499 – загустители, стабилизаторы. Загустители и стабилизаторы повышают вязкость. Практически всегда их добавляют в продукты с пониженной жирностью – майонезы и йогурты. Так, густая консистенция создает иллюзию «качественного продукта».

Как влияют. Могут спровоцировать болезни пищеварительной системы.

Е от 500 до 599 – эмульгаторы. Эмульгаторы создают однородную смесь из несмешиваемых продуктов, например воды и масла.

Как влияют. Отрицательно влияют на печень, вызывают расстройство желудка. Особенно опасны в этом отношении эмульгаторы Е510, Е513 и Е527.

ПОСТНАЯ ЛАПША СО ВКУСОМ МЯСА

Е от 600 до 699 – усилители вкуса. Усилители вкуса – настоящая находка для производителей. Еще бы! «Чудо-приправа» позволяет сэкономить на натуральном мясе, птице, рыбе, грибах, морепродуктах. В блюдо добавляется несколько измельченных волокон натурального продукта или даже его экстракт, щедро сдабривается усилителем, и – ву а ля! – получился «настоящий» вкус. Добавка успешно маскирует низкое качество исходного продукта, например старое или низкосортное мясо. Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, а также в чипсах, сухариках, соусах, различных сухих приправах, бульонных кубиках и сухих супах. Без усилителей вкуса не обходится ни один рецепт в ресторане быстрого питания. При этом производители превышают все допустимые нормы – максимальная дозировка этой добавки должна быть не более 1,5 г на 1 кг или 2 л продукта. В реальности ее добавляют в пищу в несколько раз больше.

Как влияют. Самый известный усилитель вкуса – глутамат натрия Е621. Вокруг этой добавки уже много лет ведутся ожесточенные споры. Американский нейрофизиолог Джон Олни в середине 70-х годов прошлого века обнаружил, что глутамат натрия может вызывать повреждение мозга у крыс. А японский ученый Хироши Огуро недавно доказал, что эта пищевая добавка оказывает неблагоприятное воздействие на сетчатку глаза.

30% людей, часто употребляющих пищу с глутаматом натрия, жалуются на головные боли, повышенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и распирание в груди. Особенно часто эта добавка применяется в восточной кухне, поэтому описанные симптомы специалисты объединили термином «синдром китайского ресторана».

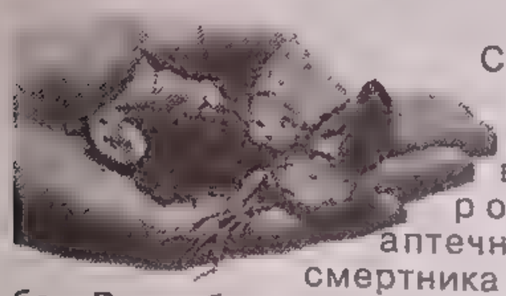
«Глутамат натрия – это соль глутаминовой аминокислоты, которая поступает в организм вместе с пищей (например, ее много в корне сельдерея), – комментарий дает диетолог-нутрициолог, доцент кафедры нутрициологии РУДН Ольга Федорова. – Эта аминокислота и ее соли участвуют в передаче импульсов в центральной нервной системе, оказывают возбуждающее действие и применяются в психиатрии. Сам по себе этот продукт не имеет ни вкуса, ни запаха, но обладает удивительным свойством усиливать вкус любого блюда. Человеку, который часто употребляет глутамат натрия, натуральная пища кажется безвкусной, поскольку рецепторы распознавания вкуса утрачивают чувствительность. Так человек попадает в зависимость от «лакомой» приправки».

Обратите внимание, чтобы не отпугнуть покупателя, производители далеко не всегда называют приправу Е621 своим именем. Подчас она прячется под загадочной формулировкой «вкусовая добавка» или «улучшитель вкуса». Более того, иногда под такой формулировкой скрывается и Е622 (глутамат калия) – «улучшитель», который запрещено применять в нашей стране. Заметим, что из 18 известных усилителей вкуса в России разрешено только 6. Но даже их вряд ли можно считать полезными.

Окончание следует.

ЛЕЧИМ СЕРЬЕЗНО АТЕРОСКЛЕРОЗ

Мой опыт чистки сосудов поможет тем, у кого «водит голову», ухудшились память, слух, зрение, появился шум в ушах, головокружение, повышено кровяное давление и частые головные боли. Все это – признаки атеросклероза. В свою методику лечения я включил широко известные рецепты. На первый взгляд она покажется простой, но отнестись к ней нужно серьезно, иначе вы не получите желаемого результата.



Смешайте по 100 г березовых почек, ромашки аптечной, бессмертника и зверобоя. Весь сбор храните в банке закрыв крышкой. Для приготовления настоя надо вскипятить 0,5 л воды, всыпать туда 1 ст. л. смеси, прокипятить на очень малом огне 2–3 минуты и перелить в термос. Это нужно сделать днем, а вечером перед сном отлить из термоса 250 мл настоя, процедить, добавить 1 дес. л. меда, размешать и выпить. Оставшуюся часть выпить утром натощак. Завтракать через 2 часа после приема настоя. Подобным образом употребить весь сбор, не пропуская ни одного дня. После лечения вы почувствуете прилив жизненных сил, и даже тяжелые болезни не будут казаться неизлечимыми.

Употребляйте 2 раза в год, зимой и осенью, следующие отвары и настои:

Отвар листьев лесной земляники. 2 ст. л. измельченных сухих листьев залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5–10 минут. Перелить в термос и настоять 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Листья обладают мочегонным действием и наряду с солями выводят из организма избыток холестерина.

Настойку коры и корней элеутерококка, собранных весной во время сокодвижения или осенью во время увядания листьев. Кору и корни настоять на водке в соотношении 1:1, пока настойка не станет темного цвета со специфическим сладковатым запахом. Принимать ее по 30 капель 3 раза в день до еды. Ежедневный прием снижает содержание холестерина в крови, снимает утомляемость, повышает умственную работоспособность, усиливает остроту зрения и слух, повышает сопротивляемость организма.

Прекрасно снимает нервные стрессы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах мелисса. Заваривать по 1 ст. л. травы на стакан кипятка. Пить как чай.

Все это пригодно и для профилактики атеросклероза. Во время лечения категорически запрещается курить и употреблять алкоголь.

Михаил ЦИНИКА, травник

КАРОТИН ДЛЯ ГЛАЗ НЕОБХОДИМ

Шиповник у нас всегда считается чемпионом по содержанию витамина С. И почему-то никто не вспоминает, что он также богат провитамином А – каротином (плоды-то оранжевого цвета!), который обеспечивает нормальное зрение и состояние слизистых оболочек.

А еще каротин оказывает влияние на рост и развитие костного скелета детей. В свежих плодах его в десятки раз больше, чем в других плодах и ягодах. Не зря настоем лепестков издревле лечили глазные болезни.

Поэтому зимой и ранней весной настой шиповника обязательно должен быть в вашем меню. К тому же лекарство это вполне доступно всем и по цене. А уж если вы сами осенью съездили в лес и насобирали оранжевых ягод, то теперь только не ленитесь, заваривайте их.

А. ЛЫГАНОВА, фитотерапевт

А ЖЕНЬШЕНЬ – ЛУЧШЕ!

Основная причина насморка – переохлаждение организма. И хотя эта версия уже давно стала прописной истиной, теперь она научно доказана.

При охлаждении кровеносные сосуды в носу сужаются и практически перестают сопротивляться различным вирусам. Кстати, еще один старый рецепт – употребление витамина С в качестве профилактики простуды и насморка – можно забыть. Ученые доказали, что он практически не влияет на простудные заболевания. Несомненно, это не значит, что надо пренебрегать жизненно важным витамином. Подхватив насморк, можно обратить внимание на другое важное средство – корень женьшеня. Несмотря на то что его давно признали одним из самых полезных для организма растений, целебные свойства женьшеня в борьбе с простудными заболеваниями открыты совсем недавно. Так что в связи с наступлением холодов и активизацией простудных заболеваний следует запастись женьшенем, чтобы пережить зиму здоровыми.

В. ГЕРАСИМОВА

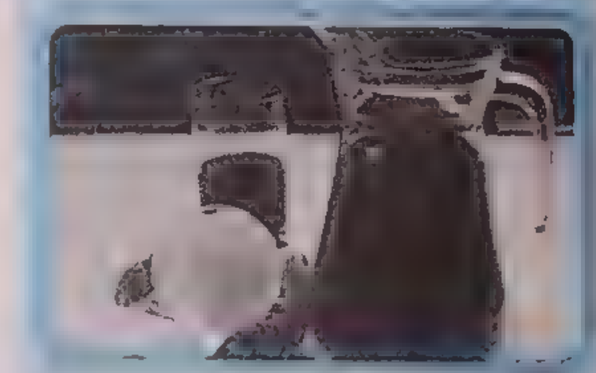
СПАСЕТ ОТ ГРИППА ТАКОЙ НАПИТОК

Если вы пришли домой с чувством простуды, быстренько приготовьте такой напиток.

Залейте 2 ломтика апельсина или лимона 2 стаканами красного вина, добавьте 1 ч. л. меда, 2 палочки гвоздики, щепотку корицы и доведите снадобье до кипения. Выпейте маленькими глотками на ночь.

Поможет и такой коктейль. Залейте 1 ч. л. мяты стаканом кипятка, выдержите на медленном огне 3–5 минут, процедите и размешайте в отваре 1 ч. л. меда. Разотрите маленький зубчик чеснока, отожмите в него 1/4 часть небольшого лимона и смешайте с мятным отваром. Выпейте теплым на ночь. И любая простуда, и даже грипп не заставит вас надолго разболеться.

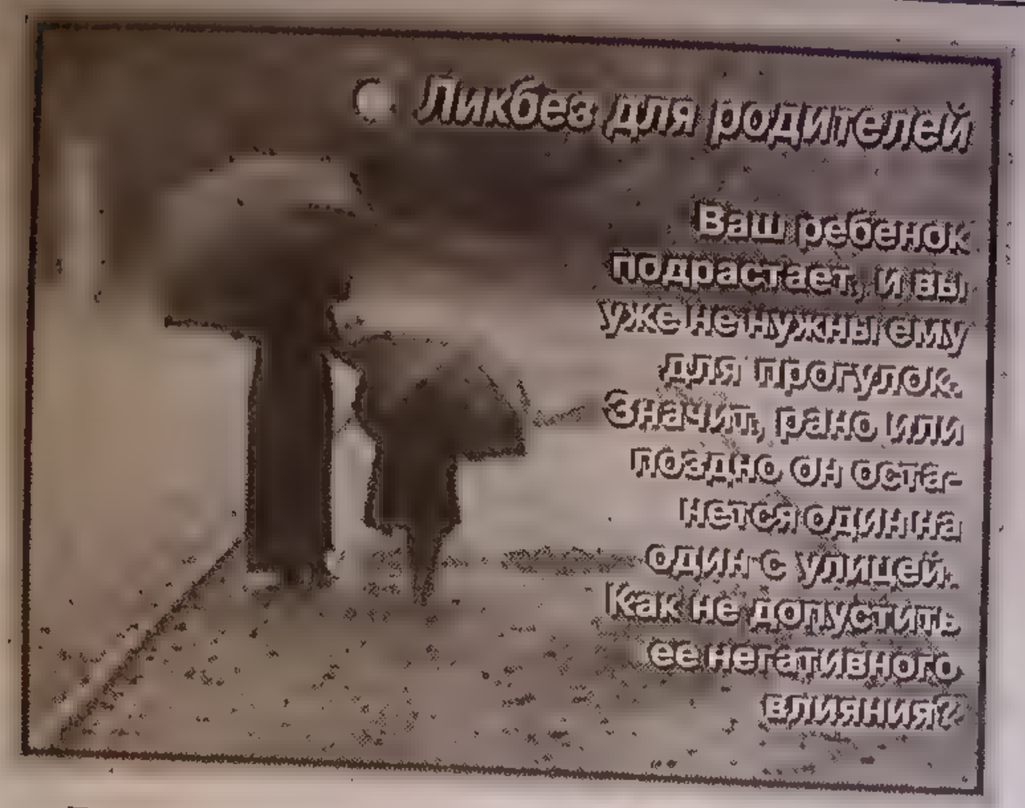
В. ЛАРИНА



ЯЗВУ ЧТОБ ПРОГНАТЬ ДОЛОЙ, ПРИНИМАЙТЕ ЗВЕРОБОЙ

Возьмите 3 горсти зверобоя, поместите в трехлитровую бутыль и залейте 1 л рафинированного подсолнечного масла. Повесьте бутыль на солнечном месте и оставьте на 14 дней. После этого добавьте еще 3 горсти зверобоя и поставьте настаиваться в комнате. Пусть стоит, пока не приобретет цвет крови. Перед употреблением сцеживать и пить по 15 капель 3 раза в день до еды. Постепенно довести до 1 ч. л. за один прием. Пить 10 дней, затем сделать десятидневный перерыв и повторить курс. И так пока настой не закончится. Язва желудка зарубцуется.

«Бабушка»



РЕБЕНОК и УЛИЦА

Потратьте час своего драгоценного времени, обойдите район вокруг своего дома, посмотрите, какие места могут быть потенциально опасны, а какие, наоборот, весьма удачны для прогулок. Если вы несколько раз побудете с ним в понравившемся вам месте, то будет гораздо больше шансов, что он и его друзья впоследствии будут проводить время именно там.

Если вы боитесь, что ребенок познакомится с кем-то, кто может отрицательно на него повлиять, то постарайтесь подружить его с более подходящими сверстниками, имеющими с ним общие интересы. Если он уже познакомился с такими ребятами, попробуйте открыть ему на них глаза, но делайте это осторожно, чтобы не оттолкнуть его от себя и не создать его друзьям обманчиво-романтический образ.

Предупреждать потенциальные опасности тоже необходимо. Если вы сорок раз в разговоре мимолетно заметите, что именно этот проулок, часть парка или двор плох, то ребенок подсознательно будет его обходить.

Если отношения с ребенком достаточно доверительные, можно на некоторые поступки и действия наложить официальный запрет. Если же он на редкость упрям, то рекомендуется действовать от противного: «Ну да, ты еще сходи по трубам погуляй, как делают только дворовые бездельники и пьяницы!». Как бы ребенок ни задирал нос, авторитет родителей для него все равно существует.

Как долго можно ребенку быть без вашего присмотра? Детям до 5–6 лет гулять лучше со взрослыми, до 10–11 лет – с друзьями в пределах небольшой территории, например, двора (может быть, школьного), ну а с 13–14 большинство детей как правило уже сами не позволяют указывать им время и место прогулок. Хорошо хотя бы убедить ребенка возвращаться домой не слишком поздно и самой безопасной дорогой.

Арина ЖДАНОВА

Сад на подоконнике

Новая рубрика «Сад на подоконнике» наконец появилась в «Бальзаме» для вас и благодаря вам, уважаемые читатели. Очень многие, отвечая на вопросы нашей анкеты, посоветовали опубликовать цикл материалов об уходе за комнатными растениями. Редакция надеется, что у рубрики найдутся не только читатели, но и консультанты. Ждем ваших советов о том, как выращивать комнатные растения и ухаживать за ними. Отклики принимаем как в письменном виде по адресу: 413840, г. Балаково, Г/П, а/я 13, так и по телефону 39-33-01.

УТРЕННИЙ КОФЕ ДЛЯ... ЦВЕТКА

В ноябре для комнатных растений начинается зима – самый неблагоприятный период. Они страдают от недостатка света, в сочетании с избытком тепла расходуют запасы питательных веществ, особенно в жарких помещениях.

Светолюбивые растения (розы, герань, фуксии) теряют свой парадный вид и развивают длинные чахлые побеги. В этот период благоприятно действует на них подсветка электролампами в 100–150 Вт. Многие растения находятся в состоянии покоя, не требуют почти никакого ухода. Однако нельзя допускать полного пересыхания земляного кома и сморщивания коры. Начиная с ноября нужны экономные поливы растений тепловатой водой. А еще лучше – регулярное опрыскивание. Только вода для этих целей должна быть мягкой.

x x x

Вместо того чтобы выливать кофейную кущу, полейте ею цветы. Кофе не только питает растения, но и, благодаря высокому содержанию калия, укрепляет их защитные свойства. Не беда, если гуща слегка подслащена: сахар активизирует почву.

Статистика здоровья

КОМУ КРИЧАТЬ, А КОМУ МОЛЧАТЬ

Ученые-кардиологи в течение десяти лет наблюдали за двумя тысячами женщин. Оказалось, что проблемы с сердцем напрямую связаны с тем, как они ведут себя в ссорах с мужьями.

Те из них, что предпочитали все свое носить в себе, в четыре раза чаще умирали преждевременной смертью, чем те, что кричали на мужей по поводу и без. Это объясняется тем, что, когда что-то держишь в себе и не выпускаешь наружу, это влияет на уровень гормонов стресса, утверждают исследователи.

В то же время было установлено, что на мужчин крик имеет прямо противоположное действие. Чем больше они кричат, тем хуже себя чувствуют: у агрессивных скандалистов на 10% выше вероятность фибрилляции предсердий, на 30% – аритмии и на 20% – преждевременной смерти от любых причин.

Нина АСТАХОВА

Пальчики оближешь

САЛЬТИСОН ИЗ ОКОРОЧКОВ

4–5 куриных окорочков, пачка желатина (25 г), 5–6 долек чеснока.

Отделить мясо от костей, посолить, поперчить по вкусу. Засыпать желатином, мелко нарубленным чесноком, все перемешать и уложить в пустой картонный пакет из-под молока. Поставить его в кастрюлю с водой, не доливая 3–4 см до края пакета. Кипятить 45–60 минут. Вынуть пакет из воды и остудить, затем пакет снять. Сальтисон готов.

стр. 7

Формула жизни

КУРЬЕРЫ СУДЬБЫ

Наверное, точнее всего сказать, что проблема – это задача, которую ставит перед нами жизнь, и пока мы не найдем решения – не сможем двинуться дальше, чтобы реализовать свои цели. Проблема может выглядеть как внешняя преграда: начальник, мешающий вашему карьерному росту, бедность, из-за которой вы не можете начать свой бизнес, болезнь, невзрачное лицо или скверная фигура, из-за которых вы так и не смогли вступить в брак. Проблема может оказаться внутренним комплексом: страх, неуверенность в себе и прочее. Так вот, независимо от того, как проблема выглядит и как проявляется, ее «анатомия» всегда одна и та же.

Для чего судьба посылает нам проблемы, понятно: решая их, мы развиваемся, получаем возможность избавляться от неправильных внутренних установок и, следовательно, становимся счастливее.

Но вот беда: неверные внутренние установки не только мешают решать имеющиеся проблемы, но и притягивают все новые невзгоды, каждая из которых постепенно перерастает в проблему.

Можно ли этого избежать? Да!

Давайте подумаем, как мы притягиваем неприятности, какими путями они проникают в нашу жизнь. Для начала ответьте, пожалуйста, на несколько провокационных вопросов. Ну а поскольку диалог у нас с вами, друзья, виртуальный, придется мне предполагать ваши ответы – тем более что я множество раз слышал их от своих клиентов. Итак...

1. Сколько раз вы оплачиваете покупку? Один раз, не так ли? Отлично, пошли дальше.

2. Логично ли платить за один и тот же товар, скажем за коробку конфет, несколько раз? Думаю, ответ будет отрицательным. Вот зашли вы в супермаркет, купили конфеты, подошли к кассе, отдали деньги, взяли чек – и... Все, не правда ли? С этого момента лакомство переходит в вашу полную и безраздельную собственность, следовательно, вам не приходит в голову всякий раз, как только вы достали из коробки конфету, вновь отправляться в магазин и раскошеливаться. Итак, платить за одно и то же много раз нелогично. В таком случае следующий вопрос.

3. Допустим, конфеты вы купили в кредит. Ну, не конфеты, а, например, холодильник. Или, положим, поговорили в кредит по телефону. И вот курьер приносит счет. Большой, не спорю, но правильный: вы проверили – все сходится. Никакой радости в связи с необходимостью расстаться с энной суммой вы не испытываете, но приходит ли вам в голову обидеться... на курьера? Надеюсь, нет: ведь не он виноват в том, что вы выбрали такой дорогой холодильник или наговорили на такую сумму! Так что к курьеру – никаких претензий. Пока согласны? Очень хорошо, продолжаем опрос.

4. Как вы считаете, должен ли курьер огорчаться из-за того, что принес вам счет и тем самым вынудил вас отдавать свои кровные? Разумеется нет! Его задача – доставить счет, взять деньги и отвезти их на фирму. Логично? Логично.

Ну а теперь давайте отвлечемся от магазинных историй и представим себе иную бытовую картинку. Положим, вас кто-то обидел: позвонил знакомый и наговорил кучу гадостей, обвинил вас в чем-то, к чему вы и отношения-то не имеете. Классический русский вопрос: кто виноват? Приятель, ни с того ни с сего обрушивший на вашу голову лавину безосновательных обвинений? Ни в коем случае: вы – и только вы, на все сто процентов? Парадокс? Ничуть не бывало: научный факт. Что произошло? К вам явился курьер и предъявил счет к оплате. Где-то когда-то вы «проштрафились»: поступили неправильно, кого-то обидели, кому-то позавидовали и так далее. В общем, совершили некий поступок, за который должны понести расплату. Судьба – не директор банка, курьеров со счетами не высылает, в ее распоряжении – люди из вашего окружения. Знакомый, решивший на вас сорвать свое скверное настроение, случайный прохожий походя обхамивший... Курьеры, друзья мои, курьеры – с вашими счетами...

Что делать с обычным счетом, все знают: доставать бумажник и отсчитывать деньги. А как реагировать на «курьера судьбы»? Прежде всего принять его именно как курьера и взять на себя ответственность за ситуацию. Второй шаг: осознать, что некий счет вами оплачен. Я вам даже подскажу, когда именно вы совершили то, за что в данный момент расплачиваетесь: самое большее – семь месяцев назад. Это следует из законов квантовой физики: такова максимальная длительность существования импульса в пространстве. Поскольку все в нашем мире имеет импульсивную природу, каждая наша мысль и любое действие могут рассматриваться как импульс. Так вот, «энергетический след» проступка длится не более семи месяцев – по истечении которых мы и получаем «счет».

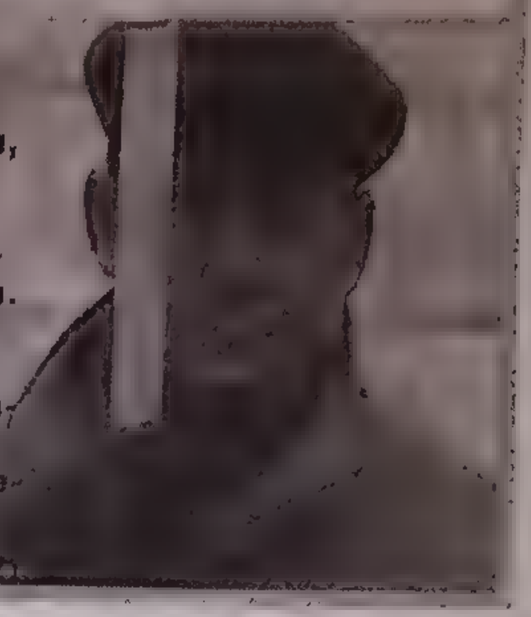
Итак, повторяю: второй шаг – понять, что данная ситуация и есть оплата по счету. Третий шаг – коррекция. Ваша задача на данном этапе – правильным образом отреагировать на случившееся. Вы можете дать хаму резкую отповедь, навсегда прекратить с ним общаться и так далее. Главное – выключив эмоции (чего переживать, коли происходит оплата по счетам!), защитить свои интересы. Человек поступил с вами некрасиво, сорвал на вас свое плохое настроение? Выскажите ему свое «фи» в любой удобной форме. Далее требуется... простить себя. Да-да, именно себя: за то, что в этой ситуации вы были собой недовольны, за то, что позволили человеку так с собой обойтись. Таким образом, недовольство другим человеком – чувство неконструктивное – мы перевели в недовольство собой.

В чем тут конструктивность? Очень просто: ситуацию с самим собой вы полностью контролируете, во всяком случае, вы вполне способны это делать. Вы осознали, что заплатили по некоему счету, вы защитили свои интересы, простили себя. Можно ставить точку. И судьба, что приятно, никаких счетов вам через семь месяцев не предъявит и новых курьеров не пришлет.

Дмитрий КАЛИНСКИЙ,
«Оракул», № 1, 2006 г.

ПРОБЛЕМЫ.

Слово «проблема» не сходит у нас с языка. Проблемы окружают всюду – дома и на работе, мы их решаем, от них избавляемся, порой пытаемся закрыть на них глаза – но они лишь множатся. А что же, собственно, такое – «проблема»? Может быть, разобравшись в этом, мы уясним, откуда проблемы берутся и что с ними делать?



Неожиданное открытие сделал научный руководитель Центра экологического выживания и безопасности Геннадий Чеурин. По его словам, он исследовал истинное происхождение нецензурного ругательства и исследовательским путем доказал его уничтожающее влияние на человеческий организм в быту.

МАТ КАК ПОСЛЕДНИЙ ПАТРОН

Как заявил на пресс-конференции господин Чеурин, мат – это святые слова, которые в древности применялись мужчинами во время проведения обрядов и ритуалов для «вызова родовой силы». «Употреблять эти слова можно было лишь 16 дней в году, а затем они были под суровым запретом, – объяснил Геннадий Чеурин. – И когда в наше время мужчины без надобности произносят эти сакральные слова, то это неминуемо ведет к реальной импотенции. А если матерится женщина – она медленно превращается в мужчину».

По словам автора гипотезы, его слова подтверждают недавние исследования группы российских ученых: исследователи испытали влияние нецензурного ругательства на воде, которая, как известно, обладает особой памятью. Ученые обругали жидкость отборным матом, после чего полили ею семена пшеницы. В результате из тех зерен взошло только 48%, из тех, что бытовым, – 53%, а семена, политые святой водой, проросли на 93%. Ужасно представить, что происходит с человеческим организмом, отметил исследователь.

Кроме крайних случаев, когда необходимо вызывать «родовую силу», по словам Геннадия Чеурина, мат можно использовать на войне. Мат полезен в экстремальных ситуациях. Его, как последний патрон, нужно беречь, например, для военных действий. По словам исследователя, ни одно иностранное ругательство не способно нанести такого вреда человеческому организму, как «святые слова» из старорусских ритуалов.

УТРО. РУ

НАРКОМАНОВ В РОССИИ БУДУТ ЛЕЧИТЬ ПРИНУДИТЕЛЬНО

Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) планирует восстановить в России систему принудительного лечения наркомании.

Как заявил в понедельник руководитель Департамента межведомственной и информационной деятельности ФСКН Александр Михайлов, «думаю, мы вернемся к этому». Он не сообщил, какая работа ведется в этом направлении в настоящее время, но отметил, что «лечение должно быть лечением, а не заключением».

«Вывести человека из состояния наркотической ломки, с медицинской точки зрения, несложно, но гораздо сложнее провести полный курс реабилитации», – сказал Михайлов, посетовав на то, что в стране очень мало подобных реабилитационных центров. По мнению представителя ФСКН, система принудительного лечения наркомании должна включать в себя «извлечение социально опасного гражданина из общества, а затем его возвращение и создание условий для того, чтобы он не стал опять употреблять наркотики».

Михайлов также обратил внимание на то, что в России постоянно появляются новые виды подобных веществ. «Россия сильна не только Ломоносовыми, но и Менделеевыми, которые постоянно изобретают новые виды психоактивных веществ», – сказал Михайлов.

BLOTTER.RU

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

8 ноября – Дмитриев день. Говорят в народе, Дмитриев день – зима уж лезет на плетень. Коли 8 ноября холод и снег, весна поздняя и холодная, а если оттепель – зима и весна теплые.

14 ноября – Кузьма-Демьян. Кузьминки – об осени одни поминки, Кузьминки – встреча зимы. Снежный день 14 ноября обещает будущей весной большой разлив. Если на Козмодемьяна лист остается на дереве, то следующая зима будет морозной.

РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ в газете Барьеры сегодня

ТЕКСТОВАЯ РЕКЛАМА
(информация, репортаж, статья) – 3руб./кв.см
КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ в публикации на медицинскую тему
(Ф.И.О. врача, № телефона, адрес) – 10 руб.
МОДУЛЬНАЯ РЕКЛАМА – 10 руб./кв. см

Неблагоприятные дни

10 ноября - с 15 до 17 часов
12 ноября - с 16 до 19 часов
15 ноября - с 10 до 12 часов
18 ноября - с 13 до 15 часов

Учредитель: ООО «РГ «Суть».
Гл. редактор: Л.В. Абаева
Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом». 440052, г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53, тел. (8412) 209-100, 209-101
Время подписания в печать – 16 00
Тираж 6800 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 4106
Цена договорная.

Адрес редакции: 413840, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а
Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я-13.
Тел /факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел).
РР – материал печатается на правах рекламы.
E-mail: suty@bal.ru

Будьте любезны не хворать!

стр. 7

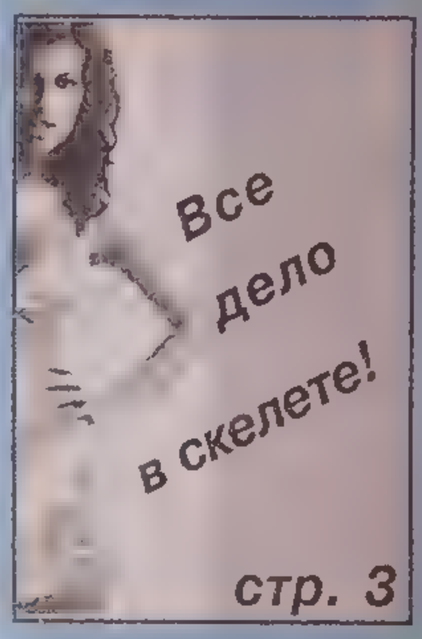
Полезная газета

Бальзам на душу

№ 1 (154) Январь 2007 г.

В номере:

Держу зимой свеклу под рукой
стр. 2



Все дело в скелете!
стр. 3

Три корочки хлеба для иммунитета
стр. 5

6 признаков счастливого брака
стр. 6

С Крещением Господним!

Крещение Христа в возрасте около тридцати лет – начало мессианского служения Сына Божия для спасения всего человечества от греха, проклятия и смерти. Поэтому праздник Крещения Господня – это напоминание всем христианам о священных обетах, данных в день своего собственного крещения: отречься от дьявола, страстей, греховной жизни и служить Богу святостью, чистотой, делами любви и милосердия.

Накануне Крещения церковь назначает строгий пост – воздержание от пищи – Крещенский сочельник. В сочельник, а также в Крещение Господне освящается вода. Ею окропляют свое жилище, вещи в доме и пьют натощак во здравие души и тела. Считается большим грехом употреблять эту воду для каких-либо оккультных действий: гаданий, народного целительства...

Есть русский обычай купаться в день Крещения в проруби. Это личное дело каждого.

Поздравляем всех читателей «Бальзама» с Крещением Господним. Пусть этот день напомнит людям о духовном значении человеческой жизни.

РЕДАКЦИЯ

НЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫЛ МАЛЫШ

С января 2007 года родовой сертификат составил 10 тысяч рублей. До этого из семи тысяч рублей родового сертификата две тысячи получала женская консультация, ведущая беременную женщину, а пять тысяч – роддом, обеспечивший здоровые роды.

С нового года по тысяче рублей добавилось на упомянутые организации, а еще тысяча пойдет в поликлинику, где будет наблюдаться ребенок. Соответствующие средства предусмотрены в проекте бюджета Фонда социального страхования.

По приказу министерства форма родового сертификата дополняется еще двумя талонами: первую половину суммы, предназначенной детской поликлинике, медучреждение получит, диспансерно пронаблюдав малыша в течение первого полугодия жизни. Вторую половину медики получат, когда ребенку исполнится год.

В настоящее время, по неутешительным данным статистики, с теми или иными отклонениями в здоровье в нашей стране рождается два младенца из каждых трех. Более пристальное наблюдение за малышом в течение первого года жизни должно способствовать раннему выявлению возможных заболеваний, их предупреждению и более успешному лечению.

Е. ПЕТРОВА

ЛЕГКО НА СЕРДЦЕ ОТ ПЕСНИ ВЕСЕЛОЙ

СНЕГ КРУЖИТСЯ

Такого снегопада,
Такого снегопада
Давно не знали
здешние места,
А снег не знал и падал,
А снег не знал и падал,
Земля была прекрасна,
Прекрасна и чиста!

Припев:
Снег кружится,
Летает, летает,
И поземкою клубя,
Заметает зима, заметает
Все, что было до тебя.

На выпавший на белый,
На выпавший на белый,
На этот чистый
невесомый снег
Ложится самый первый,
Ложится самый первый,
И робкий, и несмелый,
На твой похожий след.

Припев.

Раскинутся просторы,
Раскинутся просторы
До самой дальней
утренней звезды,
И верю я, что скоро
И верю я, что скоро
По снегу доберутся
Ко мне твои следы.

Припев.

Речитатив:
А снег лежит, как и тогда, белый-белый, как чистый лист бумаги. И я хочу, чтобы мы вновь брели по огромному городу вдвоем и чтобы этот волшебный снег не стал бы снегом нашей разлуки.

Если у меня заболело горло и чувствую, что простуда подступает, то начинаю несколько раз в день делать такую процедуру.

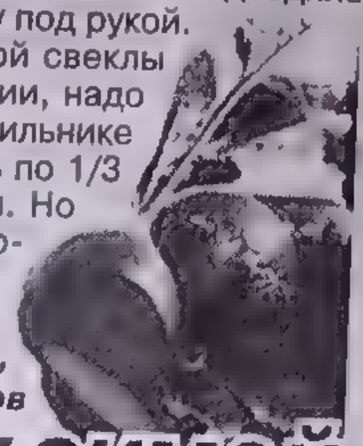
БОИТСЯ ПРОСТУДА ТАКОЙ ПРОЦЕДУРЫ

Сначала полощу горло теплой водой, в которой разведена чайная ложка поваренной соли и ложка чайной соды плюс несколько капель йода. Затем беру столовую ложку растительного масла, лучше всего оливкового, и полощу им рот так долго и интенсивно, что между зубов образуется пена. Когда масло станет совсем жидким, как вода, можно закончить полоскание. После такой процедуры любая боль в горле смягчается, а выздоровление происходит гораздо быстрее.

В. ЧЕРКАСОВА

Хочу напомнить о простом народном рецепте от насморка. Я лечу так своих маленьких детей, но и взрослым средство это можно смело применять. Это разведенный сок обыкновенной свеклы.

Итак, как только у моих ребятишек начинается насморк, я натираю небольшую свежую свеклу на мелкой терке, отжимаю из нее сок и наполовину его развожу кипяченой водой. Закапываю в нос несколько раз в день. Никогда это средство нас не подводило. А свеклу зимой я всегда держу под рукой. Еще я слышала, что сок сырой свеклы очень помогает при гипертонии, надо только выдержать его в холодильнике не менее 2 часов и принимать по 1/3 стакана за 20–30 мин до еды. Но сама я это средство не пробовала, потому что гипертонией, слава богу, не страдаю.



И. КРАСНОВА, г. Саратов

ДЕРЖУ ЗИМОЙ СВЕКЛУ ПОД РУКОЙ

О СКЛЕРОЗЕ ЗАБЫЛ

Мне до пенсии оставалось трудиться еще целых пять лет, как начались проблемы – все стал забывать. Да ладно, если про какие-то домашние мелочи, хлеба там купить или мусор вынести, а то ведь и рабочие вопросы из головы вылетали. Меня это жутко нервировало, от этого я еще более рассеянным становился, каким-то дерганым.

Жена моя поделилась проблемой с подругой, та и посоветовала средство от старческого склероза. Я вначале аж взвился, какой я старик, какой склероз! А потом жена меня уговорила, твердя, хуже ведь не будет. Я стал принимать средство и, знаете, уже через три недели почувствовал, что память меня не подводит, нервничать тоже перестал. В общем, все нормализовалось, жизнь наладилась. Сейчас я уже давно на пенсии, но средство, которое мне тогда помогло, принимаю постоянно.

Приготовить его совсем несложно. Нужно смешать лимонный сок, мед и подсолнечное масло в соотношении 2:4:1. Принимать каждое утро натощак по 1 ст. ложке. И о склерозе вы забудете.

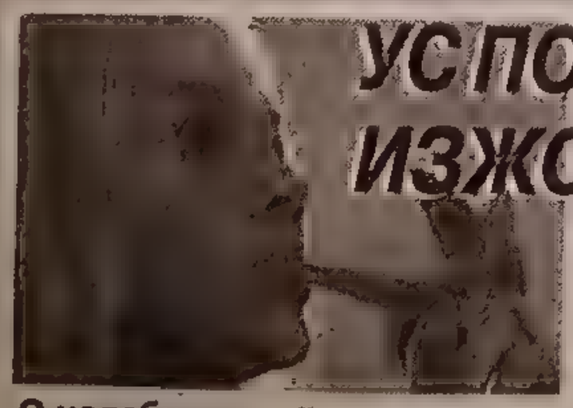
Андрей Николаевич, г. Балаково

Съедая ежедневно по одному грейпфруту, вы защитите себя от болезней сердца и печени. Не утруждайте себя чисткой его от белой мясистой пленки – это главная лечебная сила.

ЛЕЧЕБНАЯ СИЛА ГРЕЙПФРУТА

В грейпфруте также содержится пектин, который значительно снижает содержание холестерина в крови и предотвращает склероз сосудов головного мозга. А вещества, придающие фрукту горьковатый привкус, хорошо стимулируют работу печени и желудка.

Михаил ЦИНИКА, травник



УСПОЖЕВАЛА, ИЗЖОГУ ПРОГНАЛА

О целебных свойствах золотого уса известно многим. Им успешно лечат различные заболевания.

А я вот научилась с помощью золотого уса избавляться от изжоги. Мучила она меня нещадно, многие средства я перепробовала, но так, как ус, мне ни одно не помóгает.

Способ применения – проще не бывает. Как только я почувствую неладное в желудке, отрываю одно коленце и долго-долго жую. Изжога тут же и проходит. Это средство подсказала мне соседка по больничной палате, когда я проходила курс лечения от гипертонии. Большое ей за это спасибо. Может, и еще кому-нибудь оно пригодится.

Л. САМОХИНА, Пугачевский район

ОТ РЕДАКЦИИ

Советы и рецепты в рубрику «Делимся опытом» можно прислать по почте по адресу: Саратовская область, г. Балаково, Г/П, а/я 13, или передать по телефонам: **39-33-01, 39-33-02.**

Надеемся, опыт наших читателей поможет тем, кто в нем нуждается именно сейчас. И еще раз напоминаем: каждому конкретному больному в каждом конкретном случае требуется индивидуальное лечение. Так что, приняв решение о применении того или иного народного средства, не поленитесь проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

ВСЕ ДЕЛО В СКЕЛЕТЕ!

На протяжении веков представление об идеальном типе женской фигуры менялось не раз. На пике моды побывали античные богини, субтильные средневековые дамы, рубенсовские пышки и модели стандарта 90-60-90. Сегодня вновь все меняется...

В зависимости от ширины костей фигуры делятся на 3 основных типа: тонкокостный (астенический), нормокостный (нормостенический) и ширококостный (гиперстенический).

Для **астеников** характерны худощавость, узкие плечи, плоская грудная клетка, удлиненные конечности, вытянутое лицо и тонкий нос.

■ **ЗДОРОВЬЕ.** У представителей этого типа чаще других наблюдаются нарушения кровообращения и пищеварения, артериальная гипотония, гастриты с пониженной кислотностью, заболевания органов дыхания.

■ **ВЫБОР ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.** Астеники, как правило, изящны и легки, но им недостает силы, выносливости и резкости. Поэтому тренировки должны быть направлены на развитие именно этих качеств. Отдайте предпочтение танцам, аэробике, плаванию.

Известные представители: Дана Борисова, Кристина Орбакайте, Анастасия Мыскина.

У **нормостеников**, как правило, ладная пропорциональная фигура и мягкий овал лица. Такую конституцию еще называют атлетической.

■ **ЗДОРОВЬЕ.** Представители этого типа чаще других подвергаются гипертонии, ревматизму, гастриту с повышенной кислотностью, язвенным болезням желудка и двенадцатиперстной кишки.

■ **ВЫБОР ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.** Нормостеники нередко становятся спортсменами, поскольку от природы хорошо скоординированны, резки и быстры. Дамам этого типа лучше выбирать теннис, аквааэробику, а также игровые виды спорта – волейбол, баскетбол.

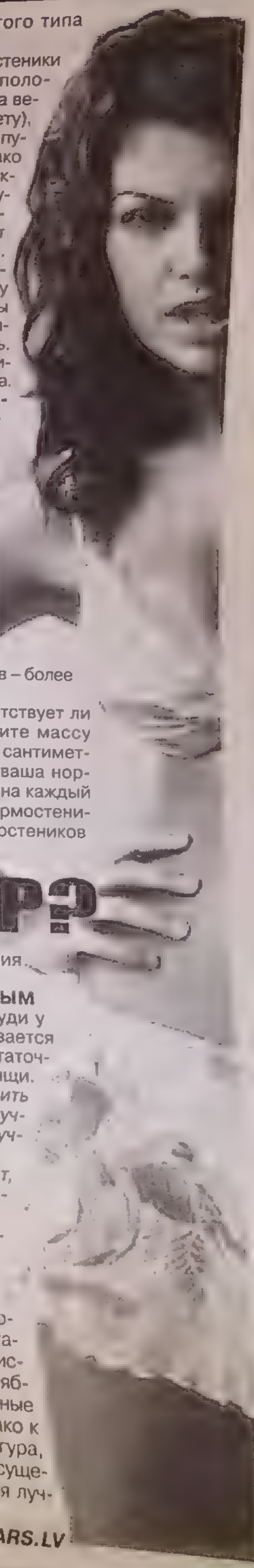
Известные представители: Анна Курникова, Ольга Дроздова, Елена Ханга.

У **гиперстеников** кости тяжелые, плечи объемные, грудная клетка широкая, конечности, как правило, чуть укорочены. Лицо часто круглой или квадратной формы. Представители этого типа сильны и выносливы.

■ **ЗДОРОВЬЕ.** Гиперстеники более других предрасположены к болезням обмена веществ (сахарному диабету), вен и сосудов, желчных путей, атеросклерозу, однако они реже болеют инфекционными болезнями, туберкулезом. Артериальное давление имеет склонность к повышению.

■ **ВЫБОР ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.** Этому типу надо выбирать виды тренировок, которые развивают гибкость и резкость. Например, йогу, калланетику, восточные единоборства.

Известные представители: Наташа Королева, Надежда Бабкина, Римма Маркова.



ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Чтобы определить свой тип «костного» сложения, достаточно измерить окружность запястья. У астеников она равна 16 см и менее, гиперстеников – 18,5 см и более, нормостеников – более 16, менее 18,5 см.

Чтобы узнать, соответствует ли ваш вес норме, разделите массу тела в граммах на рост в сантиметрах. Если вы – астеник, ваша норма составляет 315–335 г на каждый сантиметр роста. Для нормостеников – 340–360. Для гиперстеников – 365–385.

КУДА ОТЛОЖИМ ЖИР?

В зависимости от способа распределения жировых отложений, женские фигуры также делятся на 3 основных типа: «груша», «яблоко» и «песочные часы».

«ГРУША» считается более безопасным для женского здоровья типом фигуры. Выразительная разница между обхватом бедер и талии делает такую фигуру очень притягательной для мужчин. Женщины этого типа более других склонны к целлюлиту и образованию «галифе».

ЧТО НОСИТЬ. *Приталенные пиджаки, облегающие блузы и топы, расширяющиеся книзу брюки и юбки до колена.*

ЧТО ЕСТЬ. *Лучший рацион для «груш» – творог, нежирная рыба, морепродукты, хлеб из муки грубого помола, темный рис, зелень.*

Известные представители: Алла Клюка, Дженнифер Лопез.

У представительниц типа **«ЯБЛОКО»** во всей красе представлен так называемый «пояс достатка». Однако «яблоки» худеют быстрее и легче, чем «груши». С медицинской же точки зрения данный тип фигуры опаснее для здоровья. Доказано, что содержание холестерина у таких женщин выше, а давление чаще подвержено негативным колебаниям.

ЧТО НОСИТЬ. *Пиджаки и туники свободного кроя, летящие юбки, прямые или чуть расклешенные книзу брюки на бедрах.*

ЧТО ЕСТЬ. *Нежирную говядину и баранину, крупы, в частности, гречку, из сладкого – сухофрукты и мед, из фруктов – цитрусовые.*

Известные представители: Мария Киселева, Риз Уизерспун.

Больше всего повезло **«ПЕСОЧНЫМ ЧАСАМ».** При тонкой талии обхват груди у них равен обхвату бедер, жир откладывается равномерно. А чтобы похудеть, им достаточно чуть-чуть урезать обычные порции пищи.

ЧТО НОСИТЬ. *«Часы» могут позволить себе носить любую одежду. Но обувь лучше все же выбирать на изящных каблучках, пусть даже небольших.*

ЧТО ЕСТЬ. *Все, что душа пожелает, лишь иногда ограничивая себя в сладком.*

Известные представители: Ольга Кабо, Кэтрин Зета Джонс.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Чтобы определить, к какому «жировому» типу вы относитесь, поделите обхват талии на обхват бедер. Если полученное число лежит в интервале от 1 до 0,75, вы – «яблоко», если от 0,75 до 0,65, вы – «песочные часы», меньше 0,65, вы – «груша». Однако к какому бы типу ни относилась ваша фигура, помните: единых стандартов красоты не существует. Поэтому для каждой из нас самая лучшая фигура – та, что дана природой...

NEWSTARS.LV

Считается, что седые волосы – это кара только для женщин. Ведь поседевший мужчина вызывает чувство восторга у большей части прекрасного пола. Однако врачи-трихологи предупреждают, что седина, появившаяся до 30 лет, – это симптом. Таким людям стоит внимательно отнестись к своему здоровью.

ПОЧЕМУ ВОЛОСЫ СЕДЕЮТ?

Седина – не что иное, как результат ослабления работы дермального сосочка волоса. Собственно, той матрицы, или «фабрики», которая вырабатывает и поставляет волосу все жизненно необходимые вещества. Снижается синтез белков, поступление аминокислот и питательных веществ. Поэтому страдают клетки-меланоциты, которые вырабатывают пигмент. Цвет волос исчезает. Волос приобретает серебристый цвет.

Существуют две основные причины, способные затормозить нормальную работу волосяных фолликулов. Первая – возрастные изменения в 40-60 лет. Вторая – острые или хронические стрессы. И в том, и в другом случае появлению седины предшествует снижение поставок крови и кислорода, которые питают кожу головы.

Ранняя седина – еще и частый признак тяжелых хронических заболеваний органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, т. е. хронического стресса, который накапливается постепенно. В свою очередь, острые стрессовые ситуации приводят к резкому спазмированию сосудов головного мозга и мелких сосудиков, питающих каждый волос. Как результат, часть волос выпадает, а часть – теряют пигмент и седеют. У людей, переживших острый стресс, поседение происходит не равномерно, а как бы очагами.

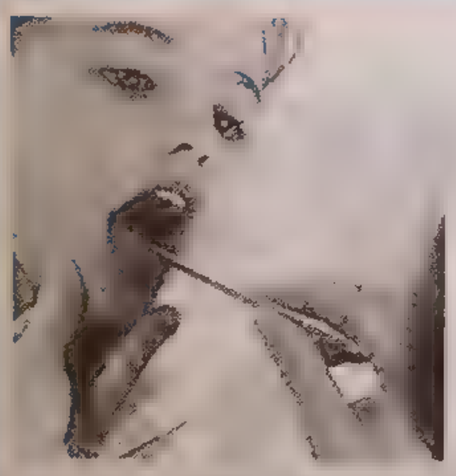
Преждевременно поседеть можно и от диеты, когда в организме нарушаются белковые функции. Особенно часто такое случается с женщинами и девушками в возрасте 17–25 лет. Поэтому, даже решившись на жесткую «безбелковую» диету, женщина должна обязательно включить в свой рацион продукты, содержащие большое количество витамина группы В.

Однако, по статистике, около 30% случаев образования ранней седины – обратимы. Это касается, прежде всего, последствий пережитого стресса. Например, у женщин при рождении ребенка, или когда в жизни человека черная полоса сменилась белой.

Но, конечно же, лучше предупредить раннее поседение волос. Нормально питаться, вести более-менее спокойный образ жизни, зимой ходить в теплой шапке (это не позволит нарушиться микроциркуляции кожи головы), а также подбирать шампуни, средства для ухода и укладки волос, следуя не рекламе, а советам специалиста.

Конечно, если речь идет о генетическом факторе – мама тоже поседела в 25 лет, – то все перечисленные средства могут оказаться бессильными.

Анатолий СМИРНОВ



Частое употребление сладостей при фарингите может привести к обострению воспаления горла.

ГОРЛО БОЛИТ... ОТ СЛАДКОГО

Боль в горле вызывают бактерии, для размножения которых необходима питательная среда на основе глюкозы – именно она и создается на гландах и слизистой глотки при употреблении сладкого. Это ведет к увеличению количества болезнетворных бактерий и усилению воспаления горла.

Поэтому при заболеваниях горла врачи не рекомендуют злоупотреблять шоколадом, сладкой жвачкой или сосательными конфетами. Ментоловые леденцы из киоска, которые якобы «смягчают боль в горле», тоже смело можно отнести к группе неполезных сладостей. Ведь в составе сладких леденцов много глюкозы, обостряющей фарингит, и нет никаких лечебных веществ, помогающих справиться с заболеванием.

Однако это не означает, что эффективное лекарство от боли в горле не может быть приятным на вкус. Все зависит от его состава. Например, таблетки для рассасывания «Стрепсилс» тоже содержат глюкозу, но вместе с тем в их состав входят антисептические компоненты, которые обеззараживают полость рта и убивают бактерии, вызывающие боль в горле.

Как же отличить полезные «таблетки для рассасывания» от обычных ментоловых леденцов, в которых не содержится ничего, кроме глюкозы? Во-первых, нужно учесть, что лечебные таблетки продаются только в аптеках. А во-вторых, необходимо обращать внимание на их состав: содержание антисептических компонентов обычно указывается на упаковке.

Н. КИСТЕНЕВ

ПЕЙТЕ, ТЕТИ, МОЛОКО БУДЕТЕ СТРОЙНЕЕ

Ученые доказали, что активное потребление молока приводит к явному снижению веса, особенно если изначально он превышает норму.

Обследования учеников начальной школы показали, что в крови детей, которые пьют очень мало молока, содержится значительно больше жиров, чем в крови тех, кто каждый день выпивает 1–2 стакана молока.

По мнению исследователей, секрет действия молока на вес кроется в высоком содержании кальция. Кальций стимулирует метаболическую трансформацию жиров. Высокое содержание кальция в организме ускоряет усвоение жиров клетками и не дает им накапливаться в жировой ткани.

Медики утверждают, что действие молока на организм взрослого человека аналогично.

К. СУПРУНОВА

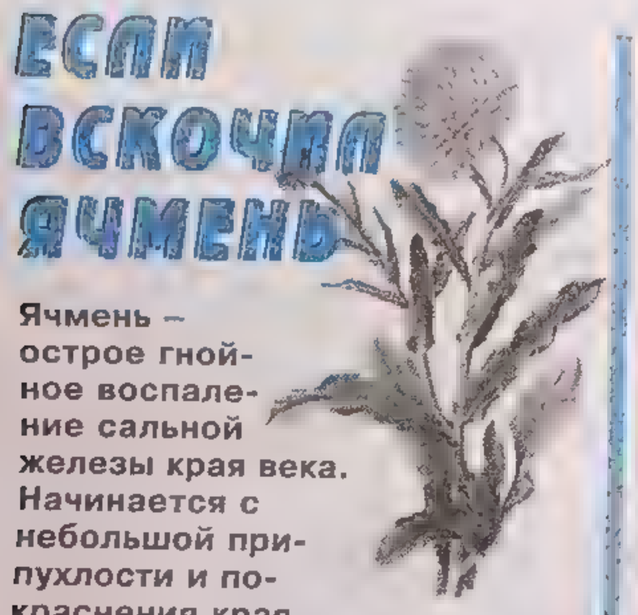
Восполнить зимний дефицит иммунитета можно с помощью старых добрых народных рецептов – настоев и отваров лекарственных трав и ягод – брусники, боярышника, солодки, имбиря, эхинацеи, шиповника.

Напомним также рецепт эликсира долголетия. Этот напиток усиливает иммунную защиту организма, очищает кровеносные сосуды, улучшает состояние организма в целом и обладает омолаживающим эффектом. Возьмите 2 стакана проросших зерен пшеницы, 2 ст. ложки сухой травы чистотела, 3 сырые свеклы, 3 корочки ржаного хлеба, 1/2 стакана сахара.

В трехлитровую банку положите чистотел, затем пропущенную через мясорубку свеклу и пророщенные зерна пшеницы. Сверху засыпьте сахаром и положите корочки ржаного хлеба. Залейте емкость водой, желательно очищенной, оставьте немного места для брожения. Завяжите горловину банки марлей и поставьте ее в темное место.

Через неделю, когда на поверхности напитка появятся пузырьки, эликсир можно пить. Употребляйте его как квас – перед завтраком, обедом и ужином.

С. ГУСЕВА



Ячмень – острое гнойное воспаление сальной железы края века. Начинается с небольшой припухлости и покраснения края века. Припухлость в течение 2–3 дней нарастает, затем в центре образуется белый гнойничок. Обычно после созревания ячмень вскрывается сам, а признаки воспаления быстро исчезают.

Для лечения в домашних условиях можно использовать следующие средства.

АЛОЭ. Лист среднего размера измельчить, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 6–8 часов. Процедить, пропитать жидкостью ватный тампон и приложить к больному веку на несколько минут. Повторить 3–4 раза.

Настой из цветков **КАЛЕНДУЛЫ**. 2 ст. ложки высушенных лепестков залить стаканом некрутого кипятка, настоять 30–40 минут, укутав. Процедить и, остудив, использовать так же, как в предыдущем рецепте.

Н. ЯРОСЛАВЦЕВА

При общем упадке сил, расстройстве нервной системы помогут боярышник, пустырник, золототысячник, девясил высокий, заманиха, левзея сафлоровидная, женьшень, элеутерококк колючий, лилия белая.

Народные целители чаще всего предпочитают левзею сафлоровидную. Она стимулирует работу головного мозга, повышает выносливость организма и сопротивляемость болезням. Аптечную настойку левзеи сафлоровидной принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день за 20 мин. до еды. Курс лечения – 21 день.

Готовя лекарство самостоятельно, столовую ложку измельченного растения заливают стаканом кипятка, держат полчаса на водяной бане, процеживают, доливают кипяченой воды до полного объема стакана. Принимают средство 3 раза в день по трети стакана перед едой. Этот рецепт поможет не только в моменты, когда, кажется, нет никаких сил, но и при частых головных болях.

WEK.RU

И ЭТУ ХВОРОБУ ТРАВАМИ ВЫЛЕЧУ

Дорогой «Бальзам», подскажи, пожалуйста, как с помощью трав и настоек можно справиться с таким опасным заболеванием, как туберкулезный лимфаденит.

Заранее спасибо.

Лариса Викторовна, г. Саратов

Предлагаемые мною рецепты помогут справиться с этой болезнью.

1. Ежедневно пить по 1 ч. л. 2–3 раза в день до еды аптечный экстракт элеутерококка. Курс лечения – 2 месяца и более. Не рекомендуется при гипертонии и бессоннице.

2. Пить 3 раза в день по 1–2 ч. л. спиртовую аптечную настойку корня эхинацеи.

3. Утром и вечером растворять в воде по 0,2 г мумие и пить на голодный желудок. Так 30 дней подряд.

4. 100 г живицы сосны измельчить и смешать с золой из 1 кг говяжьих «сахарных» костей. Принимать по 1 наперстку утром натощак, запивая 250 г молока. Курс лечения – 1,5 месяца, потом месяц перерыв и снова повторить. Лечиться полтора года.

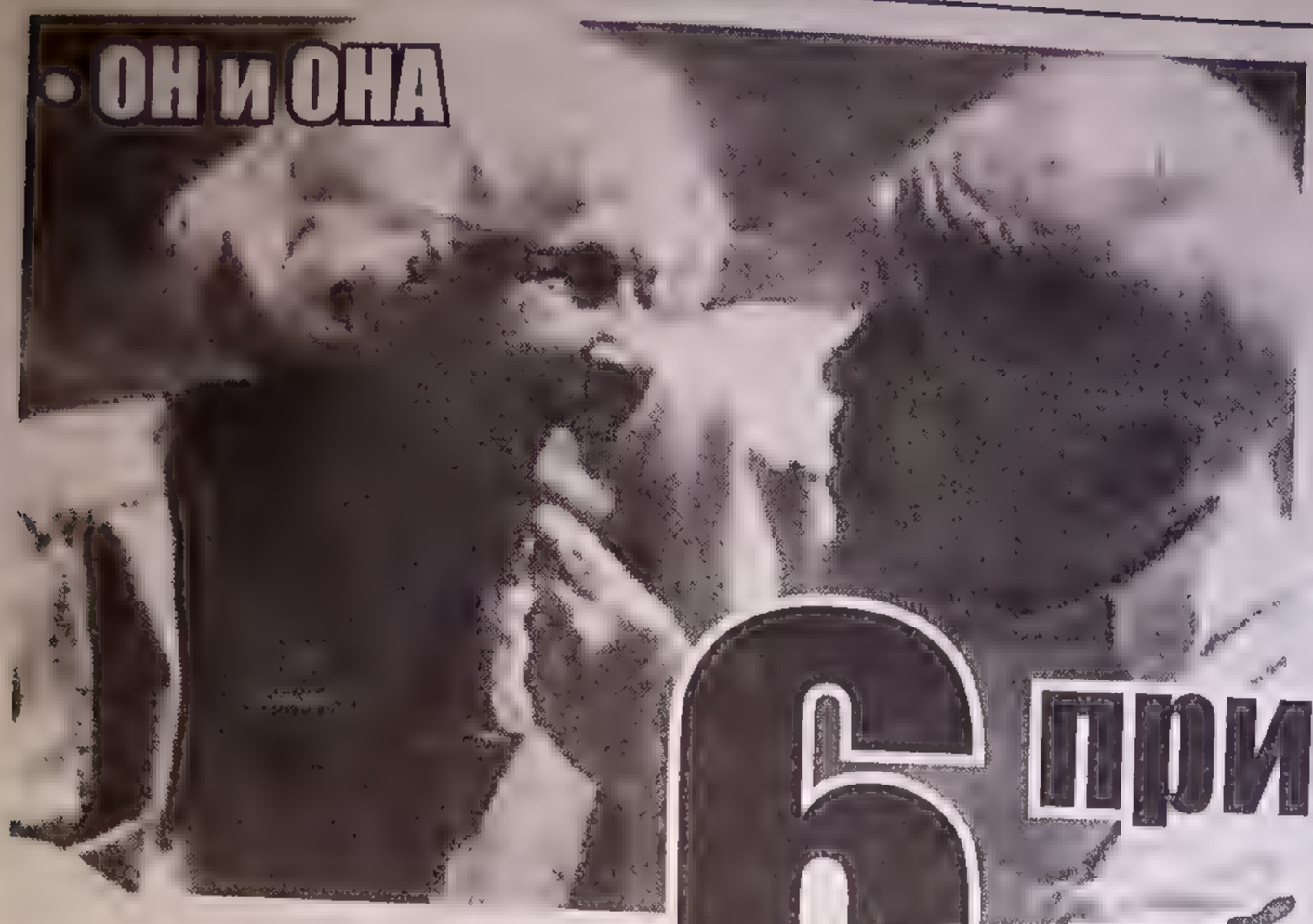
5. Смешать 50 г травы хвоща, 30 г травы спорыша и 30 г корня горечавки, 2–3 ст. л. сбора варить 10 минут в 0,5 л воды. Пить по 100 г 4 раза в день до еды.

6. Смешать 8 г листа шалфея, 5 г крапивы, 4 г листа сирени и 4 г травы тысячелистника. Заварить 750 г кипятка и настоять 30 минут. Пить по 250 мг 3 раза в день до еды теплым. Курс лечения – 3 месяца. Готовить ежедневно свежий настой.

Лечитесь – и будете здоровы!

Николай СОЛОМЧЕНКО, врач-терапевт, кандидат медицинских наук

• ОН и ОНА



6 признаков счастливого брака

О ПАРТНЕРЕ – ТОЛЬКО ХОРОШИЕ СЛОВА

В разговоре с другими людьми счастливые супруги никогда не говорят о своем партнере плохо (или делают это крайне редко), не обвиняют его за глаза в неправильном поведении и не рассказывают никому о его вредных привычках. Зато об успехах своей второй половины они сообщают всем с нескрываемой гордостью.

ПОЛНОЦЕННАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Каждая вторая, третья из всех счастливых пар, существующих более десяти лет, занимаются сексом от одного до трех раз в неделю. Временные трудности, особенно если они связаны с ухудшением здоровья одного из партнеров, не в счет.

БУРНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ССОР

Психологи обнаружили, что супруги, у которых в пылу перебранки сердца стучат слишком быстро, которым становится жарко иногда до такой степени, что они покрываются потом, обычно не затягивают конфликт и быстро мирятся. А те пары, которые во время ссоры ведут себя сдержанно и выглядят непробиваемыми как скала, обречены выяснять отношения до бесконечности.

ПРАВДА, И НИЧЕГО, КРОМЕ ПРАВДЫ

Между супругами не может быть никаких тайн. А вот если один из супругов утаивает от другого пару купюр, не самые обнадеживающие результаты медосмотра или неформальные отношения с коллегами, такой брак назвать благополучным нельзя.

ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ О ПРОШЛОМ

Счастливые пары, мысленно возвращаясь в прошлое, вспоминают обычно те прекрасные чувства, которые они испытывали по отношению друг к другу, а не какие-то конкретные обстоятельства. А неблагополучные – отдают предпочтение фактам, а не эмоциям.

5:1 В ПОЛЬЗУ СЕМЕЙНОЙ ИДИЛЛИИ

В счастливом браке на каждую ссору или перебранку приходится примерно пять счастливых эпизодов повседневной жизни. После любого конфликта со своей второй половиной попробуйте вспомнить, сколько приятных моментов у вас было со времени предыдущего выяснения отношений. Если больше пяти – вам не о чем беспокоиться.

Л. АНДРЕЕВА

• Ликбез для родителей

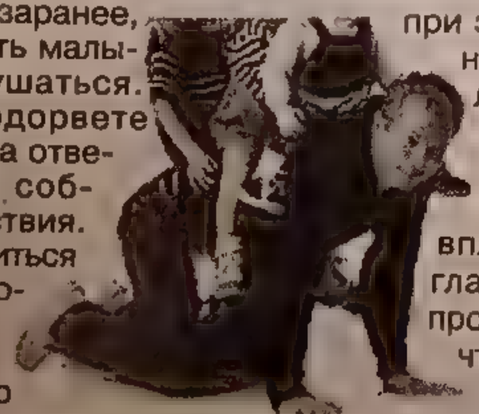
НАГРАДА ЗА ПОСЛУШАНИЕ

Признайтесь, довольно часто, пытаясь заставить ребенка выполнить какое-то действие, вы обещаете ему вознаграждение (если сделаешь... то получишь то-то).

Психологи советуют: если вы все-таки не можете обойтись без подкупа и считаете его действенной мерой для поддержания детской дисциплины, используйте награду уже после того, как ребенок выполнит вашу просьбу. Ни в коем случае не предлагайте награду заранее, чтобы заставить малыша вас послушаться. Иначе вы подорвете умение ребенка отвечать за свои собственные действия.

Хотите добиться послушания – поставьте четко задачу, похвалите ребенка во время ее выполнения и лишь потом наградите его за заслуги. Только так вы сможете укрепить в нем ощущение радости от результата, достигнутого самостоятельно.

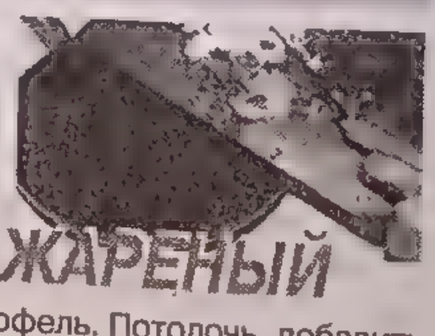
Если вам надо, чтобы ребенок что-то сделал, вначале изложите ему свою просьбу, но при этом будьте уверены в том, что он услышал ваши указания и понимает, о чем идет речь. Подойдите к нему вплотную и, глядя в глаза, спокойно попросите его сделать то, что считаете нужным.



В. ЛАРИНА

• Пальчики оближешь

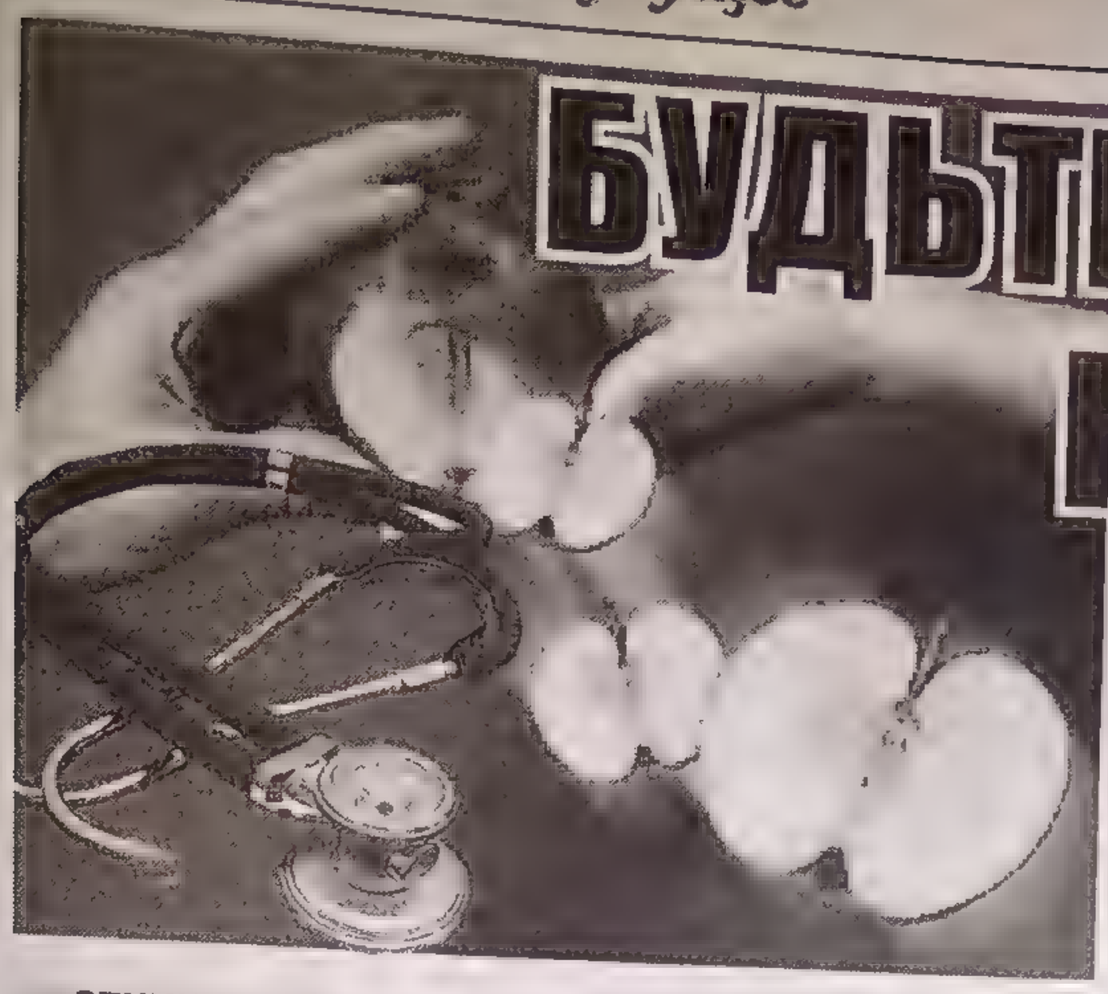
Мясо 700 г, картофель 1 кг, молоко 1 стакан, масло сливочное 2 ст. л., лук 3 головки, жир, соль, перец, лавровый лист.



«ПОРОСЕНОК» ЖАРЕНЫЙ

Сварить очищенный картофель. Потолочь, добавить масло, соль, разбавить горячим молоком. Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить в жаровне. Залить 3 стаканами кипятка, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 1–1,5 часа. После тушения добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук, 1 лавровый листик, 5–6 горошин перца. Тушить мясо еще 30 мин. Небольшую часть картофельного пюре разложить на керамическое блюдо, смазанное маслом. Уложить сверху всю мясную начинку в виде удлиненной горки. Сверху покрыть оставшимся пюре и из него вылепить тушку «поросенка»: удлинить мордочку, закончить ее пятаком, сделать уши, округлый живот, 4 ножки. Глаза – горошки перца. Не забудьте про хвостик. С помощью вилки и ножа сделать реснички, складочки на тушке и т. д. Тушку смазать взбитыми яйцами и поставить в духовку до готовности. При подаче на стол сверху полить жиром, украсить вареными яйцами, соленым огурцом, любыми овощами, зеленью.

Иван ЗАГУДИН



БУДЬТЕ ЛЮБЕЗНЫ НЕ ХВОРАТЬ

По семилетнему астрологическому циклу, 2007 год – год Сатурна. К сожалению, в годы, которым покровительствует эта суровая планета, люди болеют чаще, чем обычно. Чтобы хвори обошли вас стороной, помните: Сатурн требует умеренности во всем, поощряет спартанский образ жизни. Кстати, под влиянием Сатурна легче расстаться с вредными привычками: не упустите отличный шанс!

СТИХИЯ ОГНЯ Овен, Лев, Стрелец

Людям Огня сейчас нужно укреплять сосуды. И в этом деле неоценимую помощь окажут чеснок, апельсины, нерафинированные растительные масла, зерновой хлеб, виноград, изюм. В чай добавляйте боярышник и листья малины. А вот от сладостей и кофе лучше по возможности отказаться. Летом в жаркие страны лучше не отправляться, акклиматизация дастся вам нелегко.

Здоровье ослаблено в январе, марте, апреле и августе.

СТИХИЯ ЗЕМЛИ Телец, Дева, Козерог

Нервы – источник всех хворей года. Людям Земли трудно будет справляться со стрессами, поэтому неплохо бы воспользоваться услугами психотерапевта. Укрепить нервную систему помогут занятия в бассейне и фиточаи. Кроме того, позаботьтесь, чтобы на вашем столе круглый год были финики, бананы, сельдь, перепелиные яйца, летом налегайте на клубнику, сахар постарайтесь заменить фруктозой – она повышает устойчивость нервной системы. И заготовьте множество бумажек с надписью: «Наплевать!». Разложите во все карманы, а когда окажетесь в стрессовой ситуации, выньте и проведите сами с собой сеанс экспресс-психотерапии.

Здоровье ослаблено в январе, феврале, мае, сентябре.

СТИХИЯ ВОЗДУХА Близнецы, Весы, Водолей

Своевременное выведение шлаков, очищение организма – вот залог вашего здоровья в наступающем году. Постарайтесь отказаться от фаст-фуда, пищи и напитков с синтетическими красителями. Чаще ешьте отрубной хлеб, морскую капусту, свеклу, кисломолочные продукты, пейте зеленый чай. Хорошо бы два дня в неделю обходиться вегетарианской пищей. Очень полезен очистительный напиток: возьмите по щепотке ромашки и шиповника, добавьте кожуру половинки яблока и заварите как обычный чай. Пейте на здоровье!

Здоровье ослаблено в январе, феврале, июне, сентябре и октябре.

СТИХИЯ ВОДЫ Рак, Скорпион, Рыбы

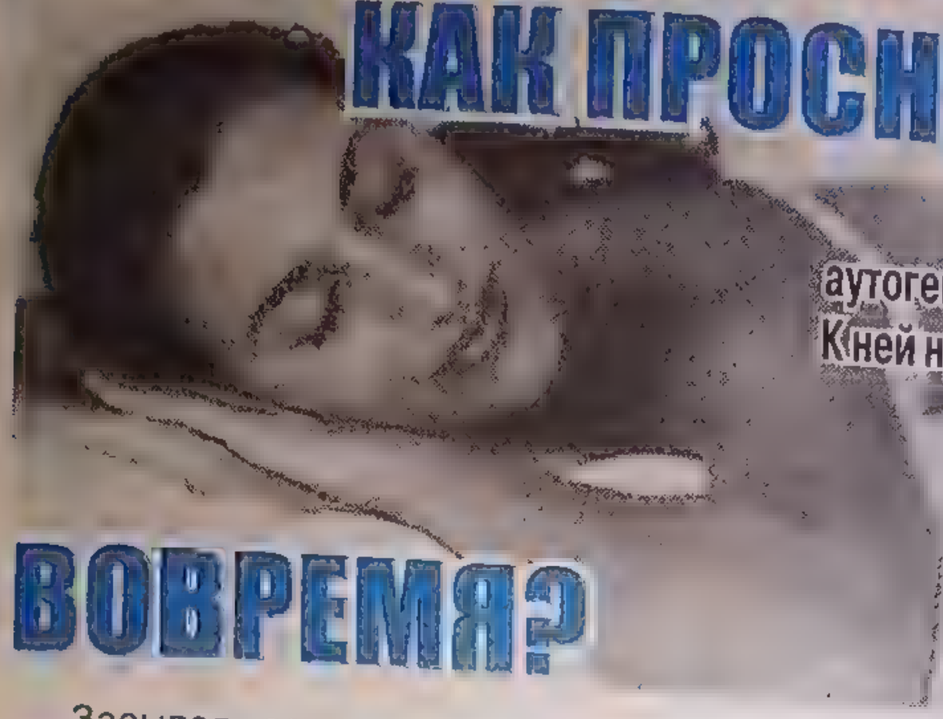
Людям Воды советуем подружиться с гимнастикой – суставы и позвоночник в этом очень нуждаются. Тяжелые физические нагрузки и многочасовое потение в спортивном зале вам ни к чему, лучше – йога и другие методики, улучшающие подвижность суставов. Очень полезны занятия танцами, плаванием. За столом отдавайте предпочтение всевозможным желе, заливным, холодцам, не забывайте о твороге. Дамам после 50 лет нужно показаться врачу – может дать о себе знать возрастной остеопороз.

Здоровье ослаблено в марте, апреле, июле, августе, октябре и декабре.

	Будьте внимательны к самочувствию	Возможны врачебные ошибки
Январь	2–4; 18–20	3–5; 14 (18.00–21.00); 19 (07.00–10.00); 27 (19.00–21.00)
Февраль	1–3; 16–18	15; 17 (19.00–22.00)
Март	3–5; 18–20	10 (04.00–14.00); 14; 15; 17 (07.00–09.00); 22; 23
Апрель	1–3; 16–18	6; 11; 19; 23 (13.00–24.00); 24
Май	1–3; 15–17; 31	3; 4; 11; 16 (23.00–24.00);17 (до 06.00); 21 (11.00–12.00); 28 (20.00–22.00); 30 (21.00–24.00); 31 (до 09.00)
Июнь	1; 2; 14–16; 29; 30	13; 17; 20 (01.00–05.00); 27
Июль	13–15; 29-31	10 (20.00–24.00); 14; 22 (10.00–13.00); 24; 29
Август	12–14; 27–29	9 (09.00–10.00); 13 (17.00–22.00);18 (16.00–21.00); 21(05.00–09.00); 23 (16.00–20.00); 28 (05.00–07.00)
Сентябрь	10–12; 25–27	1(09.00–10.00); 3(04.00–12.00)5 (15.00–16.00); 17; 19 (20.00–24.00);20 (до 04.00); 22 (10.00–13.00)
Октябрь	10–12; 25–27	19; 16 (01.00–06.00); 27; 28; 31 (с 20.00)
Ноябрь	9–11; 23–25	1 (до 08.00); 10; 11;15;23; 24; 28; 30
Декабрь	8–10; 23–25	7; 19 (после 22.00); 21; 22; 25 (после 16.00)

«Оракул», № 1, 2007 г.

КАК ПРОСНУТЬСЯ ВОВРЕМЯ?



Это своего рода аутогенная тренировка. К ней нужно выработать привычку.

Засыпая, даем программу на восстановление организма. Представляем, как омолаживаются все наши ткани, органы. А затем – стараемся представить себе завтрашнее утро.

Рисуем мысленно картину – к примеру, луч солнца, теплый и ласковый, касается вашего лица. И вы постепенно просыпаетесь навстречу ему – с охотой, а не по принуждению, с уверенностью, что новый день принесет много радостей и побед.

Картинка пробуждения – у каждого своя, это творческий процесс. Но общее правило – избегать установок типа «Я не просплю завтра на работу!» – частицу «не» подсознание не заметит, и получится наоборот. Мы программируем не то, от чего хотим уйти, а новые полезные привычки. Значит, всю энергию сосредотачиваем на позитивных утверждениях. «Я проснусь завтра в 6 утра». Но и этого мало. Зачем вам просыпаться в 6? Должна быть мотивация. Вы должны хотеть завтрашнего утра, тех дел и забот, которые оно принесет. А если вам с утра бежать на постылую работу, оправдываться во вчерашних промахах – вряд ли организм радостно проснется, даже если вы проспали положенные 8 часов.

Л. АНДРЕЕВА

НАСКОЛЬКО ГРЯЗНЫ РОССИЙСКИЕ ДЕНЬГИ?

Это решили проверить специалисты Гознака. Вместе с экспертами из НИИ эпидемиологии и микробиологии им. А.Ф. Гамалеи им удалось установить, что на ветхих банкнотах обитает до 500 видов бактерий и 3–4 вида плесневых грибов.

Отбор денежных знаков для эксперимента сотрудники института провели на Ярославском вокзале. Общий уровень осемененности микроорганизмами составил от 10 до 100 микробных клеток на одну купюру. На банкнотах встречались возбудители таких опасных заболеваний, как туберкулез, гепатит, сальмонеллез, дизентерия.

Специалисты задумались о создании бактерицидных денег. К евро вредные бактерии практически не пристают, но технология обеззараживания этих защищенных купюр, разумеется, держится в секрете. Недавно российские ученые провели испытания одной антимикробной добавки. Являясь полимером, это вещество довольно прочно и надолго закрепляется в структуре бумаги, защищая ее от бактерий в течение 5 лет.

Банкнота на 90% состоит из целлюлозных материалов, являющихся неплохой питательной средой для бактерий. Средний срок их жизни на ассигнации 1–2 месяца. Это связано с развитием технологий – если раньше банкнотная бумага изготавливалась в кислой среде, то сегодня ее производят в нейтральной, что привлекательно как для микробов, так и для грибков.

MOSMEDCLINIC.RU

Медики на основе исследований сделали предположение, что люди, владеющие левой рукой более совершенно, могут очень быстро обрабатывать большие объемы информации.

КРУЧУ БАРАНКУ ОДНОЮ ЛЕВОЙ

По мнению ученых, такие люди должны работать водителями, пилотами, а также другими представителями профессий такого рода, так как они способны быстро анализировать информацию и делать адекватные выводы.

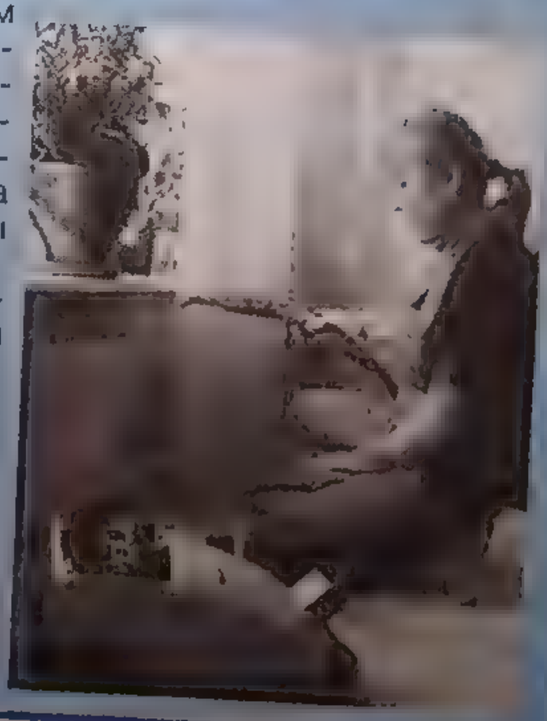
WEK.RU

В ходе масштабного международного исследования выяснилось, что регулярная работа по дому снижает риск рака груди для женщин всех возрастов, тогда как физические упражнения всех видов приносят ощутимую пользу только женщинам, достигшим менопаузы.

УБИРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

В исследовании, проведенном сотрудниками Британского института рака, приняли участие 200 тысяч женщин из 9 стран Европы. Наблюдение за участницами продолжалось шесть с половиной лет, за это время рак молочной железы был выявлен у 3 423 женщин.

По мнению авторов исследования, физические нагрузки при выполнении домашних работ менее интенсивны, чем при занятиях спортом, зато более регулярны. Очевидно, именно регулярность любых разновидностей физической активности является наиболее важным фактором в профилактике онкологических заболеваний, полагают ученые.



ЛЕНТА.РУ

Учредитель: ООО «РГ «Суть».
Гл. редактор: Л.В. Абаева
Газета выходит два раза в месяц.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» 440052, г. Пенза, ул. Гоголя, 51/53, тел. (8412) 209-100, 209-101
Время подписания в печать – 18.00
Тираж 10 000 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 2040
Цена договорная

Адрес редакции: 413840, г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а
Для писем: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а. я-13
Тел./факс редакции: 39-33-01, 39-33-02 (отдел писем, бухгалтерия, рекламный отдел)
Реклама материал печатается на правах рекламы
E-mail: sutj@bal.ru

ПУТЬ ОТ ДОМА К ПОЧТЕ БЛИЗКИЙ? ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА!

еженедельная газета писем и звонков

№16 / 2004
21–27 сентября

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты – советует народ

ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- Как грамотно уволиться с работы?
- Сколько платят за детей?
- Можно ли открыть магазин... на даче?

+18 ОТВЕТОВ ЮРИСТОВ

ЕСТЬ ВОПРОС – ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!
ЕСТЬ СОВЕТ – ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

(8-800) 200-27-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- Я «профессор своих болячек»
- Дамский чулок... от шума и пыли
- Как обрезать колючие кусты?

+23 НАРОДНЫХ СОВЕТА стр. 8–15

ГЛАВНАЯ ТЕМА

БЕРЕГИ ПЕНСИЮ СМОЛОДУ!

Считать и копить «деньги на старость» придется с юности.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2

На каждый вопрос найдется ответ – жить помогает «Народный совет»!

ГЛАВНАЯ ТЕМА: ПЕНСИЯ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

На этой неделе 215 читателей интересовались этой проблемой.

НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ кандидат юридических наук, начальник главного управления ПФР №5 по г. Москве и Московской обл. Людмила Степановна ТАРАСОВА:

— Пенсионную реформу, проводимую в нашей стране, уже назвали самой громкой и самой горячей. И действительно, она затрагивает интересы буквально каждого россиянина: и того, кто уже на пенсии, и того, кто о ней еще и не задумывается. Льготников волнует замена льгот деньгами, дальновидных молодых — можно ли и как заработать на достойную старость. Сегодня Пенсионная реформа объединила пенсионеров и работников одним понятием «застрахованные граждане». Многие зачастую не понимают, что оно означает. Действительно, нововведений очень много, и о них в газете «Народный совет» будут рассказывать сотрудники ПФ, стараясь как можно полнее и конкретнее ответить на «пенсионные» вопросы читателей.

ДОЛЖНА ЛИ Я САМА ОФОРМЛЯТЬ ПЕНСИЮ?

— В бухгалтерии нашего завода сказали, что мне следует самой оформлять себе пенсию. Неужели это правда? Анна Тарасовна Кулеш.

Действительно, согласно *Правилам обращения за пенсией от 27.02.02 № 17/19*, каждый человек при достижении пенсионного возраста **вправе сам обратиться в пенсионный фонд по месту жительства с представлением следующих документов:** заявления, трудовой книжки, справки о заработке за любые 60 месяцев подряд до 01.01 2002 либо сведений персонифицированного учета за 2000-2001 гг., паспорта, а также документов, которые дают основания для назначения базовой части трудовой пенсии, например, на иждивенца, или документов, подтверждающих иные периоды вашей деятельности: служба в армии — военный билет, уход за ребенком — свидетельство о рождении. Крайне важно напомнить работодателю о важности квалифицированного участия кадровой службы в назначении пенсий своим работникам. Эти службы могут самостоятельно предоставить документы для назначения пенсии в органы ПФ по месту жительства работника. При их профессиональном подходе уменьшатся сроки назначения пенсии, упростится процедура ее назначения.

Я НЕ ЗНАЮ, ОТЧИСЛЯЮТ ЛИ МОИ ДЕНЬГИ В ПЕНСИОННЫЙ ФОНД...

— Я работаю с 1996 года. Как начинала во времена перестройки продавцом, так в начальники и не выслужилась. Работала во многих фирмах, они открывались–закрывались, я переходила от одного хозяина к другому... И конечно, понятия не имею, отдавали за меня деньги в Пенсионный фонд или нет. Но все записи в трудовой сохранились. И что ж, теперь почти 10 лет «коту под хвост»?..

По действующему законодательству, если фирма, в которой вы работали или работаете, не производит отчисления в Пенсионный фонд, то **эти периоды для назначения пенсии в расчет не принимаются.** Поэтому-то каждый гражданин в своих интересах должен **контролировать отчисления работодателем** денег в Пенсионный фонд на свой **индивидуальный лицевой счет.** Вы вправе раз в год обратиться к работодателю, и тот обязан предоставить вам справку об уплаченных страховых взносах. Или можете ознакомиться с этими сведениями в территориальных органах ПФ. Кроме того, Пенсионный фонд один раз в год производит рассылку извещений о состоянии индивидуального лицевого счета застрахованного лица.

МОГУ ЛИ Я САМ СЕБЕ ДЕНЬГИ ПЕРЕВОДИТЬ?

— Я репетитор, работаю, как говорится, только на себя. Могу ли я самостоятельно перечислять деньги за себя в Пенсионный фонд? Владимир Павлович.

Пока данный вопрос не урегулирован законодательно, **самостоятельно перечислять за себя страховые взносы нельзя.** Правом самостоятельного перечисления средств в Пенсионный фонд за себя располагают следующие категории граждан: россияне, которые **работают за пределами страны;** физические **лица** вправе добровольно осуществлять **уплату** страховых взносов **за другое физическое лицо,** за которое не осуществляется уплата страховых взносов страхователем, и ряд других категорий, определенных в *ст. 29 Закона «Об обязательном пенсионном страховании в РФ»*. **Однако если репетиторство — это ваша основная деятельность, то вы не только вправе, а даже обязаны зарегистрироваться как предприниматель** (ПБОЮЛ) и перечислять в ПФ фиксированный платеж в установленном размере.

ТРУДОВОЙ СТАЖ: ЧТО ВХОДИТ, ЧТО НЕ ВХОДИТ

— Объясните мне для назначения пенсии: какие периоды входят в трудовой стаж, а какие нет? Только прошу редакцию, пусть ответит первое лицо. А то у одних юристов «обучение и уход за ребенком» входят в стаж, у других нет... Виталий Багиров.

Уважаемый Виталий, при определении права на трудовую пенсию в страховой стаж засчитываются нестраховые периоды, перечисленные в *ст. 11 Закона «О трудовых пенсиях»*, в т. ч. **период ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения возраста 1,5 лет, но не более 3 лет в общей сложности** — в том случае, если им предшествовали или за ними следовали периоды работы или иной деятельности, за которую уплачивались взносы в Пенсионный фонд. **Период учебы в вузах** на сегодняшний момент **в страховой стаж не засчитывается.** Данный вопрос требует в настоящее время законодательного решения.

— Обучение в интернате для инвалидов входит в общий стаж работы? Из Новгорода спрашивают.

Нет. В соответствии с *ФЗ «О трудовых пенсиях в РФ» от 17.12.2001 г.*, периоды учебы на сегодняшний момент в страховой стаж не засчитываются.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

КТО МОЖЕТ УЙТИ НА ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО?

— Сейчас от количества государственных реформ пестрит в глазах. Не успеваю отслеживать даже те изменения, которые касаются лично меня. Ответьте мне, кто имеет право на досрочное назначение пенсии по старости? Всегда был уверен, что я имею право уйти на пенсию досрочно, так как работал на вредном предприятии. Сохранились ли Списки №№1, 2? Вокруг так быстро все меняется... Константин Туполев.

Федеральным законом *«О трудовых пенсиях в Российской Федерации» от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ (пп. 1 п. 1 ст. 27)* и **Списками производств, работ, профессий и должностей, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.07.2002 № 537, определен круг лиц, имеющих право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости.** К ним относятся, например, работники, занятые на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах, на работах с тяжелыми условиями труда. **Основным условием назначения досрочной пенсии по старости** является наличие необходимого страхового стажа, а также наличие стажа на соответствующих видах работ с тяжелыми и вредными условиями труда. Ознакомиться с этими документами вы можете в отделе кадров своего предприятия или обратиться в территориальное Управление Пенсионного фонда России.

КАКАЯ ПЕНСИЯ МНЕ ПОЛОЖЕНА, ЕСЛИ Я ЖИВУ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ?

— Скажите, районный коэффициент при установлении трудовой пенсии учитывается? Чувашева Ираида Павловна.

Да. С 01.01.2004 года в соответствии с *Федеральным законом от 29.11.2003 №154-ФЗ «Об увеличении базовой части трудовой пенсии лицам, проживающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях»* **размер базовой части трудовой пенсии** лицам, проживающим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, в которых решениями органов гос. власти СССР или федеральных органов власти РФ установлены районные коэффициенты к заработной плате, **определяется с применением соответствующего районного коэффициента на весь период проживания этих лиц в указанных районах.** При этом если установлены разные коэффициенты, то применяется коэффициент, действующий в данном районе для работников непроизводственных отраслей. **При выезде граждан за пределы** районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей **на новое место жительства** размер базовой части трудовой пенсии определяется в соответствии с нормами *Федерального закона от 17.12.2001 № 173-ФЗ*, т. е. **без учета соответствующего районного коэффициента.** Это предусматривается *п. 2 ст. 1 Закона от 29.11.03 № 154-ФЗ.*

ТРУДОВАЯ КНИЖКА ТЕПЕРЬ НЕ НУЖНА?

— Мне уже через два года на пенсию, а я плохо представляю, как ее будут мне начислять. Еще в 1996 году всем сотрудникам фирма, где я работаю, оформила пенсионные страховые свидетельства, выдала номерные пластиковые карточки. Получается, что трудовая книжка уже былой роли не играет? А жаль, ведь у меня 35 лет непрерывного трудового стажа. Варвара Любинская.

Трудовая книжка для назначения пенсионных выплат действительно **потеряла былое значение.** Но это не означает, что трудовой стаж не принимается в расчет размера пенсии. С 1 января 2002 года в России идет пенсионная реформа. Суть ее сводится к следующему. У каждого застрахованного гражданина (согласно действующему законодательству, все занятое и самозанятое население должно получить страховое свидетельство) **открыт индивидуальный лицевой счет в Пенсионном фонде** РФ, на котором формируется будущая пенсия. На нем будет учтен, кроме перечисляемых работодателем страховых взносов, стартовый пенсионный капитал. Это означает, что **если вы начали свою трудовую деятельность раньше 1 января 2002 года,** то при конвертации (пересчете) вашего пенсионного капитала за первый период берется общий трудовой стаж и заработок за любые 5 лет подряд из периода трудовой деятельности (или за 2000-2001 годы по сведениям индивидуального лицевого счета — сколько работодатель перечислил на индивидуальный лицевой счет). **После 1 января 2002 года для назначения пенсий принимаются в расчет только сведения индивидуального лицевого счета.** Причем надо подчеркнуть, что учитываются не начисленные, а реально уплаченные работодателем или иным страхователем страховые взносы.

ПЕРЕПЛАТИЛИ ПЕНСИЮ, А ТЕПЕРЬ ХОТЯТ ЕЕ ВЫЧЕСТЬ...

— В собесе допустили ошибку и сделали переплату пенсии. Как они будут вычитать переплату, всю сразу или постепенно? Петр, Пензенская область.

Необходимо установить, по чьей вине произошла ошибка. Если переплата возникла по вине пенсионера — были предоставлены недостоверные сведения или несвоевременно предоставлены «возникшие обстоятельства, требующие корректировки размера пенсий», то вычет переплаты происходит так. **По заявлению пенсионера** сумма переплаты **может быть внесена добровольно в полном объеме** или, согласно *ст. 26 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ»* от 17.12.2001, удержание этой суммы будет производиться на основании решения органов, осуществляющих пенсионное обеспечение **в размере, не превышающем 20% трудовой пенсии.** Тогда указанная сумма вычитается до полного погашения переплаты.

КАК НАЙТИ АРХИВ?

— Как в Москве найти архив для восстановления стажа работы во время Великой Отечественной войны в связи с утерей трудовой книжки? В то время я работала на восстановлении Северной Сталиногорской ГРЭС в деревне Скуратово близ Ясной Поляны. Платонова Вера Семеновна, Саратов.

Архив Министерства Энергетики РФ располагается по адресу: 109074, г. Москва, Китайгородский проезд, д. 7, телефон (095) 710-52-87.

Вам отвечает специалист по гражданскому праву, юрист О. А. Голубкова

№16 / 21–27 сентября 2004 г.

КАК УВОЛИТЬСЯ С УМОМ?

— Работаю на фирме уже пятый год. На моем веку в нашем подразделении сменились три руководителя. Со всеми я находил общий язык. А тут на место начальника пришел парень, мне в сыновья годится, знаний и опыта ноль, а амбиций... Короче, надо увольняться, писать заявление «по собственному желанию». Но приятель говорит, чтоб добивался от администрации формулировки «по соглашению сторон». А в чем моя выгода тогда будет, никак не пойму. Дмитрий Луков.

Основанием прекращения трудового договора может служить требование самого работника (по собственному желанию, в порядке перевода) и требование работодателя (по соглашению сторон) *(ст. 78 Трудового кодекса Российской Федерации)*. Я хочу подробно остановиться на основных положениях этих формулировок, чтобы вы реально представляли, какие плюсы и минусы ждут вас при увольнении.

ПО СОГЛАШЕНИЮ СТОРОН

ИНИЦИАТОР УВОЛЬНЕНИЯ

Как правило, это работодатель, он предлагает расторгнуть договор, потому что заинтересован в увольнении работника, а законных оснований для увольнения по его (работодателя) инициативе нет. Для увольнения по соглашению сторон **необходимо совместное волеизъявление сторон:** работника и работодателя.

ДАТА УВОЛЬНЕНИЯ

⊕ Дата прекращения трудовых отношений определяется по договоренности сторон. Иными словами, **закон не принуждает отрабатывать 2 недели**.

⊖ **Если передумал уходить,** то отозвать свое заявление работник может только с согласия работодателя.

ОФОРМЛЕНИЕ ПРИКАЗА

1. В виде отдельного документа подписывается соглашение (2 экземпляра). **В соглашении обязательно указываются условия увольнения (чаще всего это денежная компенсация)** и ставятся подписи сторон.

2. На основании соглашения издается приказ, в котором должны быть указаны основания прекращения договора, **с обязательной ссылкой на *пункт 1 статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации и на соглашение.*** Приказ объявляется работнику под расписку.

⊕ Можно предусмотреть условия в пользу работника **(например, дополнительные выплаты).**

⊖ При правильном оформлении оспорить в суде законность такого увольнения практически невозможно.

СТАЖ РАБОТЫ

⊕ **Непрерывный трудовой стаж,** который влияет на оплату больничного листа, сохраняется **в течение одного календарного месяца с момента увольнения** (а в некоторых случаях и дольше).

⊕ На непрерывность трудового стажа **не влияет количество увольнений с места работы в течение года.**

ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ

ИНИЦИАТОР УВОЛЬНЕНИЯ

Им является сам работник. Желание и возможности работодателя в этом случае уже неважны. Работодатель обязан уволить работника, если тот изъявил такое желание.

ДАТА УВОЛЬНЕНИЯ

Работник обязан предупредить работодателя **за две недели и эти две недели отработать.**

Отрабатывать 2 недели не надо, если:

— стороны договорились о сроке расторжения договора;

— работник увольняется в связи с невозможностью продолжения им работы (например, выход на пенсию);

— установлены (например, трудинспекцией) нарушения работодателем норм трудового права.

⊕ Если работник **передумал уходить**, то он **может отозвать свое заявление** независимо от желания работодателя, но только если на его место в порядке перевода не приглашен другой работник *(ст. 80 ТК РФ)*.

ОФОРМЛЕНИЕ ПРИКАЗА

Работодатель издает приказ об увольнении работника по собственному желанию ***(пункт 3 статьи 77 Трудового кодекса Российской Федерации)*** в связи либо с переводом на другую постоянную работу к другому работодателю, либо с его переходом на выбранную работу — ***пункт 5 статьи 77 Трудового кодекса РФ.***

СТАЖ РАБОТЫ

Если работник увольняется **без уважительных причин, непрерывный трудовой стаж у него сохраняется только в течение трех недель.**

Непрерывный трудовой стаж сохраняется в течение одного календарного месяца с момента увольнения только при увольнении по собственному желанию **по уважительным причинам** (уважительной причиной может считаться, например, зачисление в высшее учебное заведение, выход на пенсию).

⊖ Если работник увольняется с места работы по собственному желанию **повторно в течение 1 года,** то **непрерывный трудовой стаж не сохраняется.**

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

МЫ ХОТИМ В ОТПУСК ЗА СВОЙ СЧЕТ!

— Здравствуйте, у нас коллективный вопрос: на сколько дней максимально можно уйти в отпуск за свой счет? Нас в отделе работает 7 человек. Каждому по той или иной причине необходимы свободные дни. И всякий раз проблема с администрацией: разрешит или нет? Кому хозяин обязан предоставлять отпуск за свой счет? Административно-хозяйственный отдел фирмы «Регина».

Работодатель обязан на основании письменного заявления работника предоставить отпуск без сохранения заработной платы *(Трудовой кодекс, ст. 128)*:

- работающим **пенсионерам** по старости (по возрасту) — до **14 календарных дней в году;**
- работающим **инвалидам** — до **60 календарных дней** в году;
- работникам **в случаях рождения ребенка, регистрации брака,** смерти близких родственников — до **5 календарных дней**.
- **родителям и женам** (мужьям) военнослужащих, погибших или умерших вследствие ранения, контузии или увечья, полученных при исполнении обязанностей военной службы, либо вследствие заболевания, связанного с прохождением военной службы, — до **14 календарных дней** в году.

Всем, кто не входит в эти категории лиц, по семейным обстоятельствам может быть предоставлен отпуск без сохранения заработной платы, продолжительность которого определяется по соглашению между работником и работодателем *(Трудовой кодекс, ст. 128)*.

ВАЖНО ДЛЯ ВСЕХ!

ПОВЫСИТСЯ САМАЯ НИЗКАЯ ЗАРПЛАТА

С 1 января 2005 года минимальный размер оплаты труда составит **720 руб. в месяц.** Сейчас МРОТ равен **600 руб.** Таким образом, власти пытаются приблизить значение МРОТ к прожиточному минимуму. На II квартал 2004 г. правительство установило величину прожиточного минимума в целом по России в расчете на душу населения: для трудоспособного населения — 2588 руб., для пенсионеров — 1793 руб., для детей — 2313 руб.

НАПОМНИМ: без изменений остается МРОТ, равный **100 руб.**, для начисления стипендий, пособий и других социальных выплат, налогов, штрафов.

СКОЛЬКО МОЖНО СИДЕТЬ НА БОЛЬНИЧНОМ?

— У меня двое детей: 10 и 5 лет. Наступает осень, и я уже предчувствую: скоро заболеют — то один, то другой. На работе пока меня терпят, я толковый программист. Уточните, как оплачивается нам, мамам, бюллетень? Нина Шамильева.

Уход за больным ребенком в возрасте до 7 лет оплачивается на весь период. Если ваш ребенок не достиг 14 лет, то будет оплачиваться **не более двух недель** при лечении амбулаторно и весь период болезни при лечении в стационаре и при карантине *(ст. 22. Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. № 5487-1 п. 5.2.2. Инструкция о порядке выдачи документов, удостоверяющих временную нетрудоспособность граждан)*.

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

Вам отвечает юрист Е. Д. Трофимова

ПОСОБИЯ ПРИ РОЖДЕНИИ РЕБЕНКА

СКОЛЬКО ПЛАТЯТ ЗА ПЕРВЕНЦА?

— Моя дочь должна родить в декабре. Она сейчас работает. Никогда от государства пособий и субсидий мы не получали, поэтому и не знаем, какие выплаты ей полагаются. А сами знаете, какие траты на новорожденного. Обидно деньги от незнания терять. Екатерина Филипповна.

1. Напоминаю, что ваша дочка обязательно должна встать **на медицинский учет в женской консультации.**

2. В соответствии с Федеральным законом предусмотрены следующие выплаты:

- пособие по беременности и родам (зависит от того, работает ваша дочь или учится);
- единовременное пособие женщинам, вставшим на учет в ранние сроки беременности, — **300 руб.**;
- единовременное пособие при рождении ребенка — **4500 руб.**;
- ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста 1,5 лет — **500 руб.**;
- ежемесячное пособие на ребенка в размере **70 руб.** при условии среднедушевого дохода на члена семьи ниже прожиточного минимума (в определенных случаях этот размер может быть увеличен).

Законодательством региона, где вы проживаете, могут быть предусмотрены иные дополнительные выплаты.

ГДЕ ДАДУТ ДЕНЬГИ?

— Где я могу получить единовременное пособие при рождении ребенка? Сложность моей ситуации в том, что я живу у мужа, а прописана на другом конце страны, у родителей. Ребенок грудной. Ехать к родителям далеко. Лида Карпухина.

Получить единовременное пособие по рождению ребенка можно **как по месту прописки, так и по месту фактического проживания.** Но это, как говорится, теоретически. Это следует из совместного письма *Минтруда и ФСС от 17.02.2004 № 966-НМ, 02-08/07-266П*.

На практике получается по-другому. Чтобы получить пособие по месту проживания, нужно иметь временную регистрацию **и справку о том, что пособие не выплачивалось по месту фактической прописки.** Так что все равно нужно ехать к родителям, на место постоянной прописки. Даже если единовременное пособие по рождению ребенка захочет получить супруг по месту работы, он также должен будет принести справку о том, что супруга не получала пособия по месту своей прописки.

ЗА ВТОРОГО РЕБЕНКА ТОЖЕ ПЛАТЯТ?

— Какое пособие выплачивается при рождении второго ребенка? Астрахань.

Сумма единовременного пособия при рождении в семье первого или второго ребенка одинакова — **4 500 рублей (без учета районного коэффициента)**.

Вам отвечают юристы Н. Я. Юдаева и С. В. Семенов

ЧТО ДЕЛАТЬ? МОЯ ЗЕМЛЯ ПОНРАВИЛАСЬ НАЧАЛЬНИКАМ...

— У меня есть в собственности земля и нежилое помещение на ней. Могут ли власти обязать меня продать этот участок, если он находится на территории города? Имеют ли они право сносить здание без моего согласия? Куда мне обратиться? О. А. Дмитриева, Белгородская область.

Согласно *ст. 279 Гражданского кодекса РФ*, **земельный участок может быть изъят у собственника для государственных или муниципальных нужд путем выкупа.**
Решение об изъятии земельного участка для государственных или муниципальных нужд принимается федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации.
Собственник земельного участка должен быть **не позднее, чем за год до предстоящего изъятия** земельного участка письменно уведомлен об этом органом, принявшим решение об изъятии.
В соответствии с правилами *ст. 280*, **собственник земельного участка,** подлежащего изъятию для государственных или муниципальных нужд, **до достижения соглашения или принятия судом решения о выкупе участка может владеть, пользоваться** и распоряжаться им по своему усмотрению.
Плата за земельный участок, изымаемый для государственных или муниципальных нужд (выкупная цена), сроки и другие условия выкупа определяются соглашением с собственником участка. **При определении выкупной цены в нее включаются рыночная стоимость земельного участка и находящегося на нем недвижимого имущества.**
Также хочу обратить внимание и на тот факт, что по соглашению с собственником **ему может быть предоставлен взамен** участка, изымаемого для государственных или муниципальных нужд, **другой земельный участок с зачетом его стоимости в выкупную цену.**

МОГУ ЛИ Я НА ДАЧЕ ОТКРЫТЬ МАГАЗИН?

— Я владелец земельного участка — 6 соток. Есть садовый домик, точнее, сарайчик. Я хочу к нему пристроить маленький магазин и начать торговать. Конечно, я зарегистрирую свою фирму. Разрешается ли это? Илья.

Скорее всего, вам этого **не удастся.** Участки по 6 соток, как правило, выделяются под садоводчество или дачное строительство. А *Земельный кодекс (ст. 40)* предписывает использовать принадлежащий вам земельный участок только по целевому назначению. Вы же намерены осуществлять коммерческую деятельность.

СТРОИЛИ ДОМ ВМЕСТЕ, А ХОЗЯЙКА — ЖЕНА?

— У тещи сгорел дом. Взяли ссуду и все вместе ее возвращали. Так же все вместе заново отстроили дом. Дом завещан на жену, при разводе мне что-нибудь полагается? Юрий Иванович, Москва.

Видимо, в настоящий момент собственником дома является ваша теща. Согласно *ст. 34 Семейного кодекса РФ*, имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью.
К общему имуществу супругов относятся доходы каждого из супругов от трудовой деятельности, предпринимательской деятельности и результатов интеллектуальной деятельности, полученные ими пенсии, пособия, а также иные денежные выплаты, не имеющие специального целевого назначения (суммы материальной помощи, суммы, выплаченные в возмещение ущерба в связи с утратой трудоспособности вследствие увечья либо иного повреждения здоровья, и другие). **Общим имуществом супругов являются также приобретенные за счет общих доходов супругов движимые и недвижимые вещи,** ценные бумаги, паи, вклады, доли в капитале, внесенные в кредитные учреждения или в иные коммерческие организации, и любое другое нажитое супругами в период брака имущество независимо от того, на имя кого из супругов оно приобретено либо на имя кого или кем из супругов внесены денежные средства.
Однако в соответствии со *ст. 36* имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также **имущество, полученное одним из супругов во время брака в порядке наследования, является его собственностью.** Таким образом, в случае развода вы не сможете заявить никаких прав на этот дом.

ЕСЛИ СОСЕД НЕ ВОЗВРАЩАЕТ ДОЛГ ЗА НАШУ ОБЩУЮ ДОРОГУ...

— Мы с соседом в том году начали осваивать свои земельные участки: проводили электричество, делали дорогу. Электрический столб между нашими участками мы должны были оплатить на двоих. Но тратил деньги только я. Сосед обещал вернуть долг. Не было средств у него и на дорогу. Теперь он продает участок. А деньги нам не отдает, говорит, что ему электричество и дорога были не нужны...

Обязательно требуйте у соседа вернуть вам долг. Объясните ему, что иначе будете вынуждены обратиться в суд. Рекомендую вам заключить с соседом соглашение, в котором вы откажетесь от своих исковых требований в том случае, если он возьмет на себя обязательство **погасить задолженность в течение 3–5 дней после получения денег от сделки.** Растолкуйте соседу, что если он все же пойдет на совершение сделки, не рассчитавшись с вами, покупатель вправе такую сделку расторгнуть, поскольку при ее совершении не было сообщено о ее основных моментах.

КУПИТЬ–ПРОДАТЬ–ПОДАРИТЬ. ЧТО ВЫБРАТЬ?

— Садовый участок оформлен на свекровь. Ее сын умер. Как она может переоформить землю на сноху (больше наследников нет)? Процедура купли-продажи очень дорога. Есть ли другие способы? Пивоварова Татьяна, Шарья.

Можно предложить **следующие способы** решения этого вопроса: оформление завещания на сноху; договор пожизненного содержания с иждивением; дарение дома.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Отвечают специалисты Конфедерации обществ потребителей

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СЕЛЬСОВЕТА МОЖЕТ СТАТЬ... НОТАРИУСОМ

— Мой отец жил в селе километрах в 40 от райцентра, и никакого нотариуса в деревне не было и нет. Ехать в такую даль заверять завещание больному отцу было не по силам. Он заверил документ на мое право владения его домом у председателя сельсовета. Теперь, после смерти папы, мне не выдают свидетельство о праве на наследство: дескать, завещание нотариально не заверено. Что мне делать?

Вам отказали совершенно не правомерно. Согласно *Основам законодательства РФ о нотариате*, в случае отсутствия в населенных пунктах нотариуса **нотариальные действия совершают уполномоченные на то должностные лица органов исполнительной власти.** *Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления»* предусматривает, что в сельских местностях нотариальные действия могут совершать **главы поселковых администраций.** Поэтому в данной ситуации завещание имеет законную силу, а если нотариус не выдает вам свидетельство о праве на наследство, потребуйте от него письменный отказ. И эту бумагу вы уже можете обжаловать, подав иск в суд по месту нахождения нотариальной конторы.

ХИРУРГ НАРУШИЛ ВРАЧЕБНУЮ ТАЙНУ...

— Просто нет слов от возмущения! Я лежала в больнице, а перед выпиской во время осмотра меня хирургом привели группу практикантов. Студентов–медиков. Несмотря на мои протесты, врач разрешил им присутствовать при осмотре. Разве он имел на это право?

Нет, не имел. При осмотре и других медицинских процедурах **присутствие посторонних допускается только с разрешения пациента.** Информация о факте обращения человека за медпомощью, состоянии его здоровья, диагнозе заболевания и иные сведения, полученные при обследовании и лечении, составляют **врачебную тайну.** Это предусмотрено *ст. 61 Основ законодательства об охране здоровья граждан РФ.* А так как до окончания медицинского института студенты врачами не являются, они не обязаны хранить врачебную тайну. Следовательно, их присутствие во время медосмотра пациента допускается лишь с его согласия.

МОЖНО ЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ПЛАТИТЬ ЗА ДОМОФОН?

— Алло, москвич Владимир Бинев вас беспокоит. Нам в доме хотят ставить домофон, но не все жильцы согласны. Как поступают в таких случаях? А если наша семья отказывается от установки этого устройства, должны ли мы получить магнитный ключ бесплатно или нам самим за него платить?

Согласно *Распоряжению Правительства Москвы № 5 от 20.01.95 г. «О ремонте и обслуживании кодовых замков в жилых домах»*, вопрос об установке автоматического запорного устройства (АЗУ) в доме должен обсуждаться на собрании жильцов. Полномочным его решение считается тогда, когда не менее 75% квартиросъемщиков проголосовало «за». Оно принимается не менее, чем на 12 месяцев, и должно подтверждаться ежегодно в установленном порядке.

Если некоторые жильцы не согласны оплачивать работы по установке и эксплуатации домофона, **определяется порядок возмещения недостающей суммы за счет других жильцов.** Магнитные же ключи «отказники» должны **приобрести за своей счет.**

В том случае, когда по поводу оплаты установки и эксплуатации автоматического запорного устройства согласия между жильцами, проживающими в подъезде, не достигнуто, домофон не устанавливается или демонтируется.

ПОЧЕМ ЗАКАЗНОЕ ПИСЬМО? УТЕРЯННОЕ...

— Еще в начале лета я послал из Омска в Киев сестре заказное письмо. Она его так и не получила, а от работников почты ничего вразумительного добиться не могу. Квитанция об отправлении у меня сохранилась. Как заставить связистов разыскать мое письмо, а если оно потеряно, хотя бы наказать их?

Прежде всего, напишите начальнику отделения связи, откуда отправляли свое письмо, **заявление в двух экземплярах.** К одному из них приложите копию квитанции, второй, с отметкой о том, что документ от вас получен, оставьте у себя.

В заявлении укажите дату отправки письма, сошлитесь на *ст. 4 Закона «О защите прав потребителей»*, обязывающую исполнителя предоставлять качественные услуги, и выдвиньте свое требование. Сделать это нужно на основании раздела *«Ответственность операторов почтовой связи и пользователей»*, который содержится в *Постановлении Правительства РФ от 26.09.00 № 725 «Об утверждении Правил оказания услуг почтовой связи»*. В этом разделе сказано, что клиенту **положена компенсация:**

- в случае утраты или порчи (повреждения) регистрируемых почтовых отправлений — в 2-кратном размере суммы платы за пересылку;
- в случае утраты или порчи (повреждения) части их вложения — в размере платы за пересылку.

Если ваше письмо не найдут, то хотя бы деньги (пусть и небольшие) с нерадивых почтовиков вы получите.

КТО ЗАПЛАТИТ ЗА РЕМОНТ?

— Здравствуйте, Илья Сомов говорит. Вообще-то живу я в Твери, а по командировочным делам оказался в Питере на служебной машине. Когда стал забирать ее с платной стоянки, обнаружил, что бампер помят. Кто теперь должен возместить расходы на ремонт?

По закону, оплатить ремонт обязан **владелец платной стоянки.** Оставляя там свою машину, каждый водитель автоматически заключает с ним договор на хранение. И свидетельством этого является выданная владельцу транспортного средства **квитанция об оплате данной услуги.** А *ст. 901 и 902 Гражданского кодекса РФ* предусматривают ответственность хранителя за утрату или повреждение вещей, принятых им на хранение.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
№16 / 21–27 сентября 2004 г.

ЗДОРОВЬЕ В КАПЛЕ ЙОДА

Хочу дать несколько советов по лечению различных заболеваний с помощью обыкновенного йода.

Его можно использовать при гриппозном состоянии, которое по осени испытывает каждый. Если от простуды увеличились лимфоузлы, полезно кожу в этих местах обрабатывать на ночь 5% йодом. К утру лимфоузлы обычно приходят в норму и под кожей не прощупываются. Так что безобидное смазывание кожи йодом способствует улучшению состояния «гриппозного» организма.

10% раствором йода можно прижечь бородавку. Постепенно она вылущивается из нормальной ткани и удерживается только маленьким кровеносным сосудом, от которого ее очень легко оторвать. А ранка после такого лечения зарастает без образования рубца.

Йод можно принимать и внутрь. Для этого в стакан киселя добавьте 2-3 капли йода и выпейте. Он окажет полезное воздействие и на слизистую оболочку, и на щитовидную железу. Принимать его желательно 1-2 недели, затем сделать недельный перерыв и продолжить такое чередование до улучшения общего состояния организма. Но перебарщивать не надо.

Доктор ветеринарных наук
Виктор Степанович Зелепукин,
Моск. обл., г. Мытищи

Я «ПРОФЕССОР СВОИХ БОЛЯЧЕК»!

Я давно больна, но я дочь врача, племяница врачей и сама «профессор своих болячек». Считаю, что каждый человек должен им стать. Посылаю вам свои советы по питанию для пожилых и больных людей.

Ежедневно на завтрак: овсяная каша на воде (3 ст. л. на стакан), к ней добавить 1 ч. л. меда, 1 ч. л. постного масла и 1 ч. л. соевого соуса. У кого туго с кишечником — 1 стакан горячей воды, 1 ч. л. меда.

На обед — супы, а для страдающих геморроем — борщи, щи, свекольники вегетарианские или на 2-ом бульоне.

На второе тушите курицу, рыбу (лучше морскую) йодированную. Картофель печеный, капуста во всех видах. Ежедневно 1-2 яблока, кефир только самый свежий — лежалый крепит.

Простоквашу лучше делать домашнюю. Любите подсолнечное масло. Оливковое еще лучше. Салаты, винегрет, лук, чеснок всегда должны быть на столе. Полюбите гречу. На ночь залейте кипятком, а утром 2 мин. поварите, и готово.

Осенью — брусника и клюква. Бруснику залейте подслащенной кипяченой водой, пусть постоит, и пейте по стакану в день. Очень полезны травяные чаи: лист черной смородины, малины, иван-чай, а месяц осенью и месяц весной — чай из цвета липы (улучшает иммунитет, выводит радионуклиды). И еще рецепт: лавровый лист, крапиву, зверобой — все измельчить, чуть-чуть присолить, ежедневно посыпать на кусочек хлеба и есть такой «бутерброд» с чаем. Очень полезно!

Людмила Семеновна Жукова,
г. Казань

ДВА РЕЦЕПТА ОТ ДОБРОЙ АПТЕКАРШИ

Примерно два года назад стала я все больше и больше внимания на свои суставы обращать: в непогоду они так сильно начинали ныть, что и не заснешь. А встану с постели, они так громко и больно хрустели, что я всерьез задумалась о том, как с этой напастью бороться.

Делать нечего, поехала в городскую поликлинику. Врач меня осмотрел, говорит, плохо дело: «Если так дальше пойдет, скоро совсем ходить не сможете. Надо вам лекарства пить и мазью суставы смазывать». И рецепт мне выписал. Поехала я в город, пошла в аптеку и стала спрашивать там лекарства, которые мне врач прописал, а они, оказывается, все такие дорогущие, что пенсии моей на них не хватит. Аптекарша мне и говорит: «Я и сама с суставами мучилась и мази дорогие покупать не могла, а потом узнала, что от этой напасти можно чесноком лечиться!» И эта добрая женщина мне такой хороший народный рецепт посоветовала, что я теперь каждый день про себя ее добрым словом вспоминаю и богу за ее здоровье молюсь. А мазь эту я и мои соседки, которые тоже суставами страдают, так и зовем: «Рецепт от доброй аптекарши».

А посоветовала она вот что: надо взять 200 мл подсолнечного масла (желательно самодельного, неочищенного), налить его в банку и выдавить в него через чеснокодавилку небольшую головку чеснока. Банку надо закрыть крышкой и поставить на неделю в комнате, ежедневно встряхивая. Когда срок пройдет, получится хорошее чесночное масло, которое при острых болях в суставах лучше любой фабричной мази помогает.

А еще она подсказала лечебный настой из чеснока. Надо взять 2 крупные головки, 3 лимона и 4 корня сельдерея (тоже покрупнее). Все пропустить через мясорубку, переложить в кастрюлю или банку и залить 2 л кипятка. Готовый настой надо хранить в холодильнике. А каждое утро натощак выпивать по 1/3 стакана.

Я совмещала эти ее два народных совета и очень быстро избавилась от своей болячки. Так что прошлым летом весь сезон спокойно и по дому, и в огороде работать могла. Я уверена, если у кого с суставами такие же напасти, как и у меня, «рецепты от доброй аптекарши» обязательно помогут вылечиться!

Мария Ивановна Ступникова,
Свердловская обл.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ

ОТ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ...

...помогает смесь из 1 ст. л. огуречного сока, 1 ч. л. крепкой заварки и 10 капель жидкого меда. Ватным тампоном нанесите эту смесь на область под глазами, подержите 10 мин. и смойте теплой водой.

Г. Н. Соловьев, г. Орел

ОТ АНГИНЫ...

...помогает низкосортное хозяйственное мыло. Надо намылить им марлю и делать компрессы на ночь. А утром вымыть шею и смазать ее кремом.

Марина Андреева, г. Курск

ОТ БОЛИ В МЫШЦАХ...

...я лечусь банановой кожурой. Беру шкурки от 5 бананов, мелко их режу и засовываю в пустую бутылку от шампанского или вина (главное, чтобы стекло было темное), а потом заливаю 0,5 л любой водки (0,5 л). Бутылку закупориваю и ставлю в темное место, а через 2 недели начинаю лечение: натираю больные мышцы (а можно и суставы) полученным эликсиром. Боль быстро проходит, а полученной настойки хватает не на одно лечение.

Константин Сергеев,
Московская обл., г. Серпухов

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВИБРОМАССАЖЕР С ГЛУБОКИМ ПРОГРЕВОМ

Избавление от недугов и чудо двойной эффективности.

Моя старая знакомая рассказала мне очень интересную и познавательную историю. Ее отцу долгое время, на протяжение многих лет, просто не давали жизни постоянные головные боли, головокружение, быстрая утомляемость, слабость в ногах, систематические боли в области грудной клетки, пояснице. Отца долгое время просто невозможно было загнать в поликлинику и показать врачу. Однако возникло подозрение, что у него проблемы с сердечно-сосудистой системой. После обследования выяснилось, что это еще только видимая часть айсберга.

За долгие годы добросовестного труда он заработал: остеохондроз, артроз суставов, радикулит, гипертонию, ревматизм. Ему выписали целую кучу лекарств и каждодневное посещение массажного и физио-процедурных кабинетов. «Ходить не буду», - твердо ответил отец. Нам пришлось лечить отца в домашних условиях. В аптеке приобрели выписанные лекарства и по совету приобрели вибромассажер всемирно известной американской фирмы «Медикал Технолоджи Продактс Инк». За 90 е годы 20 века большинство наиболее талантливых ученых уехало в США, и за это время они далеко обогнали страны бывшего соцлагеря в разработке и производстве массажных аппаратов. С трудом внушили отцу начать пользоваться вибромассажером. Результат не заставил себя ждать. Пройдя курс лечения и постоянно пользуясь вибромассажером, практически все болезни прошли. Через полгода врачи не поверили, что видят того же пациента. Отец стал бодр, весел, перестал жаловаться на здоровье, а соседи сказали, что он выпрямился и даже помолодел.

Интересная история, не правда ли? Ещё в глубокой древности было известно, что массаж – весьма эффективный метод лечения и профилактики многих недомоганий и расстройств. Вибромассаж в сочетании с глубоким проникающим прогревом увеличивает эффективность во много раз, улучшает микроциркуляцию крови в тканях, повышает скорость окислительно–восстановительных процессов, улучшает водно-электролитный баланс клеток, активизируется местный и общий иммунитет. Все это в комплексе приводит к более быстрому лечебному эффекту таких заболеваний, как остеохондроз, радикулит, болезнь сердца и венечных артерий, боль в коленных суставах, боль в спине и плечах, боль в шейном позвонке, бронхит, паралич лицевого нерва, варикозное расширение вен, гипертиреоз, гипертония, головокружение, жидкий стул, запор и геморрой, инсульт и его последствия, катаракта, климактерический период, ломота в ногах и пояснице, грыжа поясничного позвонка, мастопатия, мигрень, миома матки, невралгия седалищного нерва, ожирение и снижение веса, пищеварительная язва, подагра, похмелье, простатит, простуда, бессонница, ринологические заболевания, болезнь Паркинсона, сахарный диабет, снижение половых функций, целлюлит, хронический гастрит, хроническое воспаление мочеиспускательного канала и т.д. Он одинаково хорош в лечебных, профилактических и терапевтических целях (снимает усталость, напряжение и боли в мышцах).

Именно сочетание массаж + прогрев воплощено в многофункциональном аппарате «MEDITECH DH68-L». Массажер работает в трех режимах и дополнительно он снабжен 4 насадками, которые совместно с глубоким прогревом позволяют массировать различные участки тела, а удобная рукоятка с регулируемой головкой позволяет достать труднодоступные участки тела, не прибегая к помощи родственников. А самое главное, Вы получаете качественный массаж, не выходя из дома.

Отзывы, полученные нами, только подтверждают его лечебную силу, удобство в использовании и надежность в работе.

- ***Элиас (Афины, Греция), 52 года.***

От всей души благодарю вас, коллеги. Я бывший спортсмен, который в один солнечный день повредил позвоночник. Годы лечения подорвали мое здоровье, ослабли мышцы, постоянно преследовала боль в суставах, головные боли, общая слабость. И вот моя новая жена привезла массажер. Примерно через несколько недель массажа почувствовал, что боль отступает, опять появились силы и энергия. Мышцы стали эластичней, улучшился сон и настроение. Начал постепенно тренироваться. Большое спасибо, коллеги.

- ***Панкратова, Л.И , Свердловская область.***

Пишет вам пенсионерка 72 лет. Месяц назад заказала у вас массажер — результат не заставил себя долго ждать. Улучшилось самочувствие, перестали мучить постоянные головные боли и боли в суставах, уже реже вспоминаю о гипертонии, которая преследует меня уж как последние лет 30. Прошу вас выслать еще два массажера для моего сына и подруги.

Его лечебная эффективность подтверждается успешными продажами во всех развитых странах мира. Использование двух различных массажных приборов дает наибольшую эффективность при применении.

Приобрести массажер можно по почте наложенным платежом. Вы пишете заявку и отправляете ее по адресу: 302038, г. Орел-38, а/я 7(М), отдел «Медицинские приборы». В заявке обязательно укажите почтовый индекс и свой адрес, Ф.И.О., а также количество приборов и подпись. Оплата производится при получении на почте. Стоимость аппарата — 1498 руб. + 6% почтовые расходы. Во все бандероли вкладывается бесплатно каталог нашей продукции. **Получить подробную информацию, а также заказать его можно по телефонам: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77 с 9 до 17 часов, кроме выходных и праздничных дней или в нашем интернет–магазине: www.med.ortes.ru.**

Чтобы защитить себя от подделки и напрасной траты денег, МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕТАТЬ аппарат у НАС. Всем желающим высылается бесплатно каталог наших товаров. Для получения каталога вышлите конверт с обратным адресом, с пометкой «Каталог».

Регистрационное удостоверение: МЗМПР № 96/668 от 16 сентября 1996 г.

Также в продаже появилась новинка – 3-режимный вибромассажер известной немецкой фирмы «Clatronic MSI 2571» с инфракрасным излучением и 4 массажными насадками по цене 890 рублей. Всем известно качество, надежность и эффективность техники производства ФРГ.

Внимание: только до 01января 2005 года ПРИ ЗАКАЗЕ 2 и более массажеров скидка 10 %.

ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА!

Вот новые вопросы читателей, которые ждут народных советов. Если у вас есть что посоветовать авторам этих строк, присылайте, пожалуйста, свои письма на адрес редакции.

Устала от своей хронической бессонницы. Есть ли народные средства, чтобы ее победить?

Андрей Володин, г. Санкт-Петербург

Моему сыну 4 месяца. У малыша сильно заложен нос. Врач назначил прогревания, но результатов они пока не дают. Может быть, есть народные средства, которые могут нам помочь?

Светлана Анисимова, г. Тверь

У меня часто сводит ноги, что причиняет мне сильную боль. Как можно народными средствами от этого избавиться?

Валентина Кудряшова, г. Омск

У моего мужа лимфостаз. Какие есть народные методы по лечению этого серьезного заболевания?

Марина Воронова, г. Самара

У сестры больные коленки. Как лечить артрит народными средствами?

Майя Муслимовна Сайфиева, г. Москва

Как народными методами раз и навсегда вылечить простуду на губах?

Тамара Геннадьевна, г. Омск

ВНИМАНИЕ: ПАРАЗИТЫ

Мысль, что кишечные паразиты сидят в каждом из нас, побудила написать письмо. Скажите, чем можно пролечится в профилактических целях?

Действительно, заражение паразитами (вирусы, хламидии, грибы, трихомонады, лямблии, аскариды и т. д.) является причиной многих серьезных заболеваний, в том числе раковых и сердечно-сосудистых. Выделяя токсины, паразиты разрушают здоровые ткани внутренних органов. Поэтому перед тем, как лечить конкретную болезнь, лучше всего избавиться от паразитов. Для избавления от них российскими учеными разработан и сертифицирован растительный комплекс «Система Оздоровления Три» — (Витагор, Шамбала, Ковчег). Комплекс губительно действует на паразитов, укрепляет иммунную систему.

ООО «ЭМИЛИТЕК»
Москва, 508-22-44, 995-57-31, www.201.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАРОД СОВЕТУЕТ НАРОДУ

МЕД И ГОРЧИЦА ПОМОГУТ ЛЕЧИТЬСЯ!

Здравствуйте, дорогая редакция газеты «Народный совет»! Газета ваша мне очень нравится, в ней много полезных жизненных советов. Дай бог вам и всем вашим читателям крепкого здоровья и всех благ. Хочу откликнуться на вашу рубрику «Прошу народного совета» и дать два рецепта.

1 Бабушке Добровольской из Твери — как ее внуку избавиться от аденоидов и насморка.

Я слышала, что есть 100%-е средство: надо желтые лепесточки коровяка лекарственного залить медом 1:1, поставить на 8 часов в теплое место, потом хранить в холодильнике и давать детям по 1 ч. л., а взрослым по 1 ст. л. Лучше есть потихоньку, держа во рту, чтобы подольше по горлу проходило.

2 Галине Павловне из Ленинградской области — что делать, если у нее все время холодеют ступни.

Могу поделиться проверенным советом. У родственницы моей знакомой даже летом мерзли ноги, и ей посоветовали такой рецепт: взять 2 ст. л. сухой горчицы, 2 стручка острого перца (его надо измельчить) и 1 ст. л. соли. Все перемешать и залить двумя стаканами водки. Настоять 10 дней в темном месте, периодически встряхивая, и применять как растирку для ног. Ноги действительно перестали мерзнуть.

Светлана Ягуромовна Шаулова, г. Нальчик

КАЛЕНДУЛА + ВОДКА = ЛЕКАРСТВО ОТ АНГИНЫ

«Народный совет» — очень нужная газета. Каждый купленный номер я внимательно читаю и даже перечитываю. И вот в № 9 прочла вопрос Г. Покровской из Волгограда, которая спрашивала, как народными средствами лечить ангину. Хочу дать ей свой рецепт полоскания.

Однажды у меня заболело горло, и я пошла к лору. Он сказал, что у меня гнойно-язвенная ангина, дал кучу рецептов и выписал больничный лист. Сама я медработник, но рецептам значения не придала, просто мне было очень больно глотать и нужно было отлежаться дома.

Я занимаюсь травами, готовлю настойки, бальзамы и на этот раз тоже решила вылечиться своими лекарствами. В данном случае календулой.

Брала в рот настойку календулы (примерно одну столовую ложку) и держала во рту, подняв голову так, чтобы жидкость подольше касалась гланд. Так полоскала 2 дня. Было больно, но я терпела. Зато уже на третий день пошла к врачу, чтобы он закрыл мне больничный лист.

Врач удивился, что выписанные им лекарства мне помогли так быстро. А я даже и не читала, что он мне выписал, а просто рассказала про свою настойку. Настойку эту готовлю так: цветы календулы (1 стакан) заливаю в банке 0,5 л водки на 2 недели. Ставлю в темное место. Затем сливаю в другую посуду, выжимаю остатки. Лекарство готово. Настойка календулы помогает при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при сердечных заболеваниях, является желчегонным средством, лечит парадонтоз.

Буду рада, если Г. Покровской из Волгограда и другим читателям «Народного совета» поможет этот рецепт.

Зинаида Дмитриевна Дубинина, Ставропольский край

ПОДОРОЖНИК — ЖЕНЩИНАМ ПОМОЩНИК

Мне очень нравится ваша газета. Хочу ответить на вопрос Т. О. Щербаковой из Калуги — он был опубликован в «Народном совете» № 9.

Еще 40 лет назад я в домашних условиях вылечила эрозию шейки матки. Мне и гинеколог это подтвердила, когда я проходила медосмотр. Лечилась так: брала лист подорожника на длинном стебле (не очень старый), мыла его кипяченой водой, на край листа клала кусочек загустелого меда и пальцем вводила лист почти до матки. Так оставляла на всю ночь. А утром за стебель листок удаляла. Лечение я не прекращала ровно 30 дней, делая перерыв на месячные, а затем продлив курс ровно на столько, сколько они продолжались.

Т. Н. Камушева, г. Калининск

3 ВАРИАНТА ПОДПИСКИ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

По многочисленным письмам и звонкам читателей нашей газеты

№16 / 21–27 сентября

По бесплатному круглосуточному телефону нашей «горячей линии», начиная с выхода первого номера газеты «Народный совет», в редакцию позвонили 18 870 читателей. Почти все задавали один и тот же вопрос: «Когда можно будет подписаться на газету «Народный совет»? Об этом же читатели спрашивают и в письмах.И вот теперь мы можем ответить всем, кто писал и звонил: подписка на «Народный совет» открыта! Что нужно сделать, чтобы подписаться?

Предлагаем вам, дорогие читатели, ТРИ ВАРИАНТА ДЕЙСТВИЙ. Через почтовые отделения связи вы можете подписаться на «Народный совет» на первое полугодие 2005 года, начиная с 1 сентября этого года. А если кто-то не хочет ждать нового года, то можно подписаться на оставшиеся месяцы текущего, 2004. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ — ЧИТАЙТЕ НИЖЕ. И ВЫБИРАЙТЕ ТО, ЧТО ВАМ УДОБНО И ВЫГОДНО! А «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» СВОИХ ПОДПИСЧИКОВ НЕ ПОДВЕДЕТ!

1 ВАРИАНТ: БРОСИТЬ ВСЕ И ПОЙТИ НА ПОЧТУ!

Это можно сделать, начиная **с сентября по ноябрь 2004 года.** И подписаться **на I полугодие 2005 года.** Мы специально напечатали, как выглядят обложки трех каталогов, где есть индекс «Народного совета». Для вашего удобства указали и номера страниц — для москвичей и жителей регионов. Кроме каталога «Почта России»: обложка та же, а вот номера страниц в каждом регионе свои. Придется поискать. Выбирайте, где дешевле!

Подписной индекс **84710** для регионов и Москвы — с. 44

Подписной индекс **84710** для регионов — с. 32, для Москвы — с. 42

Подписной индекс **12564** ищите «НС» в алфавитном списке

2 ВАРИАНТ: ПРИЙТИ В РЕДАКЦИЮ!

Это могут сделать **москвичи и жители близлежащих районов Подмосковья,** к примеру, кто каждый день ездит на работу в столицу.

Подписаться можно **прямо в редакции «Народного совета»** и каждую среду с 9. 00 до 18.00 **приходить к нам и гарантированно получать свежий номер.** Минимальный срок подписки — до конца года. **Цена — 45 рублей (за 15 номеров).**

Подписывать, а также выдавать свежие номера будут сотрудницы редакции — Мария Гагулина и Ирина Костенко (многие из вас с ней заочно познакомились, когда звонили по телефону «горячей линии»). При оформлении подписки на руки выдается чек и талон. Если, подписавшись, вы не сможете подъехать за свежим номером «НС» в среду — приболели, дела не отпускают и. д. — ничего страшного: подъедете, когда будет удобно. Редакция находится в **Москве, на улице Вятской, дом 49.** Надо доехать **до станции метро «Дмитровская»,** выйти в город (выход один) по подземному переходу налево, пройти метров 100 в сторону центра до первого перекрестка и свернуть направо. В проходной светло-желтого здания с вывесками «777», «Оракул», «Целебник» **(вывески «Народного совета» пока еще нет)** и будут ждать всех подписчиков наши сотрудницы.

ВСЕ ВАРИАНТ ПОДПИСКИ СМ. НА ОБОРОТЕ

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ / ~~журнал~~ _____

"Народный совет"
(наименование издания)

(индекс издания)

Количество комплектов: _____

на **2005** год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

ПВ	место	литер

Доставочная карточка на ~~газету~~ / ~~журнал~~ _____

"Народный совет"
(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп.

Количество комплектов: _____

на **2005** год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____
(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____
(фамилия, инициалы)

пенсионера!

3 ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТОИТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»:

Эти причины выдумали не мы в целях саморекламы — их вы, дорогие читатели «Народного совета», называете сами, когда звоните по телефону нашей «горячей линии». Вот эти причины:

1 причина: «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПОМОГАЕТ ЖИТЬ!

— Вы для меня огромное дело сделали! Я прочла в вашей газете ответ на свой вопрос! Вы самую суть ухватили в моей ситуации, по заголовку я ответ и нашла: «Прописала родных, теперь хоть из дома беги...» Когда мои родственники ответ прочитали, совсем по-другому себя стали вести, скандалы в нашем доме поутихли. Теперь я снова в своей квартире хозяйка! А стоило всего лишь ваш телефон набрать... Спасибо вам — вы помогаете людям жить!

2 причина: «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» СТОИТ НЕДОРОГО, НО ДОРОГОГО СТОИТ!

— Веденеева Тамара вам звонит. Поблагодарить вас хочу! Всего за 5 рублей купила вашу газету, а 600 получила! Столько мне заплатила химчистка, когда я по вашему совету им жалобу написала, что они мне мужнин костюм испортили. Ваша газета стоит недорого, но дорогого стоит! Вы молодцы!

3 причина: ЭТО ЕДИНСТВЕННАЯ ГАЗЕТА, СДЕЛАННАЯ ТОЛЬКО «ПО ЗАЯВКАМ ЧИТАТЕЛЕЙ»!

150-200 звонков в день мы принимаем по бесплатному телефону «горячей линии». Все вопросы редакция передает для ответов юристам. Из редакционной почты отбираются письма с лучшими советами. Так делается наша газета.

3 ВАРИАНТ: ПОДПИСАТЬСЯ В СКЛАДЧИНУ!

Это подписка на «Народный совет» в складчину. Ее преимущества: 1) цена ниже, чем на почте; 2) подружиться и обсудить прочитанное.

Этот вариант позволит вам не бегать по киоскам родного города в поисках «Народного совета», а гарантированно получать его — кстати, по более низкой, чем на почте, цене.

Но при одном условии: если вы найдете в своем подъезде, доме, микрорайоне, городе **10 человек, которые тоже хотят читать «Народный совет».** Каждую неделю кто-то из вас сможет получать в почтовом отделении **заказную бандероль,** в которой будет 10 свежих экземпляров «Народного совета».

Подписаться можно самое малое на 12 номеров, начиная с любой недели — хоть с завтрашнего дня. Стоимость подписки на комплект из 10 экз. на 12 недель — 510 руб. **Вдесятером в складчину получится недорого!**

Первый номер, с которого вы подпишетесь, **будет выслан вам в течение 7 дней после получения денег на счет, указанный в квитанции (справа). Телефон для справок: (095) 369-74-42.**

Чтобы ускорить получение, обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37, «Народный совет».** Оплату коллективной подписки примут в любом отделении Сбербанка.

Для удобства квитанцию (справа) можно вырезать. Или взять типовую, которая есть в любом отделении Сбербанка (тогда внесите код издания в графу «Вид платежа», а общую сумму заказа впишите в графу «Сумма»). **Доставка только по территории РФ.**

ИЗВЕЩЕНИЕ	Форма № ПД-4		
	ООО "Новопост" ИНН 7701196731		
	(получатель платежа)		
	Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ		
	к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225		
	(наименование банка,		
	Код 000002 РЦ СБ РФ		
	другие банковские реквизиты)		
	(почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)		
	Вид платежа	Дата	Сумма
	НС10/12		
Кассир	Плательщик		
Квитанция	ООО "Новопост" ИНН 7701196731		
	(получатель платежа)		
	Расчётный счёт № 40702810500020106258 в ОПЕРУ СБ РФ		
	к/с № 30101810400000000225 БИК 044525225		
	(наименование банка,		
	Код 000002 РЦ СБ РФ		
	другие банковские реквизиты)		
	(почтовый индекс и адрес, ф.и.о. плательщика)		
	Вид платежа	Дата	Сумма
	НС10/12		
Кассир	Плательщик		

СОЛЕНЫЕ ПЕРЦЫ МИЛЫ МОЕМУ СЕРДЦУ

Весь секрет этой заготовки в том, чтобы овощам в банке было ну просто «не продохнуть»! Зато соленые перчики получаются у меня очень вкусные, а на вид яркие, словно свежие.

Сперва я делаю рассол, для которого на 3 л воды кладу граненый стакан крупной соли, такой же, но неполный (на палец от верха) стакан сахарного песка. Вливаю туда же 0,5 л растительного масла и столько же 9-процентного уксуса (его можно заменить томатным соком). Перец мою, просушиваю. Можно вырезать плодоножки и удалить семена, а можно и оставить: целые перцы получатся красивее. Кладу их в кипящий рассол и варю минут 5 — пока они не станут мягкими и не изменят цвет. Вынимаю шумовкой, даю слегка стечь и сразу же укладываю в простерилизованные банки. Рассолом не заливаю: перцы очень плотно прилегают друг к дружке. Закупориваю овощи горячими.

Л. Кириллова, г. Загорск

ПРИПРАВА ДЛЯ АРОМАТНОГО БОРЩА

Я уже попробовала рецепт заправки Дарьи Жилиной для «супа без проблем», напечатанный в №10 «Народного совета». Получилась, по-моему, очень вкусная штука: я закатала пару банок. Теперь хочу рассказать вашим читательницам, как сделать приправу к борщу, которую я использую вместо томатной пасты.

Помидоров и красного сладкого перца, очищенного от плодоножек и семян, беру поровну. Мою, режу, пропускаю через мясорубку и солю по вкусу. Выкладываю в кастрюлю (воды не добавляю!), довожу до кипения, варю 1-2 минуты, не больше, и снимаю с огня. Тут же раскладываю в небольшие банки, которые предварительно обдаю кипятком и просушиваю, а закрываю обычными полиэтиленовыми крышками. Эту приправу можно не стерилизовать — в холодильнике она отлично сохраняется всю зиму. Если класть ее в борщ вместо томатной пасты, он получается вкуснее и ароматнее.

Любовь Николаевна, г. Сосновый Бор

ЖАРЕНЫЕ «СИНЕНЬКИЕ» ПОД ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

Они идут «в охотку» с любым мясом, когда нам зимой уже надоедает картошка и макароны в качестве гарнира. К тому же жареные «синенькие» можно есть не разогревая. Я их заготавливаю много — килограммов 10.

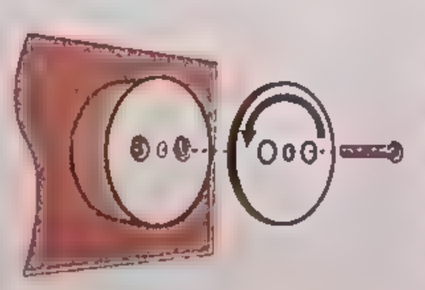
Такое количество приходится отваривать в двух больших тазах. Варю, пока не станут мягкими, в подсоленой воде (примерно полстакана соли на обе емкости). Вынимаю, режу на половинки вдоль и кладу под пресс, чтобы вышла горечь. Затем разрезаю еще на четыре части и обжариваю в растительном масле с обеих сторон. Складываю в большую посудину, а пока они остывают, готовлю соус. Полкило очищенного сладкого перца, 200 г чеснока и столько же стручкового перца (но не сухого!) пропускаю через мясорубку. Добавляю четверть стакана соли, пол-литра 9-процентного уксуса, специи (душистый перец, 10 лавровых листиков, мелко нарезанный пучок петрушки) и граммов 300-400 растительного масла. Баклажаны укладываю слоями в литровые банки, немного поливая каждый соусом, и им же заливаю сверху. Стерилизую 15-20 минут, а затем закатываю крышками. Хранить в холодильнике не обязательно, но все-таки лучше в прохладном месте.

Валентина Савченко, г. Лермонтов

КАК Я ПЕРЕДЕЛАЛ РОЗЕТКУ, ЧТОБ НЕ УДАРИЛО ТОКОМ

Когда наш малыш научился ходить, возникла проблема: как бы он не сунулся в электророзетку и не попал под ток. Чтобы не ставить новые розетки с предохранительным устройством — они продаются, но дорого — я сделал «страховку» на старых.

Из пластмассы вырезал диски диаметром чуть меньше гнезда розетки. Просверлил



в них три дырочки: под шуруп и под отверстия для вилки. Установил диск на каждой разетке так, чтобы он поворачивался вокруг оси. При вынутой вилке достаточно сместить отверстия относительно гнезд розетки, и она становится для малыша безопасной.

Дмитрий Харитонов, г. Светлогорск

ДАМСКИЙ ЧУЛОК... ОТ ШУМА И ПЫЛИ

По себе знаю, какое это неприятное занятие — вычищать мусоросборник пылесоса и вытряхивать матерчатый фильтр. Делать это обычно приходится мне. А пока на новую технику с разовыми фильтрами мы раскошелиться не готовы, я придумал, как свести возню с пылью к минимуму.

Теперь старые дамские колготки и чулки поступают в мое распоряжение: я делаю из них «разовые фильтры». Отрезаю верхнюю часть чулка, широкий конец связываю узлом или крепко перехватываю резинкой. Получившийся мешок надеваю на патрубок внутри пылесборника и закрепляю там резиновым кольцом. Когда пылесборник заполнится, вытаскиваю из него капроновый мешок и выбрасываю его вместе с мусором. Вот и все! Как говорится, «без шума и пыли»!

Павел Д., г. Самара

КАК «ВОДЯНАЯ ПРОБКА» ПОМОГАЕТ СБЕРЕЧЬ ПРОДУКТЫ

Семья у меня маленькая — я да дочка, так что если открываем большую банку с заготовками, она опустошается нескоро. Уберечь от порчи то, что в ней осталось, мне помогает «водяная пробка».

Я беру два (вставленных для надежности друг в друга) чистых полиэтиленовых мешочка. Ввожу их в горлышко банки и наливаю воду, которая, раздвинув стенки мешочков, заполняет все освободившееся в банке место. Эта «водяная пробка» не дает оставшимся в банке продуктам соприкасаться с воздухом, и они сохраняются гораздо дольше.

Екатерина Семина, г. Барнаул

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
для дачи
№ 16 / 21–27 сентября 2004 г.

НЕ СПЕШИТЕ УТЕПЛЯТЬСЯ!

Глядя на соседей, которые уже сейчас начинают утеплять на зиму деревья, я решила написать вам и предостеречь дачников от таких преждевременных приготовлений к зиме.

Вот вы только задумайтесь, к чему приводит такая заблаговременная забота о деревьях, ведь под всеми этими утеплителями кора будет преть до морозов! Получается, что вы как бы обманываете деревья, которые, почувствовав тепло, не будут должным образом готовиться к холодам, и в итоге в морозы им придется туго. Все эти резиновые трубки, пластик, которыми мы с любовью укутываем деревья, конечно, хороши, но в срок, не сейчас, а когда установится холодная погода. Не прохладная, а действительно холодная. Пока же лучше проверьте, нет ли ямок на коре, куда может попасть вода и, замерзнув, разорвать кору. Накройте торфом, листьями или опилками землю там, где корни находятся близко к поверхности.

Лидия Михайлова, г. Ярославль

ТЕРМОС ДЛЯ КАСТРЮЛЬ

Если у вас на даче нет централизованного газоснабжения, а электрическая плита греет слишком слабо и лишний раз «связываться» с ней не хочется, вам поможет подольше сохранить еду теплой мой нехитрый совет.

Возьмите кусок пенопласта, желательно большой, и сделайте в нем отверстие для кастрюли или даже нескольких кастрюль. Эти углубления должны полностью вмещать кастрюли — так, чтобы стенки посуды максимально плотно прилегали к пенопласту. Сверху положите еще один кусок пенопласта, в котором тоже можно сделать углубления, чтобы, например, нижние части кастрюль упирались в нижний слой пенопласта, а верхние — в верхний. Получится своеобразный термос-хранилище, в котором еда будет долго оставаться горячей. Особенно пригодится такой термос зимой.

Ася К., Белгородская обл.

КАК ВЫРАСТИТЬ В САДУ БУКЕТ РОЗ

Покупая семена цветов, приходится верить ярким картинкам на пакетиках. А вот «в жизни» растения не всегда выглядят так живописно. Гораздо удобнее, когда видишь «товар лицом».

Если вам подарили розы, и вы хотите, чтобы они у вас росли в саду, нужно, когда они завянут, но не засохнут, вырезать из середин черенки, посадить их в горшки с землей и поливать. Через год цветы можно будет высадить в сад. Так, например, можно выбрать понравившийся сорт в цветочной палатке, где видно, как будут выглядеть сами цветки, и после описанных выше манипуляций завести себе такие же на участке.

Анфиса Домнина, г. Тверь

ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

Если на стенках погреба появилась плесень, прежде всего необходимо подсушить их. Затем одну часть салициловой кислоты надо растворить в двух частях уайт-спирита, разбавить этот раствор небольшим количеством воды и смазать им пятна плесени. Это средство не только уничтожает старые пятна, но и предупреждает появление новых.

А. Повалихина, г. Новый Оскол

Посадки земляники на зиму лучше щедро засыпать листьями. Можно положить на грядки несколько веток деревьев — это создаст благоприятные условия для зимовки. И не спешите удалять молодые усы. У некоторых сортов как раз этот молодняк зимует лучше кустов постарше. Весной вы увидите, где лучше прижилась «молодежь», а где — более старые кусты. Это поможет планировать посадки в будущем.

В. Игорева, г. Челябинск

ЧТОБЫ РАССАДА НЕ СТАЛА РАССАДНИКОМ

Для меня дачный сезон не заканчивается и зимой. Конечно, на огород я не езжу, скорее, он сам «переезжает» со мной в город — в холодное время вся моя лоджия отдана под рассаду. Первое время, когда я только начинала выращивать рассаду, растения нередко болели. Но я научилась избегать этого.

Растение, как ребенок, впитывает все, что его окружает, и его будущее «здоровье», как и у человека, закладывается «в детстве». Поэтому очень важно, чтобы земля, приготовленная для рассады, была не только богатой питательными веществами, но и не содержала в себе никаких болезней и инфекций, которые неминуемо передадутся растению. Так что когда будете заготавливать землю для рассады, еще на участке пролейте ее кипятком, высушите и снова пролейте горячей водой. Еще лучше обработать землю для рассады хлорной известью. Другой действенный способ дезинфекции — просушка почвы при температуре 100 °С, после чего землю лучше хранить на морозе, чтобы уже наверняка избавить от всех болезней. Можно ее «законсервировать» в тканевых или бумажных пакетах и положить в сухое место, но мороз все-таки действеннее.

Чтобы вы понимали, от какой, собственно, заразы избавляете землю, скажу, что главные враги рассады — черная ножка, грибковые заболевания и различные вредители, например, блошки или слизни, которые могут появиться именно из привезенной с дачи земли, быстро окрепнуть и размножиться при повышенной влажности и тепле.

Лучший рецепт земли для рассады звучит так: дерновая земля, торф, перегной и песок. В таких «санаторных» условиях любая рассада взойдет быстро и не потребует от вас много внимания.

Анна Кириллова, г. Волгоград

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

НЕМНОЖКО О КАРТОШКЕ

Если вы не можете решить, какие клубни картофеля выбрать для посадки в будущем году, определитесь сначала, чего вы хотите: собрать много мелких клубней или поменьше, но крупных?

Ориентиром при выборе клубней для посадки может служить куриное яйцо — это оптимальный размер посадочного картофеля. Если же взять клубни помельче (40-50 г) и посадить их гуще (32х25 см), у вас вырастет больше картофелин, но будут они некрупные. Выбрав клубни весом 85-90 г и высадив их более редко (52х52 см), вы получите более весомый урожай, в том смысле, что его общий вес будет больше, а клубни — крупнее. Я прочитал однажды слова академика Д. Н. Прянишникова, а он к картофелю относился очень серьезно: «Чем лучше условия произрастания вообще, тем больше оснований употребить для посева возможно более крупные клубни при больших расстояниях между ними. На бедных же почвах, где приходится прибегать к более частой посадке, мелкие клубни оказываются более уместными».

Кстати, и грядки для картофеля уже сейчас, осенью, можно выбрать и подготовить к будущей посадке. Картофель любит рыхлую, «воздушную», достаточно влажную почву. Супесчаные, суглинистые почвы очень хороши для посадки картофеля. Черноземные, естественно, еще лучше, а вот тяжелые глинистые нежелательны. Также учтите, что легкие песчаные почвы, давая крахмалистый, вкусный и малоболеющий картофель, требуют удобрений. Каких? Конечно же, навоз среди удобрений вне конкуренции. Но если вы думаете, что «кашу маслом не испортишь», то ошибаетесь. «Всякий навоз придает клубням картофеля дурной вкус!» — этой примете более ста лет. А вот зола для картофеля как бальзам. Ее можно сыпать, не боясь переборщить, если, конечно, у вас есть достаточное количество этого «золотого» удобрения. Любит картофель и минеральные удобрения. Давно известно: картофель реагирует на минеральные удобрения сильнее, чем злаки. От извести лучше воздержаться — все известковые удобрения увеличивают опасность заболевания картофеля.

Дачники всегда задаются еще и таким вопросом: «Как долго можно выращивать картофель на одном и том же месте на участке?» Отвечу опять словами академика Д. Н. Прянишникова: «Есть немало примеров успешной культуры картофеля без чередования с другими растениями в течение очень долгих периодов, причем урожаи удерживались на хорошем уровне, если правильно вносить удобрение». Так что выращивайте, пока не надоест.

А. М. Скороходов, г. Северодвинск

САЖАЙТЕ ДЕРЕВО... В ПЕНЬ

Я хочу рассказать, как можно использовать пень старого дерева. Все знают, что удалить его с участка трудно, поэтому гораздо лучше найти ему применение.

Сделайте в пне небольшую выемку, насыпьте в нее земли и прямо туда посадите сеянец. Пока он будет расти, пень будет разлагаться, давая питательные вещества, так сказать, подрастающему поколению. Постепенно пень полностью превратится в удобрение, а молодое дерево сможет быстрее глубоко пустить корни, используя подземные пути, которые оставил его предшественник. В итоге новое дерево вырастет быстрее.

Алексей Корнилов, г. Омск

КАК Я ЗАЩИТИЛАСЬ ОТ КОЛЮЧЕК

Для меня обрезать ветки колючих деревьев и кустов всегда было настоящей пыткой. Никакие рукавицы не спасали. Из-за этих трудностей многие мои соседи перестали обрезать «колючки» вообще, я же не сдалась и придумала специальное приспособление для таких работ.

Я взяла две рейки примерно по 30 см в длину, наложила одну на другую и скрепила посередине винтом. На обоих концах реек вырезала углубления. Теперь, когда надо обрезать колючее растение, я просто беру в левую руку свои клещи, захватываю ими ветку и спокойно работаю секатором, который держу в правой руке. Кстати, секатор я тоже усовершенствовала, и помогли мне в этом вы: я надела на него половину старого детского мячика, как советовал Алексей Малинин в «НС» № 1. Надеюсь, и мой совет кому-то пригодится.

Юлия Алексеева, г. Абакан

КАК РАБОЧИЙ ВИТЯ ПРИУЧИЛ НАС К КАРТИНАМ

Я хочу рассказать всем читателям «НС» об эффектном способе украшения своей дачи, которому меня научил один из рабочих, которые обшивали нам дом вагонкой.

Я заметила, что вечерами после работы он сидит на улице и что-то сосредоточенно вырезает. Пока другие рабочие отмечали окончание очередного рабочего дня, Витя, так зовут этого умельца, коротал время за резьбой по дереву. Когда я поинтересовалась, что это он там мастерит, Витя показал мне обычную «черную» доску, с которой даже не удалена кора. На срезе этой доски он тщательно вырезал какую-то забавную рожицу.

Когда рабочие закончили обшивать наш дом, Витя подарил нам на память свою деревянную картину, сказав, что этот домовой будет хранить нашу дачу. Уж не знаю, как там с защитой нашего дома от злых духов, но то, что «домовой» украсил дом — это точно. Я думаю, многим читателям «НС» тоже по силам сделать для дачи такие деревянные картины. Особенно красиво будет выглядеть комната с камином, на стенах которой развешаны такие эффектные поделки. Мой муж как раз сейчас решил сделать несколько подобных панно, и хоть он в этом деле новичок, получается очень симпатично.

Зинаида Р., г. Москва

ВОПРОС РЕБРОМ

У КОГО БЫВАЕТ АЛЛЕРГИЯ НА... ДЕНЬГИ?

Читал, что есть люди, страдающие аллергией на деньги. Эта болезнь, наверное, только у миллионеров бывает или у простых людей тоже?

А. Парамонов, г. Сергиев Посад

В медицинской классификации термин «аллергия на деньги» пока отсутствует. Однако у людей с аллергией на никель может наблюдаться кожная реакция на монеты, в состав которых входит этот металл. Группа риска в данном случае — кассиры, имеющие постоянный контакт с мелочью. Но опаснее не деньги, а содержащая никель бижутерия: застежки-молнии, крючки и петли на одежде, «заклепки» на джинсах, браслеты от часов. Никелевая аллергия характеризуется высыпаниями и сильным зудом в месте, где металл соприкасается с кожей. Единственная профилактика — следить, чтобы металл не касался голого тела. И гигиена: посчитав деньги, вымойте руки— бактерий на них столько же, что и в канализации.

ПОЗДРАВЛЯЕМ КИОСКЕРОВ!

Наши поздравления именинникам-киоскерам, по всей России продающим нашу газету, продолжаются! Желаем вам здоровья и успехов в работе!

Редакция «Народного совета»

ИМЕНИННИКИ ЭТОЙ НЕДЕЛИ:

ООО «Тверьсоюзпечать+О»:
Желудкова Елена Владимировна
(киоск № 1 на ул. Хрустальной),
Мясникова Алла Геннадьевна
(киоск № 3 на ул. Паши Савельевой),
Кузенкова Светлана Вячеславовна
(киоск № 64 на ул. Советской);
ЗАО «Сегодня-Пресс-Воронеж»:
Гирева Ирина Михайловна
(СП-4, ул. Лизюкова);
ЗАО «Центропечать», г. Москва:
Абрамова Елена Петровна
(киоск на ул. Скульптора Мухиной, д. 8),
Баранова Любовь Павловна
(киоск на Новочеркасском б-ре, д. 5),
Воронцова Любовь Николаевна
(киоск на ул. Люблинской, д. 25),
Грязнова Юлия Александровна
(киоск на ул. Миклухо-Маклая, д. 11),
Ульянова Таисия Николаевна
(киоск на Проектируемом проезде 1980).

ПРАЗДНИКИ И ПРИМЕТЫ

21–27 СЕНТЯБРЯ

21 сентября

Рождество Пресвятой Богородицы

Этот день звали в народе Госпожинками. Недавно поженившиеся пары угощали свою родню, отчего этот праздник также назывался Поднесеньев день. Гости, по обыкновению, должны были хвалить и одновременно учить молодых. Хозяин водил гостей на двор, показывал амбары, угощал пивом из бочонка.

С Рождества Богородицы — луковая неделя, женщины собирали лук. Также убирали на зиму пчел с пасек или пчельников. Начинались посиделки: девушки с пряжей собирались в одну избу, к ним приходили парни с гармоникой и угощением.

27 сентября

Воздвиженье креста Господня

С Воздвижения начинали квасить и солить капусту. Девушки ходили с песнями из дома в дом рубить кочаны, а за девицами являлись парни высматривать невест. Накрывался особенный стол с закусками, варилось пиво. Продолжались девичьи вечеринки — немного отдыха после трудной, долгой летней работы. Водили хороводы, играли и плясали.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

21	22	23	24	25	26	27
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

– магнитная буря

– слабое магнитное возмущение

– благоприятный день

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ? ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»! РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

200-27-28

(код 8-800)

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ №77-17925
«Народный совет» № 16 (16).
Выходит четыре раза в месяц с мая 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор, автор проекта: Тамара Виркунен
Авторы дизайн-макета: Александр Богомолов, Денис Муратов
Редакция: Мария Баранова, Ольга Великанова, Мария Гагулина, Антон Иванов, Марина Колосова, Ирина Костенко, Алексей Цыганов
Дирекция: Алексей Длин, Людмила Исаева, Любовь Ковалева, Валентина Лавыгина, Александр Никитин, Андрей Панов, Вадим Пшеничников
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891
e-mail tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич
Служба подписки: Ольга Орлова. **Подписка с любого месяца на почте:** по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу Агентства «Роспечать» **индекс 84710**, по каталогу Российской прессы «Почта России» **индекс 12564;**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 41650 экз. Заказ № 7785
Подписано в печать 13.09.2004
Адрес редакции, издателя 127015, Москва, Вятская ул., 49
Тел. (095) 974-74-03 www.logosmedia.ru
e-mail logos@narsovet.ru
Цена свободная

НАШ КОНКУРС!

Присылайте свои советы — для здоровья и семьи, для дома и дачи! Победители получат от редакции памятные знаки «НАРОДНЫЙ СОВЕТЧИК», а в конце года будет разыгран приз — РАДИОТЕЛЕФОН SIEMENS GIGASET C150.

ХОТИТЕ УВИДЕТЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ? Присылайте письмо вместе со своей фотографией! НАРОД ДОЛЖЕН ЗНАТЬ СВОИХ СОВЕТЧИКОВ В ЛИЦО!

4602445 000339

еженедельная газета писем и звонков

№15 / 2005

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

отвечают специалисты — советуют народ

12–18 апреля

ВОПРОСЫ НЕДЕЛИ

- За что могут уволить пенсионера?
- Что принимать при климаксе?
- Как протянуть до получки?

+18 ОТВЕТОВ ЮРИСТОВ

ГЛАВНАЯ ТЕМА

КАК ЛЬГОТНИКУ ПОЛУЧИТЬ ЛЕКАРСТВА

Кто контролирует работу аптек, как оформить льготный рецепт, и защитить свои права! Читайте на стр. 2-3

ЕСТЬ ВОПРОС — ЗВОНИ, ЗАДАВАЙ!
ЕСТЬ СОВЕТ — ПИШИ, ПРИСЫЛАЙ!

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ:

8-800-200-27-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

СОВЕТЫ НЕДЕЛИ

- Положите кирпич в духовку
- Отправьте письмо военкому
- Найдите свою половинку!

+37 НАРОДНЫХ СОВЕТОВ

стр. 8-15

На каждый вопрос найдется ответ — жить помогает «Народный совет»!

На этой неделе 435 читателей интересовались этой темой.

КТО ЗАЩИТИТ ПРАВА ЛЬГОТНИКОВ?

— Меня Василий Леонидович зовут, я звоню из Перми. С лекарствами по льготным рецептам у нас просто беда. Для пожилых людей это вопрос жизни и смерти! Пусть юристы ответят, можно ли считать такую ситуацию нарушением наших элементарных прав.

На вопрос отвечает начальник Управления государственной защиты прав граждан аппарата уполномоченного по правам человека в РФ, доктор юридических наук ВЯЧЕСЛАВ ИВАНОВИЧ СЕЛИВЕРСТОВ

Да, ситуацию со снабжением лекарствами, сложившуюся в ряде регионов, вполне можно квалифицировать как **грубое нарушение прав социально незащищенных граждан, гарантированных им Конституцией РФ.** С начала года на имя уполномоченного по правам человека в РФ В.П. Лукина поступили десятки жалоб от льготников на перебои в обеспечении лекарствами. Наши сотрудники недавно провели проверки в Алтайском крае, Пермской области, Хакасии, Брянске и Твери. Выяснилось, что в Перми, например, сложился острый дефицит более чем 40 наименований лекарств. В аптеке на ул. Центральная в очереди на получение лекарств в день проверки находилось 1350 рецептов, в районной аптеке поселка Кондратово — более 200 рецептов. В Алтайском крае обеспеченность лекарствами по федеральному списку составляла 80,6 процента, а в аптеках города Бийска — лишь 40 процентов.

По результатам этих проверок уполномоченный по правам человека в РФ В.П. Лукин обратился с письмом к председателю правительства РФ М.Е. Фрадкову. За помощью в наведении порядка в снабжении лекарствами можно обращаться к региональным уполномоченным по правам человека или по адресу: **107084, Москва, ул. Мясницкая, 47.**

УПОЛНОМОЧЕННЫЕ ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА В СУБЪЕКТАХ РФ

В настоящее время уполномоченные по правам человека действуют в 31 субъекте РФ. Сегодня по просьбам читателей «НС» мы публикуем адреса некоторых из них:

● Пермская область:
Марголина Татьяна Ивановна,
614000, Пермь,
ул. Ленина, 51, каб. 227,
т. (3422) 90-14-57.

● Алтайский край:
Вислогузов
Юрий Александрович,
656059, г. Барнаул,
ул. Партизанская, 69,
т. (3852) 66-71-00,
ф. 36-60-40.

● Красноярский край:
Жмаков Иннокентий Егорович,
660021, г. Красноярск,
ул. Карла Маркса, 112, офис 210,
т. (3912) 21-41-64.

● Ставропольский край:
Селюков Алексей Иванович,
355025, г. Ставрополь,
пл. Ленина, д.1 ГДСК,
т. (8652) 37-14-54

● Амурская область:
Глотов Василий Петрович,
675000, г. Благовещенск,
ул. Шевченко, 6, каб. 213,
т. (4162) 42-44-58.

● Архангельская область:
Ахраменко Надежда Павловна,
163061, г. Архангельск,
пл. Ленина, д.1,
т./ф. (8182) 64-67-40.

● Волгоградская область:
Таранцов Михаил
Александрович,
400098, г. Волгоград,
пр. Ленина, 9,
т. (8442) 93-64-43.

● Кемеровская область:
Волков Николай Алексеевич.
650099, Кемерово,
Советский пр-т, 63, каб. 225,
т. (3842) 25-43-29.

● Нижегородская область:
Ольнев Василий Васильевич.
603082, Нижний Новгород,
Кремль, корп.2,
Законодательное Собрание
Нижегородской области.
т. (8312) 39-05-75.

● Саратовская область:
Лукашова Нина Федоровна.
410600, г. Саратов,
ул. Челюскинцев, 116,
т. (8452) 24-16-61.

ЧТО ТАКОЕ СНИЛС?

— Вчера позвонил в нашу поликлинику узнать, как оформить льготный рецепт. А мне сказали, что сначала нужно получить какой-то «снилс». Объясните, что это такое. Прасолов Андрей Васильевич, Волгоград.

СНИЛС — это страховой номер индивидуального лицевого счета. Он присваивается каждому льготнику в федеральном регистре. На счете будут фиксироваться все деньги, потраченные из бюджета на оплату лекарств и санаторного лечения каждому человеку индивидуально. Поэтому **услуги по льготе медучреждения могут оказать только тем, у кого этот номер известен.** Сейчас для того, чтобы разгрузить отделения Пенсионного фонда, проверку СНИЛС возложили на медиков. Получать его нужно в районных поликлиниках.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ НА ПРИЕМ ПАЦИЕНТА?

— Пришла позавчера на прием к нашему участковому врачу, а она меня даже осмотреть не удосужилась. Скажите, существуют ли какие-то официальные нормативы по времени приема пациентов? Екатерина Валерьевна, Смоленская обл.

Откровенно говоря, медикам сейчас можно посочувствовать. С января нагрузка на сотрудников поликлиник резко возросла. По норме Минздрава **на прием одного больного врач должен тратить в среднем по 12 минут.** Однако реально выписка рецепта на льготные лекарства занимает около 20 минут. Строгий учет каждой бесплатной таблетки усложнил форму рецепта.

КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ФАРМАЦЕВТОВ?

— У нас в городе ситуация с льготными лекарствами просто ужасная. Сначала в очереди за рецептом полдня промаешься, а придешь в аптеку — лекарства нет. Ждите, говорят, может, на будущей неделе появится... Похоже, что организацию этого дела у нас вообще никто не регулирует. Подскажите, куда нам жаловаться? Ложкина Антонина Юльевна, Владивосток.

ФОТОГРАФИЯ ИТАР-ТАСС

Контроль за обеспечением населения лекарствами возложен **на Федеральную службу по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор РФ).** С февраля 2005 года специалисты его территориальных управлений регулярно проводят проверки больниц, поликлиник и аптек. В ходе их выявляются факты необоснованного непредоставления соответствующих льгот гражданам, имеющим право на государственную помощь в виде набора социальных услуг, в том числе на льготное лекарственное обеспечение. Как сообщили «НС» в Роспотребнадзоре, за период с 21 февраля по 4 марта сотрудниками территориальных управлений было проверено более 1800 лечебных и лечебно-профилактических учреждений и почти 2400 аптечных учреждений. По результатам этих проверок было возбуждено 467 дел об административных правонарушениях (по ст. 6.3, ст. 14.2, ч. 2 ст. 14.4, 14.6, ч.ч. 1,3 ст. 14.8, ст. 14.15 КоАП РФ), было вынесено более 200 постановлений о назначении административного наказания в виде штрафа на общую сумму, превышающую 300 000 рублей. По последним данным Роспотребнадзора, самыми «проблемными» по количеству жалоб регионами считаются **Санкт-Петербург, Приморский и Алтайский края, Архангельская область а также республика Карелия**.

С жалобами и заявлениями можно обращаться в **Федеральную службу по надзору за лекарствами по адресу: Москва, Славянская площадь, 47.**

ЭТО ВАЖНО!

Вот адреса некоторых региональных служб, контролирующих торговлю лекарствами:

- **Приморский край:** 690007, г. Владивосток, ул. 1-я Морская, д. 2, каб. 348, 6;
- **Нижегородская область:** 603122, г. Нижний Новгород, площадь Свободы, д. 2;
- **Кировская область:** 610007, г. Киров, ул. Карла Либкнехта, д. 69;
- **г. Санкт-Петербург:** 190000, канал Грибоедова, д. 88-90;
- **Алтайский край:** 656000, г. Барнаул, Железнодорожный р-н, ул. Папанинцев, д. 126.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ!

В честь 60-летия Победы московские ветераны вместе с апрельскими пенсиями получат **единовременную материальную помощь.** Самая большая сумма — по **1000 рублей** причитается инвалидам и участникам войны. По **500 рублей** получат те, кто воевал в частях, не входивших в действующую армию, блокадники Ленинграда,инвалиды с детства вследствие ранения, полученного в период войны, строители оборонительных сооружений, несовершеннолетние узники фашизма и вдовы погибших на войне. По **300 рублей** получат к празднику Победы труженики тыла и москвичи, родившиеся до 31 декабря 1931 года.

КАКОВЫ ОБЯЗАННОСТИ «СЕМЕЙНОГО ДОКТОРА»?

— Приказ Минздрава о «семейных врачах» медики ругают, а чиновники хвалят. Но мне хотелось бы самой понять, о чем же конкретно в нем идет речь. Опубликуйте, пожалуйста, хотя бы выдержки из этого документа. Елена Антоновна, Архангельск.

В приказе Минздравсоцразвития РФ №84 **«О порядке осуществления деятельности врача общей практики (семейного врача)»** его обязанности сформулированы так:

- осуществляет санитарно-гигиеническое образование; консультирует членов семьи по вопросам формирования здорового образа жизни;
- осуществляет профилактическую работу, направленную на выявление ранних и скрытых форм заболеваний, социально значимых болезней и факторов риска путем диспансеризации прикрепившегося контингента в установленном порядке, в том числе детей, инвалидов, лиц старших возрастных групп;
- направляет больных на консультации к специалистам для стационарного и восстановительного лечения по медицинским показаниям;
- организует и проводит лечение пациентов в амбулаторных условиях, дневном стационаре и стационаре на дому;
- осуществляет патронаж беременных женщин и детей раннего возраста, в том числе новорожденных, в установленном порядке;
- выдает заключение о необходимости направления пациентов по медицинским показаниям на санаторно-курортное лечение;
- взаимодействует с медицинскими организациями государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения, страховыми медицинскими компаниями, иными организациями;
- имеет право осуществлять наблюдение за пациентом на всех этапах оказания медицинской помощи.
- организует совместно с органами социальной защиты медико-социальную помощь семье из социально незащищенных групп населения: одиноким, престарелым, инвалидам, хроническим больным, нуждающимся в уходе;
- руководит деятельностью медицинского персонала, осуществляющего первичную медико-санитарную помощь по принципу общей врачебной практики (семейной медицины).

СОХРАНЯТСЯ ЛИ ЛЬГОТЫ У РАБОТАЮЩЕГО ИНВАЛИДА?

— Я инвалид 2-й группы и пенсионер. Если я устроюсь на работу, то не снимут ли с меня компенсацию по льготам, которую я получаю по инвалидности? И будут ли мне платить пенсию? Сергей Сергеевич, Ярославль.

Льготы инвалидам 2-й группы предоставляются независимо от условий труда, в которых они работают. Поэтому **за вами остается право на все льготы,** на которые имеют право и неработающие инвалиды. Более того, законодательство стимулирует инвалидов заключать, к примеру, трудовые договоры о выполнении работы на дому. Им предоставлено **преимущественное право на заключение таких договоров**. Теперь что касается пенсий. К сожалению, в своем вопросе вы не уточнили, какую именно пенсию вы получаете. Закон «О государственном пенсионном обеспечении в РФ» от 15 декабря 2001 года предусматривает, что выплата государственной пенсии за выслугу лет федеральному государственному служащему не производится в период нахождения на государственной службе, дающей право на эту пенсию (ст. 7 п. 3). Так что **если вы поступите на иную, чем госслужба, работу, пенсия за выслугу лет должна вам выплачиваться.** Что же касается пенсии по старости (инвалидности), то **ее обязаны платить**, даже если пенсионер устроился на работу (п. 4 ст. 18 ФЗ «О трудовых пенсиях РФ).

ЛИШАЮТ РАБОТЫ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ. КАК БЫТЬ?

— Машинистом я проработал почти 30 лет. А недавно меня уволили по статье 81, п. 34, ТК РФ, то есть по состоянию здоровья. Основание для увольнения — справка ВТЭК, которая установила мне 3-ю группу инвалидности и 40 процентов потери трудоспособности. В ней было рекомендовано трудоустройство, однако отдел кадров все равно меня уволил. Как мне теперь быть? Есть возможность защитить себя? Лялин Владимир, Саратов.

Да, есть. Работника, нуждающегося в соответствии с медицинским заключением в предоставлении другой работы, **работодатель обязан с его согласия перевести на другую имеющуюся работу**, не противопоказанную по состоянию здоровья (ст. 72 ТК РФ). При отказе работника от перевода либо отсутствии в организации соответствующей работы трудовой договор с ним прекращается (п. 8 ст. 77 ТК РФ).
Но в этом случае вы можете обратиться в суд, куда работодатель обязан будет представить **доказательства, свидетельствующие о том, что работник либо сам отказался от перевода на другую работу**, либо работодатель не имел возможности (например, в связи с отсутствием вакантных должностей или работ) перевести работника с его согласия на другую работу в этой же организации (Постановление Пленума Верховного Суда РФ от 17 марта 2004 г.).

КАК ОПЛАЧИВАЮТ ДЕКРЕТНЫЙ ОТПУСК НА ВТОРОГО РЕБЕНКА...

— Находясь в отпуске по уходу за ребенком, я забеременела и родила второго. Как мне должны начисляться декретные? Александра Владимировна, Тюмень.

Трудовое законодательство оперирует иными понятиями, нежели «декретный отпуск» и «декретные». Женщине по ее заявлению (вы должны обязательно его написать!) и на основании медицинского заключения предоставляется отпуск по беременности и родам продолжительностью 140 календарных дней. Его оплата определяется **по среднему заработку за 12 календарных месяцев**, предшествующих месяцу наступления отпуска по беременности и родам. Однако сумма эта не должна превышать 12 480 руб. (в 2004 году это была сумма 11 700 руб.). Но поскольку в период, предшествующий отпуску, вы не работали, так как находились в отпуске по уходу за ребенком, оплата отпуска по второй беременности и родам **будет исчисляться из расчета минимального размера оплаты труда (МРОТ).** В 2005 году он составил 690 руб. (600 руб. — в 2004 г.). Дневное пособие рассчитывается по формуле: 1 МРОТ делится на количество рабочих дней, приходящихся на месяц, в который вам предостоит уйти в отпуск по беременности и родам, и умножается на количество рабочих дней за весь период отпуска по беременности и родам. Также вам положено единовременное пособие при рождении ребенка (6000 руб.— в 2005 г.) и ежемесячные 500 руб. до достижения ребенком возраста 1,5 лет. **Но если у вас двое детей до 1,5 лет, пособие не удваивается.**

...И БОЛЬНИЧНЫЙ ПО УХОДУ ЗА МАЛЫШОМ?

— У меня сильно заболел ребенок. Но когда я решила взять больничный, мне заявили, что он оплачиваться не будет, так как сын старше 7 лет. Действительно ли это так, и если все-таки больничный оплачивается, то в каком размере? Морозова Елена, г. Горячий Ключ.

К сожалению, вы не уточнили, сколько лет вашему ребенку. При выдаче больничного листа по уходу за детьми **до 7 лет пособие выплачивается за весь период лечения, от 7 до 15 лет — за 15 календарных дней**, а по уходу за ребенком **старше 15 лет**, а также при болезни взрослого члена семьи выплачивается пособие **за три календарных дня.**

МОЖНО ЛИ УВОЛИТЬ ПЕНСИОНЕРА?

— Я работаю 20 лет в военкомате, по возрасту пенсионерка. И сейчас меня собираются уволить, ссылаясь на то, что у меня нет высшего образования. Светлана Александровна, Приморье.

Таких оснований для увольнения Трудовой кодекс РФ не предусматривает. Ст. 59 ТК РФ предусматривает только **возможность заключения срочного трудового договора с пенсионерами**. В этом случае договор может быть расторгнут в связи с его истечением. Однако если **с вами уже заключен трудовой договор на неопределенный срок**, это положение на вас не распространяется. Уволить вас в связи с тем, что вы пенсионерка, никто не имеет права.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

Отвечает юрист Ю.В.Смирнов

НАКАЖУТ ЛИ МЕНЯ ЗА ПЕРЕПЛАНИРОВКУ?

— Слышал, что по новому Жилищному кодексу за самовольную перепланировку квартиры хозяев могут наказать вплоть до выселения. А как же быть тем, кто сделал перепланировку еще до вступления в силу ЖК? Мы с женой еще лет десять назад многое в нашей квартире изменили. Неужто нас за это выселят? Андрей Макарович, Москва.

До выселения дело точно не дойдет, но... Как гласит ст. 29, п. 3, «собственник жилого помещения, которое было самовольно переустроено и (или) перепланировано,... обязан привести такое жилое помещение в прежнее состояние в разумные сроки и в порядке, который установлен органом, осуществляющим согласие на перепланировку». И даже если вы делали перепланировку задолго до выхода нового ЖК РФ, у вас на руках должны быть **документы, подтверждающие согласие соответствующего органа на перепланировку.** Новый Жилищный кодекс максимально защищает владельца квартиры от чиновников, четко оговаривая перечень необходимых документов и, что не менее важно, сроки для принятия решения о согласовании. В то же время именно на хозяина квартиры возложена ответственность за возможное нарушение интересов «третьих лиц», а проще говоря — соседей.

КАК УБРАТЬ СОСЕДСКОГО ПСА ИЗ КОММУНАЛКИ?

— Мы живем в четырехкомнатной коммунальной квартире на две семьи. Наши соседи завели собаку внушительных размеров, не спросив нас. Мало того что эта «лошадь» ходит без намордника и нам просто страшно выходить из комнаты, так она еще и гадит прямо в коридоре. Что нам делать и куда обратиться? Лесовская Елена Владимировна из Санкт-Петербурга.

Закон на вашей стороне. Подпункт 6 п. 9 Правил пользования жилыми помещениями, содержания жилого дома и придомовой территории в РСФСР, утвержденных постановлением Совмина РСФСР №415 от 25 сентября 1985 г., обязывает нанимателей и проживающих с ними лиц использовать предоставленные помещения только по прямому назначению, т. е. для проживания. Согласно п. 11 этих же Правил, содержание собак и кошек в отдельных квартирах допускается при условии соблюдения санитарно-гигиенических и ветеринарно-санитарных правил и правил содержания собак и кошек в городах и других населенных пунктах. А в квартирах, где проживают несколько нанимателей, — кроме того, лишь **при согласии других нанимателей** и совершеннолетних членов их семей. Содержание на балконах и лоджиях животных, птиц и пчел запрещается. Так что вы имеете право обратиться в суд с заявлением о выселении животного, поскольку вашего согласия на вселение собаки не было, а ее присутствие в квартире нарушает ваши жилищные права.

МОЖНО ЛИ ВЫСЕЛИТЬ БЫВШУЮ ЖЕНУ?

— У меня очень сложная ситуация. В свое время моя мама прописала меня вместе с женой и нашим ребенком в свою двухкомнатную квартиру, собственницей которой она является. Сейчас мы разводимся, и жена требует долю в этой квартире. Разве это справедливо, ведь квартира эта даже не моя, а моей матери. Как же бывшая жена может претендовать на долю в ней? Дмитрий Александрович, Сыктывкар.

Новое жилищное законодательство дает собственникам жилья полное право самостоятельно решать, кому жить на их площади, а кому нет. П. 4 ст. 30 ЖК РФ гласит: «В случае прекращения семейных отношений с собственником жилого помещения право пользования данным жилым помещением за бывшим членом семьи собственника этого жилого помещения не сохраняется». Но «может быть **сохранено за бывшим членом семьи на определенный срок** на основании решения суда». То есть по решению суда бывшая жена и ребенок могут прожить в квартире вашей матери, к примеру, полгода или год, а потом она может с полным правом выселить их или только вашу бывшую жену.

ОТДАДУТ ЛИ КОМНАТУ БЕСПЛАТНО?

— В нашей коммуналке освободилась неприватизированная комната. Могу ли я ее получить бесплатно? Светлана Макарова, Санкт-Петербург.

В соответствии с п. 1 ст. 59 ЖК РФ, «освободившееся жилое помещение в коммунальной квартире... предоставляется по договору социального найма проживающим в этой квартире нанимателям и (или) собственникам, если они... признаны или могут быть... признаны малоимущими и нуждающимися в жилых помещениях». То есть желающий улучшить свое жилье должен подтвердить, что он, во-первых, «нуждается» в этом (то есть имеет жилплощадь меньше установленного в регионе минимума), и во-вторых, **должен быть признан «малоимущим».** Уровень доходов определяется в каждом конкретном регионе. Если вы относитесь к категории нуждающихся в жилом помещении, но при этом не являетесь малоимущей, то тоже можете претендовать на освободившуюся комнату, но ее **придется выкупать.**

МОГУТ ЛИ ПОСЕЛИТЬ МАТЬ И СЫНА В ОДНОКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ?

— Мы наконец-то дождались своей очереди, нам дают квартиру. Но оказалось, что мы рано радовались. Мне и моему уже взрослому сыну дают однокомнатную квартиру. Скажите, пожалуйста, возможно ли это по новому Жилищному кодексу? Мария Сергеевна, Самара.

Согласно п. 1 ст. 62 ЖК РФ, при предоставлении социальной жилплощади «заселение одной комнаты несовершеннолетними лицами разного пола, за исключением супругов, не допускается, а заселение одной комнаты совершеннолетними лицами разного пола, за исключением супругов, допускается **только с их согласия**». Так что вы должны отстаивать свои интересы и не соглашаться на невыгодные предложения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЕНКОМАТ ПОТЕРЯЛ ДОКУМЕНТЫ ПРИЗЫВНИКА?

— После долгих обследований на медкомиссии, а затем в больнице меня признали негодным к службе в армии. Но через несколько месяцев мне пришла повестка явиться в военкомат. Там мне сказали, что никаких документов, которые подверждают мою «негодность», у них нет. Что мне делать? Александр, Пермь.

Теперь придется восстанавливать все документы. Нужно будет обратиться в больницу, в которой вы лежали, и попросить повторно отправить в военкомат выписку из вашей медицинской карты. И медкомиссию придется пройти еще раз. Здесь стоит обратить внимание на то, что нужно сделать, чтобы избежать такой ситуации. Любые документы, когда это возможно, следует **отправлять по почте**. Так, по крайней мере, вас не смогут сразу же заставить пройти медкомиссию или подписать повестку. При этом отправлять документы нужно «ценным письмом с описью вложения». С описи содержимого и с каждого документа советуем **снять ксерокопию**, так вы всегда сможете доказать, что и когда вы посылали в военкомат. А еще лучше попросить кого-нибудь из знакомых, которым не грозит служба в армии, предварительно позвонить и узнать, какие документы необходимо представить в оригинале, а какие можно отправить в виде копий.

ПОЛУЧАТ ЛИ ОТСРОЧКУ СТУДЕНТЫ ЧАСТНЫХ ВУЗОВ?

— Не поступил в государственный и теперь учусь в частном вузе. Положена ли мне отсрочка от армии на время обучения? Роман, г. Воронеж.

Ответ на ваш вопрос содержится в Федеральном законе РФ «О воинской обязанности и воинской службе». В соответствии с этим законом, **отсрочка предоставляется студентам не только государственных, но и частных вузов.** Но при условии, что у них есть государственная аккредитация по той специальности, по которой вы обучаетесь. При поступлении вам должны были предложить ознакомиться со свидетельством об этой аккредитации по выбранному вами направлению. Вне зависимости, есть ли она или нет, — сведения об этом есть в ваших приемных документах. С ними вы можете ознакомиться в приемной комиссии.

КОГО БЕРУТ В ДЕСАНТНИКИ?

— От армии я «косить» не буду. Но если уж призовут, то хотел бы стать либо десантником, либо водителем. Могут ли в военкомате учесть мои пожелания, и что для этого нужно сделать? Владимир, Рязанская обл.

Самый простой способ подготовиться к военной службе — это **стать спортсменом-разрядником.** Все спортсмены первого разряда имеют право выбрать специальность, где они могли бы наилучшим образом применить свои спортивные навыки. Кроме того, вы **можете пройти подготовку в РОСТО** — Российском оборонно-спортивном обществе — и получить нужную вам специальность. Также можно подготовиться и в ПТУ по военно-учетной специальности. Более того, сейчас в Вооруженных силах внедряется целенаправленная программа по обучению в организациях РОСТО, техникумах и ПТУ для соответствующего вида войск, поэтому вы можете прийти в военкомат и высказать свои пожелания. Вас направят на соответствующую подготовку и предложат пойти служить туда, куда вы больше всего подходите по своим морально-психологическим качествам.

ПОЙДЕТ ЛИ В АРМИЮ БАКАЛАВР?

— Мой сын скоро должен пройти первую степень высшего образования и стать бакалавром. Не заберут ли его сразу в армию? Я хочу, чтобы он продолжил обучение и получил высшее образование. Мария Семеновна, Нижневартовск.

Согласно Федеральному закону «Об образовании», на отсрочку от призыва имеют право студенты очной формы обучения. Такая **отсрочка предоставляется только один раз**, то есть для получения одного высшего образования. В свою очередь, в законе «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» говорится, что получение образования в несколько ступеней не считается получением второго высшего образования. В том же законе указано, что студент очной формы обучения имеет право на отсрочку на все время обучения. Так что по закону, **пока ваш сын не станет магистром, в армию его не заберут.** Но для большей уверенности после окончания балакавриата ему нужно написать заявление в деканат, что он хочет продолжить учебу. А в военкомат ему следует принести **справку из вуза — форму №26**, о том, что он еще учится.

СЧИТАЮСЬ ЛИ Я УКЛОНИСТОМ?

Уже третий год я живу и работаю в Уфе, а зарегистрирован в Барнауле. Из родного города мне недавно звонил брат и сказал, что пришла повестка. Он, конечно, не рассказал, где я нахожусь. Считаюсь ли я теперь «уклонистом» от военной службы?

Василий, г. Уфа

С правовой точки зрения это очень щекотливый вопрос. Дело в том, что по этому поводу в действующем законодательстве есть некоторые противоречия. В Законе «О воинской обязанности и военной службе» сказано, что человек обязан встать на воинский учет по месту жительства. А в законе «О свободе передвижения граждан РФ и порядке регистрации» в перечне документов, которые вы должны оформить по прибытии на новое место, **о воинском учете ничего не сказано**. Найти выход из этой ситуации позволяет еще одно правило из закона о воинской обязанности: в течение двух недель после того, как вы устроились на работу, ваш работодатель обязан сообщить об этом в местный военкомат, а он в свою очередь передаст эти сведения в Барнаул. Хотя на практике это выполняется нечасто. С учетом того, что вы работаете уже давно, а местный военкомат вами «не заинтересовался», бояться вам нечего.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Новое усовершенствованное чудо УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000».

Еще совершеннее, надежнее и качественнее.

Несколько ответов на вопрос: «Почему я выбираю ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?

• Качество стирки с помощью «Ультратона» устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань - от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью Вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

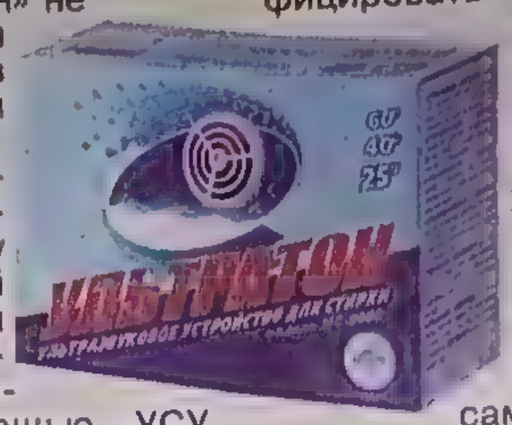
• Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономных покупателей. Еще бы: оно потребляет меньше, чем самая обычная лампочка, и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

• Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит Вам беспокойства в любое время суток.

• Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратон» можно экономично стирать любое количество белья.

• Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок Ваши вещи? С «Ультратоном» нет проблем, он занимает немного места в Вашем багаже и весит не более 300 г.

• С помощью УСУ «Ультратон» Вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.



• Стирка превращается в удовольствие!!! Купите и Вы сами увидите. Гарантийный срок на УСУ «Ультратон» - 2 года с даты приобретения.

Немного о процессе стирки белья. Стирать УСУ «Ультратон» можно в любой емкости: тазу, ведре, раковине. Оптимальный режим стирки - 10 литров воды, 1 кг сухого белья, стирка в течение 40 минут. Для стирки подойдет любой, в т.ч. и недорогой, стиральный порошок, при необходимости можно использовать и отбеливатель.

УСУ «Ультратон» вырабатывает ультразвуковые колебания, с помощью которых в мыльном растворе образуются микроскопические пузырьки с высоким давлением внутри. Пузырьки проникают в самую глубь волокон ткани, что позволяет удалить частицы грязи не только с поверхности, но и очистить ткань изнутри. При такой стирке отсутствует механическое трение и перемешивание ткани. Именно поэтому: - Стирка УСУ «Ультратон» происходит без Вашего участия; - УСУ «Ультратон» можно смело доверять стирку самых деликатных тканей, которые при этом не потеряют не только свой вид, но и форму.

СМЫСЛА НЕТ ОТНИМАТЬ У ВАС ВРЕМЯ И ОПИСЫВАТЬ ПРЕИМУЩЕСТВА ЭТОГО МАЛЕНЬКОГО ЧУДА, ПУСТЬ ЗА НАС СКАЖУТ ТЕ, КТО УЖЕ КУПИЛ УСТРОЙСТВО «УЛЬТРАТОН»

Читинская обл., Людмила Н.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень вам благодарна, что вы мне отправили «Ультратон» - это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных вещей, которые сделали ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать вам и сделать заказ, уже восемь заявок я вам написала и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

Владимирская обл., Лидия И.

Уважаемые товарищи отдела «Медицинские приборы». Я преклоняюсь перед вами за ваше изобретение. «Ультратон» - это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын - инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работала на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свиданья.

Приморский край, Зинаида А.

Добрый день! Благодарю вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь, и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу вас выслать еще две машинки. Всего вам доброго и до свиданья.

Свердловская обл., Светлана А.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку.

Московская обл., Игорь Л.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

В розницу купить УСУ «Ультратон» можно по почте. Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О., кол-во) и отправляете ее по адресу: **302027, г. Орел-27, а/я 165 (НС) отдел «Медицинские приборы».**
Оплата при получении.
Стоимость УСУ «Ультратон» - **1498 руб. + 5% почтовые расходы.**
Всех покупателей, заказавших УСУ «Ультратон» у нас до 01.07.2005 г., бесплатно ждет подарок и каталог. Внимание, акция! подробности читайте в нашем каталоге.
Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.
Эл. почта: med@ortes.ru.
Сайт: www.med.ortes.ru.
Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39**

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с Законом РФ «О защите прав потребителей».

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Народный совет для здоровья
№15 / 12–18 апреля 2005 г.

«Скажите, доктор!»

24 марта 2005 г. в редакции «НС» прошла очередная «горячая линия» с доктором Андреем Звонковым. Часть интересных вопросов вместе с ответами мы печатаем в этом номере. Остальное читайте в следующих выпусках газеты.

Кабинет доктора Звонкова

Эксперт рубрики Андрей Леонидович ЗВОНКОВ

— Это Елена Иванова беспокоит. У меня двое детей, несмотря на то, что врачи обнаружили резус-конфликт (у меня резус минус, у мужа — резус плюс). У второго ребеночка чуть не развилась желтуха, однако ему сделали переливание крови сразу после родов и спасли. Можно ли мне завести третьего? Мы с мужем очень хотим, а врачи говорят, что опасно.

Раньше это действительно было опасно. Однако уже несколько лет выпускаются препараты, блокирующие синтез антител. Наилучший — «БейРоу-Ди». Его можно вводить в первые недели беременности или сразу после родов. Препарат спасает жизни. В Москве его можно заказать в компании «Лайф фактор» по телефону (095) 737-06-24. Я уже около года работаю с резус-конфликтами и этим препаратом, нареканий — никаких.

— Два года назад у меня повысилось артериальное давление. При первом приступе сразу 180/130. Пью «Наворил», но все равно иногда чувствую слабость. Посоветуйте лекарство. З. М. Хачирова

Попробуйте применять «Арифон» и «Нурваск». Препараты вам должен назначить участковый терапевт.

— Уже целый месяц каждую ночь часа в три я просыпаюсь от сильного головокружения. Невозможно даже голову поднять, тошнит. Что же со мной? Л. П. Бандарес, г. Владивосток

Советую вам сделать рентген шейно-плечевого отдела. Возможно, из-за неудобного положения и остеохондроза шейного отдела прижаты позвоночные артерии.

— В 1996 г. у меня был удален желчный пузырь. Последние 4 года меня беспокоят сильные спазматические боли в середине желудка. Что с этим делать? В.В. Елизарова, г. Челябинск

Вероятнее всего, что желчь у вас постоянно изливается в двенадцатиперстную кишку и раздражает слизистую. За ночь вы получаете дуоденит — воспаление двенадцатиперстной кишки. То есть желчь выделяется, а пища уже переварилась. Обязательно легко ужинайте на ночь и принимайте препарат «Алмогель», «Смекта» или же «Новокаин». Найдите его 2%-ю версию, разведите 2-3 ампулы на полстакана воды и выпейте.

— Посоветуйте, что лучше принимать при климаксе. Елена Тимченко, г. Подольск

В первую очередь вам надо пить препараты кальция. А также препараты, улучшающие обменные процессы в организме. Например, «Женьшень», «Золотой корень», «Бадан». А «Климонорм» должен назначить гинеколог-эндокринолог.

— Уже 10 лет у меня на верхней губе на одном и том же месте постоянно образуется и заживает трещина. Что со мной? Валентина Филипповна, г. Москва

Вероятнее всего, это вирус. Попробуйте оксолиновую мазь. Когда трещина обостряется, можете сделать 3-5 уколов препарата «Неовир». Но лишь с разрешения терапевта. Выброс интерферона может остановить заболевание.

— В 1999 году у меня был инсульт. После него появился шум в ушах. Как с ним бороться? Антонина Сергеевна, г. Люберцы

Попробуйте препараты «Квинтон», «Теоникол» или «Индурье». Обещать, что пройдет, не могу. Но легче, возможно, станет.

— У меня мочекаменная болезнь. С мочой выходит песок красноватого цвета. Случается это вне зависимости от пищи. Состав солей — аксалаты. Что делать? *Т.Г. Гуринова, г. Саранск*

Окрашивание мочи в красный цвет (уретрия) говорит о том, что песок обдирает слизистую уретры и мочевого пузыря. Советую исключить из рациона растительную пищу: лук, капусту, щавель, салат. Употреблять их можно лишь в тушеном виде.

— Замучило чиханье. Сначала чихал в течение девяти часов каждый раз после мытья под душем. Сходил к врачу, она прописала «Ламилан». Стало лучше на некоторое время. А вот теперь начались приступы по утрам. Виктор Федорович, г. Нижний Новгород

Скорее всего, у вас аллергический насморк. Попробуйте применить препараты «Телфаст» или «Эриус» по одной таблетке в день. Также можно закапывать в нос препарат «Аллергодил».

— Представляться не буду... У меня выпадение прямой кишки, мучает метеоризм. Как лечиться, доктор?

У вас слабость анального кольца, и не исключено, что уже имеются мышечные разрывы. Немедленно идите к проктологу: он все подтянет и поставит на место. Боритесь с запорами: пейте активированный уголь, используйте газоотводку и слабительные, лучше всего солевые («Магнезия», «Форлакс»).

Геомагнитная активность

– благоприятный день
– слабое магнитное возмущение
– магнитная буря

12	13	14	15	16	17	18

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

КАК ПОБЕДИТЬ ИЗЖОГУ ЖЕЛУДКА

500 РУБЛЕЙ

Вот вам хороший совет!

Свежие куриные яйца в скорлупе сложить в литровую банку (сколько войдет). Очистить от кожуры 10 лимонов, выдавить из них сок и залить им яйца. Банку поставить на тарелку, сверху накрыть крышкой или блюдцем. Оставить на 12 дней в темном месте при комнатной температуре. Если сок будет выливаться, сливайте его обратно. после этого содержимое банки необходимо протереть через сито в небольшую кастрюльку. То, что останется в сите, выбросить. В кастрюлю добавить 200 г сливочного масла, 200 г внутреннего сала (свиного, барсучьего или медвежьего), 100 г меда, 100-150 г сока алоэ, 100 г черного шоколада. После этого поставить кастрюлю на водяную баню на 1,5 часа и закрыть крышкой. Дать остыть. Добавить 1 стакан коньяка. Смесь переложить в банку, закрыть крышкой и хранить в нижней части холодильника. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. Будьте здоровы!

Ольга, пос. Каменка

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФАРМ ЭЛАСТ

В настоящее время заметно помолодели инфаркты и инсульты. Как и чем можно предупредить угрожающе надвигающуюся опасность?

781-04-11

с 9 до 21[00]

Бесплатный консультационный Центр по профилактике и избавлению атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

78 22 59 919 П 003005 12 02

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Возьмите 4 части цвета боярышника, 3 части листьев ежевики или куманики, 2 части укропа, 1 часть листьев брусники, 1 часть листьев эвкалипта. 1,5 ст. л. сбора залейте 200 мл крутого кипятка, закройте и сделайте ингаляцию, пока не остынет. Далее сбор надо настоять 40-45 минут в закрытой посуде. Принимать в течение дня равными долями через 35-40 минут после еды. Рецепт подходит тем, у кого нормальное или повышенное давление.

Борис Иванович Злыгостев, г. Пермь

ОТ ТЕМНЫХ КРУГОВ И МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Делюсь личным опытом:

1) Молочный компресс. Смочите ватные тампоны в теплом молоке и наложите на веки и мешки. Подержите 4-5 минут, умойтесь и смажьте кожу вокруг глаз кремом.

2) Примочки из петрушки (укропа). 1ст. л. мелко измельченной зелени залейте 1/3 стакана кипятка. Проварите 2-3 минуты и остудите. Смочите ватные тампоны в этом отваре и наложите на 3-5 минут на глаза.

Н.Е. Краснова, г. Щелково

МОЖНО ЛИ ВЕРИТЬ РЕКЛАМЕ О ПИТАНИИ ДЛЯ СУСТАВОВ ГЕЛЕНК НАРУНГ?

Я давно страдаю заболеваниями суставов. В надежде на облегчение перепробовал практически все, что рекламируется по этому поводу. Никакого облегчения. Веру в рекламу потерял. А тут слышу от знакомых, что какой-то чудодейственный ГЕЛЕНК НАРУНГ помог и одному, и другому. Решил, если уж действительно кому-то помогло, может, и мне поможет. Хочу узнать поподробнее об этом продукте.

Вениамин Петрович, Москва.

Да, действительно, ГЕЛЕНК НАРУНГ уже не первый год рекламируется во многих периодических изданиях и продается в аптеках Москвы. Отвечаем на основные вопросы, которые помогут Вам разобраться, что это такое.

При каких заболеваниях рекомендуется использовать ГЕЛЕНК НАРУНГ?

Шестилетняя практика использования этого продукта российскими медиками показала, что ГЕЛЕНК НАРУНГ хорошо восстанавливает внутрисуставную жидкость и укрепляет хрящевую поверхность суставов при таких проблемах, как артриты, артрозы, остеохондрозы, посттравматические и послеоперационные состояния. Следует заметить, что при переломе тазобедренного сустава, приносящего так много страданий пожилым людям, происходит достаточно быстрое восстановление хрящевой и костной ткани.

Оказывает ли ГЕЛЕНК НАРУНГ побочные действия?

Нет. Гидролизат коллагена, из которого практически на 100% состоит ГЕЛЕНК НАРУНГ, прекрасно усваивается организмом и не влияет на работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистую деятельность и т.д., даже если в этих системах имеют место заболевания, даже такие серьезные, как онкологические и диабет.

В какой форме выпускается ГЕЛЕНК НАРУНГ?

Одна упаковка ГЕЛЕНК НАРУНГ содержит 600 граммов порошка для приема внутрь.

Какой длительности курс рекомендуется проводить?

При артритах, артрозах, остеохондрозах рекомендуется проводить курс длительностью 85 дней. Скрупулезные немецкие специалисты подсчитали, что плотная хрящевая ткань регенерируется достаточно медленно, около трех месяцев. Поэтому упаковка ГЕЛЕНК НАРУНГ (600 г порошка) как раз и рассчитана на 85 дней приема. Кстати, медики рекомендуют проводить такой курс один раз в год-полтора.

Как давно известен ГЕЛЕНК НАРУНГ на российском рынке?

Уже седьмой год ГЕЛЕНК НАРУНГ продается в аптеках Москвы и с успехом используется в медицинских центрах, специализирующихся на проблемах суставов.

Справки по тел.: 518-01-34

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
ДЛЯ ДОМА
№15 / 12–18 апреля

ПРИЕМ ЛОВКИЙ – КИРПИЧИ В ДУХОВКЕ!

500 РУБЛЕЙ

Здравствуй, дорогая редакция. Было приятно узнать, что вы оценили мой совет, как сделать обувь непромокаемой. Победа в вашем конкурсе добавила мне уверенности в себе и подарила радость, что мой опыт кому-то может пригодиться. Дело в том, что из-за болезни я вынуждена сидеть дома. Так что теперь хочу поделиться другими советами, теперь уже кухонными.

Духовки у некоторых газовых плит имеют «скверный характер». Поставишь пирог, не успеешь оглянуться — а у него уже низ подгорел, хотя верх еще совсем сырой. Чтобы избежать этого, многие ставят в духовку сковороду с водой. Но высокую влажность переносит только дрожжевое тесто. Остальные виды — заварное, бисквитное или слоеное — предпочитают сухой жар. И я нашла подход к своей капризной плите. На дно духовки я кладу два кирпича, лучше огнеупорных, потому что они не трескаются и не разрушаются от сильного жара. Кирпичи забирают на себя лишний жар, и ваша выпечка никогда не подгорит, но при этом хорошо пропечется. На этих же кирпичах я готовлю великолепное топленое молоко. Ставлю на них кастрюлю с кипяченым молоком, огонь в духовке убавляю до минимума и томлю молоко в духовке часа два. Получается очень вкусно.

Марина Тихоновна Федорова, г. Одинцово, Московская обл.

МОЕ ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ – ВСЕМ ДРУЗЬЯМ НА УДИВЛЕНЬЕ

Зовут меня Валентина Ивановна, я из Москвы. Недавно впервые купила вашу газету, и она меня захватила сразу же. Ни одну страницу не хочется пробегать по диагонали. Даже появилось желание поучаствовать в вашем конкурсе. Хочу рассказать вам, как делаю печенье из овсяных хлопьев. Не только вкусно, но и дешево.

Вам понадобится стакан овсяных хлопьев, стакан муки, четверть стакана сахарного песка, полстакана кефира, полстакана меда, яйцо, четверть пачки сливочного масла и 0,5 ч. ложки соды. Высыпаем хлопья в миску, добавляем кефир, яйцо, мед и все хорошо перемешиваем. Растительное масло перетираем с сахаром, муку — с содой, все это добавляем к хлопьям и еще раз перемешиваем. Десертной ложкой набираем немного массы, выкладываем в виде круглых лепешек на смазанный растительным маслом противень и выпекаем в духовке при t 200°С до образования румяной корочки (до коричневого цвета, как фабричное печенье, не доводите).

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ МОРКОВНЫХ КОНФЕТ

Рецепт моих конфет из моркови понравится тем, кого одолел весенний авитаминоз. Получается не только очень вкусно, но и полезно.

Полкило моркови я тру на мелкой терке, пересыпаю таким же количеством сахара и ставлю на медленный огонь. Воду не добавляю, а варю до образования густой однородной кашицы. Потом эту массу охлаждаю, добавляю тертую тоже на мелкой терке цедру одного лимона, половину чайной ложки ванильного сахара и немного ягодного сиропа или какого-нибудь варенья. Из полученной смеси скатываю шарики величиной с грецкий орех, обваливаю в сахаре. Можно обвалять в измельченных орехах, панировочных сухарях, толченом сухом печенье. Выкладываю конфеты в вазочку, и угощенье готово. Можно обернуть их фольгой. Тогда получится еще красивее.

Г.И. Молодцова, г. Липецк

У МАКАРЕВИЧА – «СМАК», А У МЕНЯ – ФОРШМАК

По себе знаю, что в разгар поста очень хочется чего-нибудь этакого. Поэтому предлагаю рецепт, который когда-то очень давно прочитала в журнале «Крестьянка». У него вкус селедки, хотя делается он из... капусты.

Возьмите кочан капусты, для первой пробы отберите листьев 7–10. Отварите их до готовности, но не переваривая, в несоленой воде. Листья остудите и дайте воде стечь (это важно). Пропустите листья через мясорубку, добавьте 1 сваренное вкрутую яйцо и 2–3 предварительно замоченных в кипяченой воде и отжатых кусочка черного хлеба. А теперь самое главное: постепенно добавляя подсолнечное масло с запахом, 6%-й уксус и немного соли, добейтесь остренького вкуса, как будто это селедочка. В дальнейшем вы будете знать, сколько вам надо заправки. Кто пробовал у меня этот форшмак, не сомневался, что в нем есть селедка. Очень вкусно положить его на обжаренный с двух сторон хлеб.

Надежда Анфалова, г. Санкт-Петербург

КУЛИНАРНЫЕ ХИТРОСТИ

- Чтобы молоко не убежало, перед тем как начинаете его кипятить, внутреннюю поверхность кастрюли смажьте тонким слоем сливочного масла.
- Увядшая зелень петрушки, укропа или сельдерея снова станет свежей, если положить ее в воду со столовым уксусом: 1 ч. ложка на 1 л воды.
- Жареная картошка красиво подрумянится, если ее слегка присыпать мукой и жарить на смеси сливочного и растительного масла.

И.П. Павленкова, Ставропольский край

- Петрушку нужно мыть не холодной, а теплой водой. Тогда она лучше сохранит свой аромат.
- Сыр следует резать ножом, нагретым в горячей воде. А для того, чтобы затвердевший сыр стал мягче, его нужно на пару часов завернуть в салфетку, смоченную молоком.

Мария Николаевна Тасеева, г. Жигулевск

- Перед тем как добавить в салат сырой репчатый лук, нужно нарезать его полукольцами или кубиками, положить в дуршлаг и обдать кипятком.
- Для легкого чесночного запаха в салат нужно положить корочку ржаного хлеба, натертого чесноком. Перед тем как подавать на стол, не забудьте убрать корочку. У салата останется лишь легкий запах чеснока.

Н. Спиридонова, село Покровка, Самарская обл.

НАКОРМИЛА Я ЦВЕТЫ СКОРЛУПОЙ ЯИЧНОЙ, И ТЕПЕРЬ ОНИ ВСЕГДА ВЫГЛЯДЯТ ОТЛИЧНО

Большое спасибо, что вы есть! Очень много полезного прочитала я на страницах газеты. И вот теперь решила поделиться своим полезным опытом с теми, кто с трепетом и любовью относится к своим комнатным растениям.

Я никогда не пользуюсь готовыми магазинными подкормками для своих комнатных любимцев. Подкормку я готовлю сама и использую для этого скорлупу от куриных яиц. Я ее хорошо мою, высушиваю в жарочном шкафу, а в теплое время года — на солнце и потом перемалываю в кофемолке или ступке для специй. Полученный порошок пересыпаю и храню в банке темного стекла. Примерно раз в месяц-полтора 1 ч. ложку этого порошка я высыпаю в цветочный горшочек у основания стебля. После чего поливаю цветы чуть теплой водой. В яичной скорлупе столько минеральных веществ, что мои цветы всегда выглядят здоровыми, крепкими и, не побоюсь этого слова, по-настоящему счастливыми.

Г.И. Бокачева, г. Таганрог

ПОДПАЛИЛ Я КИМОНО. РАЗ – И ЧИСТОЕ ОНО!

Здравствуйте, уважаемые друзья из «Народного совета». Зовут меня Дима Литвинов. И я хочу поделиться с вами советом, как бороться с подпалинами на одежде от горячего утюга.

Дело в том, что я увлекаюсь дзюдо. Костюмы, в которых занимаются этим видом спорта, белые, поэтому их приходится часто стирать и гладить. И вы, наверное, понимаете, что я свой костюм по неосторожности часто подпаливаю. Но в этом случае главное — действовать быстро. Обожженные утюгом места надо смочить перекисью водорода и выставить на несколько минут на яркий свет, а еще лучше на солнце. Потом я прополаскиваю ткань холодной водой, и от подпалин не остается никаких следов.

Хутор Киповия, Краснодарский край

Я ТРАНЖИРИТЬ ЗРЯ НЕ СТАНУ – ВСЕ РАСХОДУЮ ПО ПЛАНУ

Мой совет для тех, кому, как и мне, едва хватает денег до дня пенсии (или получки), — строго планируйте свои расходы. В Европе почти все так делают!

Всего у меня предусмотрено 7 «статей расходов», и деньги я выделяю на каждую. Но строго обязательная сумма только на графу

№1 — оплата коммунальных услуг и телефона. Далее идут:

№2 — питание (делю эти деньги по неделям);

№3 — лекарства;

№4 — предметы гигиены (мыло, зубная паста, порошок и пр.);

№5 — подарки (праздники, дни рождения родственников);

№6 — «НЗ» — неприкосновенный запас, из которого копится сумма на приобретение одежды, обуви или еще чего необходимого;

№7 — непредвиденные расходы.

Это помогает мне строго контролировать свои расходы и не транжирить деньги понапрасну.

Г.А. Несветеева, г. Воронеж

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

От длительного пользования разделочная деревянная доска становится шершавой и неровной. Протрите ее наждачной бумагой, и доска снова станет гладкой.

Пашкова, г. Орел

Удалить пятна ржачины с никелированной поверхности можно, смазав их жиром и оставив его на несколько дней. Затем жир надо стереть тряпочкой, смоченной в нашатырном спирте.

Вера Александровна Югова, Пермская обл.

Сломанный пластмассовый крючок для вязания вставьте в цанговый карандаш — и предмет для рукоделия вам еще долго послужит.

Очищая грецкие орехи, не выбрасывайте скорлупу: ее можно насыпать вместо гравия или карамзита на дно горшков при пересадке комнатных растений.

Валентина Ивановна Гирей, Иркутская обл.

3 ст. ложки скипидара, разведенные в ведре воды, придадут замоченному в ней нецветному белью особенно яркую белизну.

В.А. Денисова, г. Миньер

Если в раковине или на стенках ванны образовался некрасивый ржавый налет, удалить его можно с помощью горячего уксуса, в который следует добавить немного соли.

Свежее пятно от йода нужно несколько раз протереть ваткой, смоченной в молоке, а затем промыть в мыльной воде.

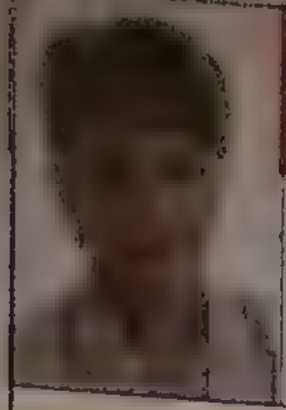
Ю.С. Стодоля, г. Белая Калитва

АВОКАДНУЮ КОСТОЧКУ В ТЕПЛУЮ ЗЕМЛЮ ЗАРОС

Дорогая редакция, хочу поделиться опытом выращивания экзотических растений в домашних условиях, а заодно спросить совета. Купил я как-то на рынке авокадо. Фрукт съели, а косточку решили посадить: будь что будет. А она возьми да и прорасти. Жизнь-то мы ему подарили, а что дальше делать, не знаем. И поливаем вроде бы в меру, но чего-то этому заморскому чуду не хватает.

Виктор Степанович, г. Уфа

Вот как советует ухаживать за авокадо Татьяна Михайловна из Твери: поставьте растение подальше от прямых солнечных лучей, держите почву умеренно влажной, подкармливайте и помните — авокадо любит жару. В холодное время года горшок можно расположить поближе к батарее (но не переусердствуйте). И несколько советов тем, кто решил последовать примеру Виктора Степановича: косточку нужно высушить, снять коричневую кожистую оболочку и подрезать утолщенное основание косточки примерно на 6 мм. Воткните три зубочистки на равном расстоянии от середины косточки и поставьте в стакан с водой, чтобы зубочистки легли на края стакана, а косточка опустилась утолщенным концом в воду. Появятся корни — посадите косточку в землю. А проклюнется росток — прищипните его.



Ведущая рубрики Наталья Савченко

БУДЕМ ЗНАКОМЫ?

Уважаемые читатели! На этот раз наша рубрика состоит из писем как с адресами, так и без них. Если вы хотите ответить кому-то, чье объявление не содержит адреса, просто напишите его шифр. Ваши ответы будут напечатаны в специальном разделе «Отклик». Всех тех, кто не указывает своего адреса в письме, просим внимательно следить за номерами газеты, так как ответы для вас будут напечатаны в одном из выпусков.

ИЩУ СВОЮ ПОЛОВИНКУ!

ОДИНОЧЕСТВО — ТЯЖЕЛЫЙ УДЕЛ

15/01. Если нет рядом любимого человека, одиночество, словно ржавчина, разъедает душу.

Меня зовут Ирина, мне 49 лет. Я родилась, выросла и жила в Ленинграде до 38 лет. В 1988 году погиб мой муж, очень хороший семьянин. Мне тогда было 32 года. Осталась одна с тремя детьми — 12, 10 и 6 лет. Жить не хотелось, если бы не дети, не знаю, что бы со мной было. Забота о них отвлекала от горя, но до сих пор болит рана в душе. Говорят, время лечит... Это неправда, просто на какое-то время боль притупляется, а потом снова болит. Да так, что воздуха не хватает. В 1993 году я уехала в Сибирь. За 16 вдовьих лет дважды пыталась найти свою половинку, но неудачно. Первый мужчина оказался жадным, и хотя у нас уже был общий ребенок, я не побоялась снова остаться одна.

Другой — ему я тоже родила сына — после года совместной жизни стал выпивать и распускать руки. Пришлось нам распрощаться.

Живу теперь одна с детьми. Старшие трое сыновей уже имеют свои семьи. Младшим 14 и 9 лет. Оба мечтают об отце, который научит их ловить рыбу. Пишу вам, а сама не верю, что где-то есть мужчина, который ждет встречи со мной. Да всякое в жизни бывает... Пусть даже у него есть дочь лет 8-10, я ей буду только рада. Стану для нее матерью и подругой. Научу ее быть хозяйкой, выращивать овощи и цветы.

Я не пью, не курю и скандалить не люблю. Сероглазая, светловолосая, среднего роста и средней полноты, добрая, мягкая, ласковая. Очень вкусно готовлю, особенно пироги, пирожки и торты. В моем сердце столько нерастраченной любви! Семья у нас большая, поэтому в жилье мы стеснены. Хорошо, если мой избранник сможет купить себе в нашем поселке дом, и мы будем вместе там жить. На его жилье мы не претендуем, на прописку тоже. Просто хочется любить и быть счастливыми.

ЕСЛИ ВАС НЕ СТРАШАТ ТРУДНОСТИ ЖИЗНИ...

Пишут вам два приятеля.

Мы хотели бы переписываться с девушками, понимающими трудности и невзгоды жизни. Которым не страшно общаться с людьми, находящимися в местах лишения свободы. Наши данные: 1) Сергей Сергеевич Соболев 1984 года рождения. Рост 176 см, вес 70 кг, без в/п. Веселый. Спортивного телосложения. 2) Инглаб Азизович Амрахов 1983 года рождения. Рост 180 см, вес 70 кг. Жизнерадостный, способный понять и выслушать любого человека.

Наш адрес: 301650, Тульская обл., г. Новомосковск-2, ул. Советская, 4, ИЗ 71/4.

ИЛИ ВЫ К НАМ, ИЛИ МЫ К ВАМ

Хочу найти еврея или немца и уехать к нему в Израиль или Германию.

А может, найдется серьезный человек, не пьющий, не сидевший, который захочет жить со мной в поселке? Но только с условием, чтобы был симпатичный, высокий, веселый, остроумный, работящий и только до 70 лет. Чем моложе, тем лучше — я буду ему соответствовать.

У меня двое детей. Одному 47 лет, женат, имеет двух детей и одного внука. Второму 42 года, живет в Германии, также имеет семью. Увлечения мои простые: занимаюсь хозяйством, навожу порядок (очень люблю чистоту), читаю книги. Вожу машину на уровне «чайника», так как не хватает времени для практики. Летом все время провожу в огороде. Сама я еще бодрая, шустрая, старой себя не чувствую.

Адрес: 671010, респ. Бурятия, Тункинский р-н, с. Кырен, ул. Намсараева, д. 8, Нелли Петровна Игнац.

БЕЗ МУЖСКОЙ ПОМОЩИ НЕЛЕГКО

15/02. Мне 64 года, рост 163 см, вес 70 кг. Обыкновенная женщина приятной наружности. Люблю домашний уют, готовить, ходить в лес, копаться в огороде. Русская. Образование среднее специальное. Вдова. Имею двух взрослых сыновей, живут отдельно. А я живу в собственном доме вместе с девяностолетней мамой, за которой ухаживаю. Трудно без мужской помощи управиться с домом и огородом. Хочу познакомиться с порядочным, добрым, хозяйственным мужчиной. Без м/ж проблем, приятной внешности. Мне нужен человек, который стал бы для меня опорой. Не люблю лжи, хамства, пьянства. Из м.л.с. не беспокоить.

НАДЕЕМСЯ НА СКОРЫЙ ОТВЕТ

Два молодых парня:

Сергей 25/180/68, Александр 27/172/65, хотели бы найти своих половинок для создания семей. Надеемся на скорый ответ от милых, нежных девушек от 23 до 30 лет. Подробности при переписке. Порядочность гарантируем.

Наш адрес: 301652, Тульская обл., г. Новомосковск-2, ИЗ 71/4. Сергей Владимирович Лаврищев, Александр Анатольевич Щетинин.

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ДЛЯ МЕНЯ МУЖЧИНА – ПРЕЖДЕ ВСЕГО ДРУГ

Ищу надежного друга, мужчину для прочных отношений.

Меня зовут Татьяна. 51 год. Рост 157 см. Вес 61 кг. По гороскопу Козерог. Есть сын уже взрослый, живет самостоятельно.

Сама я добрая, отзывчивая, веселая и жизнерадостная.

Пьющих, альфонсов и судимых прошу не писать.

Адрес: 141270, Московская обл., Пушкинский р-н, п. Софрино, д/в. Т. П. Федоренко.

ОБЕСЦВЕТИЛАСЬ РАДОСТЬ В ТЕМНОТЕ НЕПРОГЛЯДНОЙ...

Только новый рассвет может краски вернуть.
Я на ощупь иду по траве непонятной
И ищу, и ищу свой потерянный путь.

Анна, 22 года. Детей нет. Желаю познакомиться с молодым человеком для серьезных отношений и найти новых друзей.

Мой адрес: Рязанская обл., Клепиковский р-н, р/п Тума, д/в на предъявителя паспорта 61 99 041809.

ДЛЯ СЕРЬЕЗНЫХ ОТНОШЕНИЙ...

Хочу познакомиться с девушкой для серьезных отношений.

Мне 28 лет, рост 180 см, без вредных привычек, инвалид. Люблю природу и животных.

Адрес: Ленинградская обл., Волховский р-н, п. Бережки, д. 23, кв. 21. тел. 37511, Еременко Павел.

В ДЕРЕВНЕ ЗНАКОМИТЬСЯ НЕ С КЕМ

Здравствуйте, меня зовут Оля.

Мне 30 лет. Имею высшее образование. Работаю учителем в сельской школе. Воспитываю сына (он первоклассник).

Очень бы хотелось познакомиться с мужчиной примерно моего возраста из близлежащего города или области для создания семьи. Сама я добрая, симпатичная. Здесь у нас в деревне нет возможности с кем-либо познакомиться, так как все мужчины уже женаты либо злоупотребляют алкоголем.

Адрес: 172074, Тверская обл., Торжокский р-н, д. Русино, Степанченко Оля.

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ СЕМЬЯМИ!

15/03 **У меня четверо детей и муж, но общаться мне практически не с кем.** Дети еще совсем маленькие, а супруг постоянно в командировках. Меня зовут Нина Викторовна Иванова. Мне 33 года. Хочу переписываться с семейными женщинами, которым также не хватает общения. Я обожаю готовить и коллекционирую вырезки из газет с кулинарными рецептами. Летом собираю и сушу лекарственные травы. Люблю «копаться» в огороде и петь задушевные песни. Нравится группа «Золотое кольцо». Заветная мечта — съездить с детьми к кому-нибудь в гости.

РЕШИЛА УСТРОИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

Меня зовут Валентина, мне 57 лет. Рост 164 см, привлекательная брюнетка с зелеными глазами.

По гороскопу Рыбка. У меня двое взрослых детей и внучка-школьница.

Вот решила устроить свою личную жизнь, что ни говори, а жить одной совсем не весело. Поэтому я бы хотела найти свое счастье, любимого мужчину. Такого, на которого можно положиться в любой ситуации. Порядочного и трудолюбивого. Без вредных привычек и жилищных проблем. Который любит рыбалку, собирать грибы и ягоды.

Я ведь и сама люблю всем этим заниматься. Пишите мне, отвечу всем.

Мой адрес: 127591, г. Москва, ул. Дубнинская, д. 36, к. 2, кв. 155. Валентина Павловна Долотина.

МЕЧТАЮ ИМЕТЬ ПРИЯТЕЛЕЙ ПО ВСЕЙ РОССИИ

Привет всем! Меня зовут Екатерина. Мне 17 лет. По знаку зодиака Близнецы (день рождения 28 мая).

Люблю слушать музыку, гулять и общаться с друзьями, хоть их и не так много.

Учусь в медицинском училище на 3-м курсе.

По характеру я веселая, общительная, чувственная, мечтательная. Обожаю животных.

Хочу переписываться с молодыми людьми, чтобы иметь друзей по всей России. Возраст для меня особого значения не имеет, главное, чтобы человек был хорошим.

А если кто-то живет в Москве, можем поболтать по телефону.

Адрес: 143400, Московская обл., г. Красногорск, ул. Ленина, д. 36, кв. 76. Телефон: (095) 564-42-29. Козлова Катюша.

Садовый совет
для дачи
№15' 17–18 ... 2005 г.

Я САМА СМАСТЕРИЛА БАРОМЕТР

500 РУБЛЕЙ

Один из самых главных дачно-садовых вопросов, который я частенько задаюсь — какая завтра будет погода. Думаю, что он волнует многих дачников-огородников. С учетом того, что в последнее время даже Гидрометцентр нередко ошибается с прогнозом, я предлагаю самостоятельно смастерить природный барометр. Это совсем не сложно. Понадобится еловая ветка длиной 30 см. с отростком под прямым углом, длина которого 40 см. Снимаем кору и прибиваем ветку на улице, там, где всегда тень, например, под крышей дома или за террасой. Лучше всего сделать это в день с переменной облачностью — тогда прогноз будет наиболее точным. Когда ветка уже прибита, следует отметить высоту, на которой находится отросток. Все готово. Если отросток остается посередине — будет переменная облачность, если опустится — ждите осадков, если же поднимется, погода будет ясной и солнечной.

Алла Дмитриевна Юлдашева, Московская обл.

ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА

Можно ли в подмосковном климате вырастить арбузы или дыни? Если да, то как?

Семен Павлович, Московская обл.

КАК БОРОТЬСЯ С МАХРОВОСТЬЮ НА СМОРОДИНЕ

Махровость на смородине — самая опасная болезнь этой ягоды. Она передается с посадочным материалом «по наследству», а с куста на куст ее переносит почковый клещ. Болезнь может никак не проявляться несколько лет, а потом ни с того ни с сего листья смородины начинают изменять форму, а цветки приобретают фиолетовый оттенок. Урожая с таких кустов получается очень мало, а если болезнь разовьется, то смородина совсем перестанет плодоносить. Чтобы этого избежать, следует внимательно обследовать посадочный материал. Если обнаружили вздувшиеся почки, их следует оборвать и сжечь, затем саженцы опрыскать раствором хлорофоса (20 г. на 10 л воды) или карбофоса (30 г на 10 л воды). Если же махровость появилась на уже взрослом кусте смородины, то придется срезать и сжечь все зараженные ветки, иначе могут пострадать и соседние кусты. Поскольку махровость распространяется очень быстро, борьбу с ней лучше проводить сразу и на близлежащих участках.

Н.М. Гольцева, г. Томск-21

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ДРЕВЕСИНЫ

При покупке древесины (бревен, досок) для дачных построек очень важно знать качество материала, который ваам предлагают. А вдруг дерево с гнильцой? Здесь надо учитывать, что деревья, которые рубят летом, гораздо больше подвержены гниению и более хрупкие, чем те, что рубят зимой. Способ, который я предлагаю, основан на том, что зимой в сердцевине дерева содержится большое количество крахмала. Его наличие можно определить при помощи простого химического препарата, который есть в каждой домашней аптечке — спиртового раствора йода. Им нужно капнуть на срез дерева. Зимняя древесина окрасится в желтый цвет, а сердцевина станет темно-фиолетовой. Летняя же вся окрасится в ровный темно-желтый цвет. Есть еще один способ проверить: гнилая сердцевина дерева или нет. Приложите ухо к торцу бревна, а напарника попросите слегка стукнуть по другому. Если сердцевина хорошая, вы услышите отзвук даже от самого слабого удара.

И.Б. Городкова, Ярославская обл.

ДАЧНЫЕ ХИТРОСТИ

Если вы выращиваете дикий виноград, хмель, каприфоль и другие вьющиеся многолетники, не пускайте их на крышу. Они расширяют щели в шифере, могут поднять черепицу, разорвать толь и рубероид.

Эдуард, г. Кашары

Мозоли на руках от работы с топором, лопатой и т. д. не появятся, если деревянную рукоятку инструмента слегка обжечь — до темного цвета.

Зинаида Александровна, г. Смоленск-на-Кубани

Если при топке печи всегда добавлять хотя бы одно осиновое полено, то печь можно вообще не чистить. Осина съедает сажу в трубе.

Зинаида Евдокимовна Иванова, г. Воронеж

Из старого шифера, который уже не положишь на крышу, можно сделать отводы для воды или ограждения для клумб и грядок.

В.Ю. Евгеньев, Ленинградская обл.

МОИ ОГУРЦЫ РАСТУТ ИЗ ЯИЦ

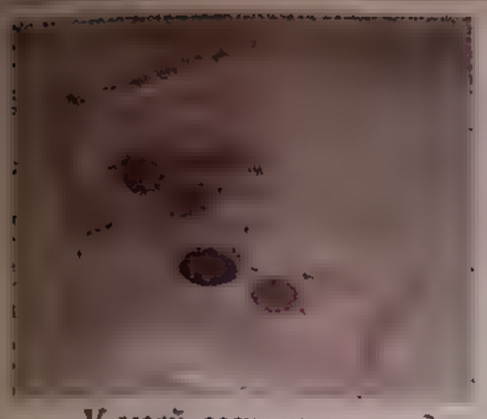
Огуречная рассада — материал очень хрупкий и плохо переносит пересадку. Поэтому, чтобы саженцы не переносить из баночки на грядку, я выращиваю их в яичной скорлупе. Яйца я варю всмятку, а скорлупу разбиваю только сверху, что бы ложка пролезала. Пустую скорлупку наполняю землей и кладу в нее огуречное семечко. Такие «горшочки» очень удобно перевозить на дачу в тех же картонках, в которых продают яйца. Огурцы высаживаю, не вынимая из скорлупы, — достаточно немного разбить ее и закопать.

Марина Громова, г. Волгоград

Садовый совет ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СПУТНИК ВАШЕЙ КРАСОТЫ



- У моей сестры есть удивительный прибор: косметический массажер «Спутник красоты». Она регулярно им пользуется и выглядит день ото дня все лучше. У нее исчезли круги под глазами, морщинки, цвет лица стал очень здоровый, и вообще она стала как-то привлекательнее и моложе. Сестре его привезли в подарок, и где его купить, она не знает. Я очень хочу приобрести такой же прибор. Может быть, вы что-то подскажете?

Надежда Олеговна, г. Ярославль

Действительно, косметический массаж считается универсальным средством поддержания женской красоты и привлекательности в любом возрасте. Однако немногие могут позволить себе регулярное посещение специализированных салонов. Вместе с тем существуют альтернативные варианты. «Спутник красоты», о котором идет речь - это компактный, удобный, многофункциональный магнитный массажер с нагревом инфракрасными лучами. Его уникальность заключается в сменных насадках для различных видов массажа.

• Магнитный инфракрасный облучатель с нагревом быстро расслабляет мышцы лица и повышает их тонус. Благодаря этому женщина сразу выглядит моложе.

• Нежный массажер для лица мягко массирует кожу, очищает ее и ускоряет впитывание косметических кремов. Таким образом, прибор значительно повышает эффективность средств по уходу за внешностью, придает мышцам лица тонус.

• Насадка для кожи головы, мягко вибрируя, стимулирует волосы, улучшает циркуляцию крови, укрепляет корни волос. После подобных процедур прически смотрятся еще роскошнее.

• Роликовая насадка быстро избавляет тело от чувства усталости. Под ее действием кровь начинает двигаться быстрее, унося из клеток шлаки, являющиеся причиной утомления.

• Жесткая насадка расслабляет и оказывает стимулирующее действие на тугоподвижные мускулы тела. Она снимает мышечную усталость и позволяет чувствовать себя легче и свободнее.

• Две оригинальные насадки для глубокого и проникающего массажа мышц успокаивают и приводят в порядок ноги, уставшие от высоких каблуков, снимают болевые ощущения.

«Спутник красоты» — отличный подарок всем женщинам!

Цена: 1500 руб.

+ 6% почтовая доставка.

Специальное весеннее предложение: каждому заказчику в подарок чудо-грелка мгновенного действия!

Предложение действительно до 01.06.2005 года

Сертификат соответствия: № РОСС US.ИМ04.А04276 тест АНО «ЦСМИ ВНИИМП»

БОЛЬ В СПИНЕ И ЛИШНИЙ ВЕС? — НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ, СРЕДСТВО ЕСТЬ!

— Я уже два года мучаюсь с остеохондрозом. Лучшим средством снять боль является хороший массаж, но не будешь же постоянно находиться возле мануального терапевта! Может быть, есть какие — то другие средства?

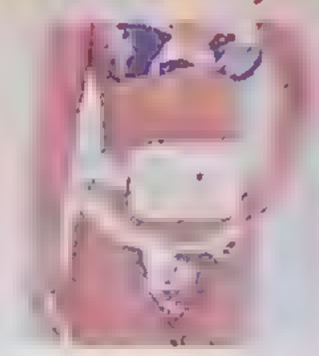
Вероника Л.

Практика показывает, что магнитный вибромассажер модели ОР-185 эффективен для устранения симптомов остеохондроза. Три сотни микрошипов, которыми снабжен этот портативный прибор, прекрасно заменяют умелые пальцы грамотного массажиста. Одновременно с этим магнитные вставки, создавая вокруг себя слабое магнитное поле, благотворно повлияют на общее состояние организма, улучшая обменные процессы в клетках.

— К сожалению, после родов я начала полнеть. Меня это очень расстраивает. Еще пару лет назад у меня была фигура 87*63*94. Почти идеал. Теперь уже не совсем так. А ведь хочется и дальше оставаться стройной и сексуальной! Как привести фигуру в идеальное состояние, не тратя много времени?

Анна В.

При систематическом использовании магнитного вибромассажера модели ОР-185 уменьшаются нежелательные жировые отложения, укрепляются дряблые мышцы, корректируется линия талии и бедер. Используя этот прибор, можно похудеть не напрягаясь. Диеты так-же ни к чему.



Магнитный вибромассажер модели ОР-185 - незаменимая вещь для современного человека. Он очень прост в использовании. Им можно управлять с помощью удобной рукоятки, направляя на проблемные участки тела. Другой вариант - закрепить его с помощью мягкого ремня там, где надо, и одновременно заниматься другими делами: пылесосить комнату или работать с компьютером. Все необходимые процедуры в этом случае прибор сделает сам. Знание техник массажа необязательно. Прибор воздействует на поверхность тела самым оптимальным образом Питание прибора - от сети или автономное от батареек.

Цена: 1300 руб.

+ 6% почтовая доставка.

ВНИМАНИЕ! **В апреле и мае при заказе вибромассажера антицеллюлитная массажная варежка в подарок.**

Сертификат соответствия: № РОСС US.ИМ04.А04858 тест АНО «ЦСМИ ВНИИМП»

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ С «ОВИОН - С» !

- Хочу дышать в своей квартире чистым воздухом. Много читал об удивительных опытах профессора А.Л.Чижевского, который доказал, что людям жизненно необходимо дышать воздухом, наполненным отрицательными аэроионами кислорода, или, проще говоря, воздухом, насыщенным озоном. Но мне непонятно, как можно ионизировать городской воздух, наполненный выхлопными газами, табачным дымом, аллергенами и прочей гадостью. Существуют ли приборы, которые одновременно с ионизацией очищают воздух? Где их можно купить?

Алексей Дмитриевич, Ярославль

- Приборы, ионизирующие воздух, способны творить чудеса. Влияние отрицательных аэроионов на организм схоже с действием витаминов А, Е и Д. Попадая в кровь вместе с воздухом, они активируют все виды обмена веществ и укрепляют мембраны клеток, увеличивая срок их жизни в полтора раза. Наиболее совершенный прибор «ОВИОН-С» - очиститель воздуха с функцией отрицательной ионизации. При сегодняшней экологии «ОВИОН-С» жизненно необходим многим людям. Он оказывает оздоровительное влияние при заболеваниях органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма и других), аллергиях, переутомлении, нарушениях обмена веществ, расстройствах сна, при насморке, гайморите, других заболеваниях ЛОР-органов. Кроме того «ОВИОН-С» резко снижает риск заболевания ОРЗ, гриппом, другими вирусными инфекциями, поэтому особенно полезен детям и людям со слабым иммунитетом. Прибор в 10 раз уменьшает напряженность вредного электростатического поля компьютера или телевизора.

Теперь по поводу ваших опасений. Конечно, городская атмосфера наполнена множеством вредных примесей, и ионизировать их вместе с кислородом значит увеличивать активность токсичных частиц. Поэтому «ОВИОН-С» разработан с таким расчетом, чтобы сначала полностью очистить воздух от техногенных загрязнителей, а затем ионизировать уже чистый воздух! Прибор устраняет из воздуха домашнюю пыль, пыльцу растений, грибки, вирусы, чешуйки насекомых, перхоть и пух домашних животных, неприятные запахи. Все лишнее задерживается на металлических пластинах, которые легко очищаются ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе, поэтому не нужно покупать никаких сменных картриджей. «ОВИОН-С» обслуживает до 40 куб. метров пространства в помещении, имеет небольшие размеры: 15 /12 /19 (см).

«ОВИОН-С» прошел клинические испытания в Клинической больнице Российской Академии наук, НИИ уха, горла, носа и речи, Государственном медицинском университете г. Санкт-Петербурга и рекомендован к применению не только в жилых и производственных помещениях, но и в палатах и кабинетах медицинских учреждений. Рекомендуем приобрести и использовать данный прибор, он поможет сбросить усталость, сохранить здоровье и позволит дышать чистым воздухом! Он принесет неоценимую пользу вам и вашим детям.

«ОВИОН-С» сертифицирован и рекомендован к применению Минздравом РФ, Национальным Комитетом экологической безопасности и Национальной организацией Зеленого креста России!

Цена: «ОВИОН-С» (для помещений) - 1500 руб.

+ 6% почтовая доставка

«ОВИОН-АВТО» (автомобильный) - 1900 руб.

+ 6% почтовая доставка

Специальное предложение: при заказе 3 и более приборов «ОВИОН-С» на один адрес цена составит 1300 руб. за один прибор!

Сертификат соответствия: № РОСС RU.МЕ83 В02599 тест АНО НТЦСЭ «ИСЭП»

Уважаемые заказчики! Вы можете получить магнитный массажер «Спутник красоты» модели КМ-911Н, очиститель-ионизатор воздуха «ОВИОН-С», магнитный вибромассажер модели ОР-185 по почте. Сначала отправьте нам заказ почтовой карточкой или по электронной почте. В заявке укажите ваш адрес, ФИО, наименование, количество изделий. Срок выполнения заказа - 1 месяц. Оплата производится по почте при получении заказа.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».
Звоните: тел/факс (0852) 27-67-24. E-mail: homedoctor@narod.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КТО ИЗОБРЕЛ ЧАЙ В ПАКЕТИКАХ?

— Здравствуйте. Я в последнее время привыкла лить чай в пакетиках — очень уж удобно. Может быть, расскажете, кто придумал такой способ заварки? Юлия Прицкер, Москва.

Есть две версии происхождения мешочков с чаем. По европейской версии, идея родилась у неизвестных солдат Первой мировой войны, которые заваривали чай, опуская в котелок с кипятком толику заварки в куске бинта. Американцы же считают, что изобретение сделал коммивояжер Томас Салливэн, который еще в 1908 году паковал раздаваемые фирмой образцы чайного листа в сшитые вручную шелковые мешочки. Правда, и по этой версии решающий шаг к изобретению был анонимным: кто-то из покупателей сообразил, что можно просто опустить мешочек в чашку и не возиться с дополнительным заварочным чайником.

В обоих случаях чай имел «тряпочный» привкус. Для нетребовательных солдат это было не очень важно, а широкому потребителю такой привкус не нравился. Но идея казалась многообещающей. Стало возможным использование чайной пыли, остающейся при переработке.

Завариванием чая без заварного чайника заинтересовалась американская компания, производившая разные сорта бумаги. После долгих экспериментов в 1942 году там наконец получили очень тонкую, но прочную бумагу без привкуса. Кроме того, был найден способ «склеивать» края мешочков горячим прессованием вместо сшивания нитками.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Объявление: «Не пью, не курю. Познакомлюсь с девушкой, которая сходит в магазин за водкой и сигаретами».

●●●

К большому сожалению правительства, реформу ЖКХ тормозит одно обстоятельство: нельзя сделать стоимость коммунальных услуг выше рыночной стоимости автомата Калашникова.

●●●

Пострадавший в автомобильной катастрофе рассказывает врачу:
— Хотя я иногда и терял сознание, но мне хотелось есть и я ощущал холод в ногах, поэтому я рассудил, что жив.
— И как же вы рассуждали?
— Если бы я умер, то попал бы в рай или ад. В раю я не был бы голоден, а в аду у меня не мерзли бы ноги.

●●●

Жена говорит мужу:
— Я всегда мечтала найти мужчину, который с удовольствием ходил бы со мной в оперу, на концерты...
— У меня такая же мечта. Тогда мне не пришлось бы ходить с тобой.

●●●

— По какому принципу ты утром подбираешь галстук?
— В те дни, когда я с похмелья, беру первый попавшийся. А в другие дни я помню, что он же и последний.

ВНИМАНИЕ!

Все о военных призывах
Отсрочки от армии по болезни и семейным обстоятельствам,
права студентов и учащихся,
новые законы и инструкции.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫХОДИТ КАЖДЫЙ ВТОРНИК!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 19 АПРЕЛЯ 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ №77-17925
«Народный совет» №15 (45).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Автор проекта: Тамара Виркунен
И. о. главного редактора: Вячеслав Нечаев
Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Анна Муратова
Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев, Роман Попов, Наталья Савченко, Алексей Черняк.
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников.
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс: (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова.
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83 доб.14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свои адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 214510 экз. Заказ №2017
Подписано в печать 06.04.2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4602445 000339

НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская заначка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для заначки.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника
Имя
Отчество
число-пароль

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас.

Письма-советы победителей этого номера отмечены на стр. 9, 10 и 14.

число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

ЕСЛИ УВОЛЬНЯЮТ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ...

№ 29 | 2005 18–25 ИЮЛЯ

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

еженедельная газета писем и звонков

КАК ПРИНЯТЬ И ОФОРМИТЬ НАСЛЕДСТВО

стр. 4

СЕКРЕТЫ ЦЕЛЕБНОГО ЧАЯ

стр.14

КАКИЕ ОПАСНОСТИ ТАИТ ЛЕС

стр. 3

КОНКУРС ЛЕТНИХ ЗАГОТОВОК

стр.10

КАК ОСУШИТЬ ДАЧНЫЙ УЧАСТОК

стр.12

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-24-28

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ПОЛУЧИ 1000 РУБЛЕЙ

на стр. 11, 12 и 13

«Ах, лето красное, любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи!» — воскликнул когда-то поэт. А также грозы, клещи, ядовитые грибы и ягоды — добавили читатели «НС». Ваши вопросы, связанные с летними напастями, и подсказали нам главную тему этого номера.

ОПАСЕН ЛИ В ГРОЗУ АВТОМОБИЛЬ?

— Моя жена панически боится ездить в машине в грозу. Она каждый раз просит меня остановиться где-нибудь под деревьями. Хотелось бы узнать, насколько опасен в грозу автомобиль и как вообще уберечься от молнии.

Роберт Валентинович, Смоленская обл.

Специалисты считают, что автомобиль достаточно надежно защищает находящихся внутри людей, поскольку при ударе молнии разряд идет по поверхности кузова. Однако дотрагиваться до ручек,дверей и других металлических деталей автомобиля внутри салона не следует. От судьбы, конечно, не уйдешь, но стоит поостеречься. Вот несколько практических советов:

◆ Опасно прятаться от грозы под высокими деревьями. Их корни находятся глубоко в земле, и, следовательно, они являются хорошими проводниками электричества.

◆ Если вы оказались на открытой местности, присядьте на корточки и пригните голову к коленям. Такая поза наиболее безопасна, так как при ней человек как бы сравнивается с землей и становится неуязвимым для молнии.

◆ В грозу нельзя купаться и вообще находиться у воды. Даже в закрытых помещениях лучше поберечься — не мыть посуду, не принимать душ.

◆ Опасно в ненастье пользоваться мобильными телефонами. В момент грозового разряда через мобильник можно получить звуковой удар. Вообще в грозу лучше находиться подальше от всего того, что имеет контакт с внешним миром — от электрических розеток, телефона, телевизионной антенны.

◆ Когда гроза закончилась, еще 20–30 минут уходить из укрытия не стоит. Молнии проявляются еще в течение часа после бури. Это своего рода остаточная электризация.

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ЗАБЛУДИЛСЯ В ЛЕСУ?

— Завидую людям, которые хорошо ориентируются на местности. У меня же, как шутят друзья, «топографический кретинизм». Стоит только отойти от опушки, как начинаю нервничать, боясь заблудиться. И это очень мешает хорошему отдыху. Не могли бы вы дать рекомендации, как вести себя, если заблудился в лесу?

Валентин, Москва.

Входя в лес, запомните, с какой стороны от вас стоит солнце. Если, например, справа, выходить надо так, чтобы оно было слева. При этом необходимо учесть время суток. Из-за вращения Земли солнце будет казаться сместившимся вправо.

Без зрительных ориентиров в пасмурную погоду человек в лесу начинает кружить, так как правая нога делает шаг всегда чуть длиннее левой. Чтобы избежать этого, прямую линию надо мысленно проводить между двумя ориентирами впереди. Дойдя до одного (например, приметного дерева), тут же выбрать следующий.

Если вы заблудились в лесу, не паникуйте и сосредоточьтесь: присядьте на ближайший пенек, поваленное дерево и в памяти восстановите свой путь.

◆ Подумайте о запомнившихся ориентирах. Мимо деревни или поселка легко «промахнуться». Гораздо надежнее ориентиры протяженные и шумные: железная дорога, автострада, судоходная река.

◆ Лесная или проселочная дорога обязательно выведет к жилью. Важно лишь правильно определить, с какой стороны поселок или деревня ближе. К поселкам, например, обычно направлены следы сельскохозяйственных машин, съезжающих с поля.

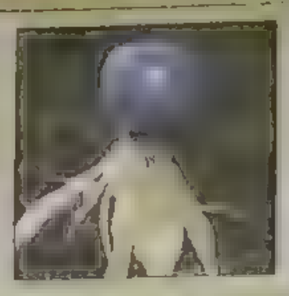
ЯДОВИТЫЕ ЯГОДЫ И РАСТЕНИЯ

ВОЛЧЬЕ ЛЫКО (волчьи ягоды)

Встречаются в лиственных и хвойных лесах, вблизи болот и лесных речек. Слабоветвистый кустарник высотой до полутора метров с желто-серой корой. Розовые, сидящие на стебле цветки скучены вокруг побега. Плоды ярко-красные созревают в июле-августе. **При сильном отравлении может наступить смерть от остановки сердца.**

ВОРОНИЙ ГЛАЗ

Растет во влажных хвойных лесах. Ягоды синевато-черные. **Запах вызывает головную боль. От съеденных ягод во рту и горле возникает зуд, вызывающий сильное слюнотечение и мучительную жажду. Позднее возникают боли в желудке, тошнота, головокружение, понос, частое мочеиспускание.**



ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

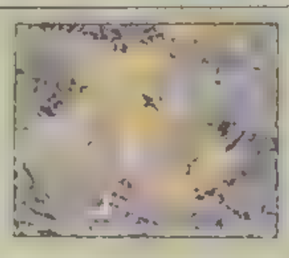
Ягоды окрашены в оранжево-красный цвет. **При употреблении вызывают рвоту и понос.**

ВОРОНЕЦ КОЛОСИСТЫЙ

Ягоды имеют траурно-черную окраску. Растут во всех горных областях России. **При употреблении вызывают рвоту и понос.**

ЯРКО-ЖЕЛТЫЕ ЦВЕТЫ

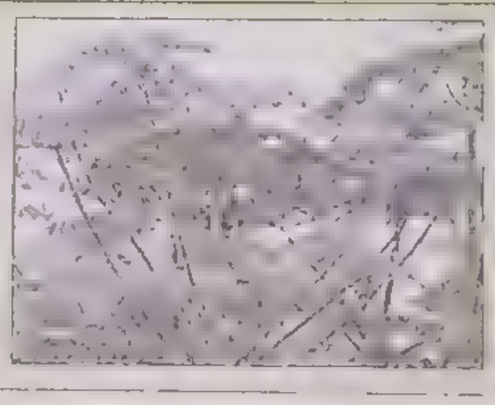
Лютик едкий, калужница болотная, купальница европейская растут в лесах и на лугах. Их нельзя собирать в букеты. **Если вы случайно нарвали их, то обязательно вымойте руки, иначе занесете едкую горечь в глаза и рот.**



БОРЩЕВИК СОСНОВСКОГО

Огромные зонтики с лопухами-листьями растут везде.

Ядовитый сок стеблей при попадании на кожу вызывает ожоги. Кроме того, он повышает чувствительность кожи к солнцу: участок, на который попал сок борщевика, за пять минут обгорит на солнце до пузырей.



КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ ГРИБАМИ?

— Из года в год появляются слухи о грибах-мутантах, накапливающих радиацию и ядовитые вещества, которыми то там то тут люди травятся. Как не стать жертвой подобных грибов? Сазоновы, Калужская обл.

Обычно причина отравления грибами кроется не в их мутациях или радиации, а в пренебрежении «золотым правилом» любого грибника: «Не уверен — не бери»!

◆ *Если собранные вами грибы пролежали на жаре больше суток, без сожаления выбросьте их! В таких грибах образуется яд.*

◆ *Хотя здоровым людям грибы полезны, даже хорошо приготовленные, они с трудом усваиваются организмом. Поэтому не рекомендуется есть грибы аллергикам, а также людям, страдающим язвой желудка, гастритом и панкреатитом.*

◆ Если вы почувствовали первые симптомы отравления грибами или ягодами (тошноту или острую боль в области живота), промойте желудок. Выпейте полтора литра кипяченой воды, подкрашенной марганцовкой или с добавлением соды (1 чайная ложка на литр), а затем вызовите рвоту. После этого примите активированный уголь (не менее 10 таблеток).

◆ Помните: отравление грибами очень коварно. Когда первые симптомы проходят, человек чувствует себя лучше. Но на самом деле яд продолжает разрушать печень и почки. Если запустить процесс часа на два-три, можно погибнуть. Так что при отравлении обязательно вызывайте «скорую».

МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ?

— Начитавшись публикаций об энцефалите, моя мама вообще опасается ходить в лес. Она считает, что из-за вездесущих клещей это смертельно опасно. Насколько обоснованны ее страхи? Можно ли уберечься от кровососов? Лариса, Вологодская обл.

Самая надежная защита от энцефалита, болезни Лайма и боррелиоза, переносчиками которых являются клещи, — прививка. Эта несложная процедура почти на 100 процентов гарантирует вашу безопасность. К счастью, по статистике, переносчиками болезней являются лишь 1,5–2 процента насекомых. Но как знать, заразен ли был присосавшийся к вам лесной вампир? Поэтому уколы иммуноглобулина обязательны! Клещи любят смешанный лес, непрореженный, скрытый от солнца. С высокой и густой травой. Однако клещ может достать вас на полянке, в парке, даже на садовом участке. Клещи не выносят прямых солнечных лучей, поэтому при выборе места для стоянки или пикника выбирайте участки леса без травянистого покрова и зарослей.

Вот еще несколько рекомендаций:

◆ на лесную прогулку надевайте одежду, плотно прилегающую к телу, и головной убор;

◆ применяйте репелленты: наносите их на открытые места тела и на одежду;

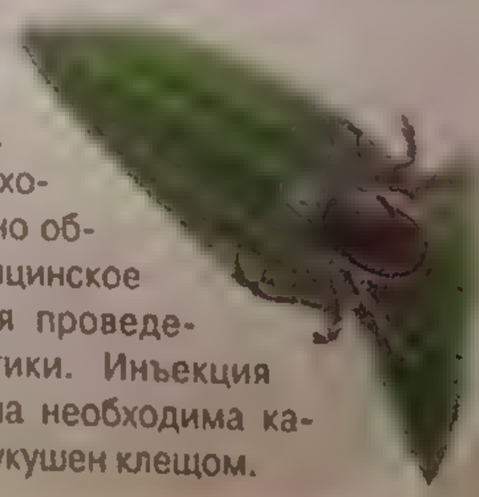
◆ не следует использовать в качестве подстилки свежескошенную траву — в ней могут быть клещи;

◆ почаще оглядывайте себя и своих спутников, стряхивайте клещей, если они еще не присосались;

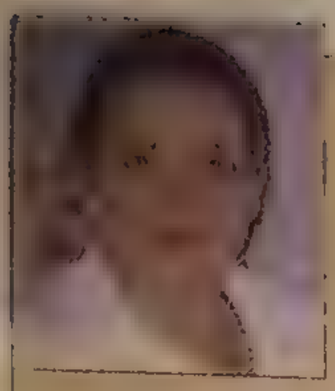
◆ если в лес вы берете с собой собаку, обязательно используйте противоклещевые ошейники или жидкие репелленты;

◆ после возвращения из леса необходимо осмотреть букеты, ветки, принесенные с собой;

◆ если же все-таки вы не уберегли, и клещ присосался, смажьте его кремом, вазелином или любым жиром: он закупорит дыхальца насекомого, и через 20–30 минут клеща можно будет вытащить, осторожно раскачивая. Ранку от укуса смажьте йодом, одеколоном или спиртом. Снятого клеща сожгите. Потом вам необходимо немедленно обратиться в медицинское учреждение для проведения профилактики. Инъекция иммуноглобулина необходима каждому, кто был укушен клещом.



НАСЛЕДСТВО и НАСЛЕДНИКИ



О том, как правильно вступить в права наследства, как его оформить и что вам положено как законному наследнику, расскажет юрист Татьяна Саломатова. Личную консультацию вы можете получить по телефонам: (095) 920-94-27; 504-51-96. (Внимание! Звонок и консультация платные.)

КАК ПРИНЯТЬ И ОФОРМИТЬ НАСЛЕДСТВО?

— Если после смерти собственника документы на наследство подали, но не оформили в течение 10 лет, что нам грозит? Раиса Алексеевна, Коломна.

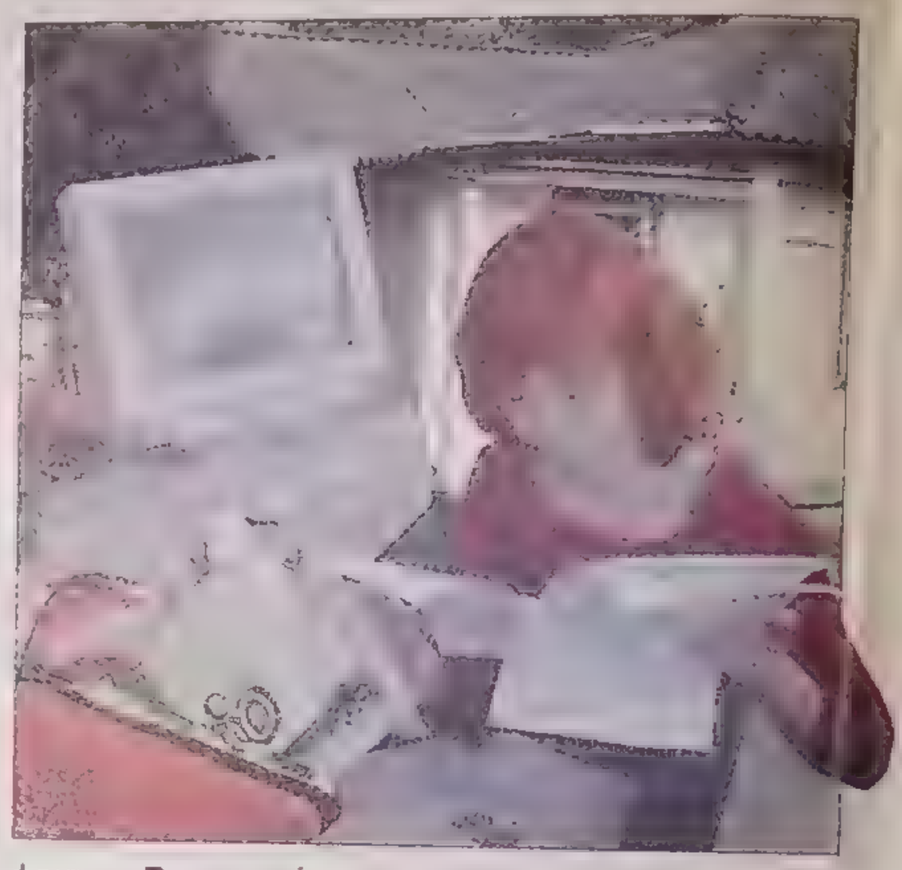
— Я оформила документы на наследство, но дом на себя не перевела. Правда ли, что в нотариате документы хранятся 75 лет и с ними ничего не случается? Людмила Ивановна, Воронеж.

— У меня приватизирована квартира в равных долях с мамой. После смерти она оставила свою долю мне, но я семь лет все никак не оформлю ее на себя. Не опоздала ли я? Валентина Локтева, Южноуральск.

— Можно ли вступить в наследство спустя 6 месяцев? Если да, то как? Пивоваров Владимир, Краснодарский край.

Шесть месяцев — срок не для оформления, а для принятия наследства. Принять его можно в соответствии со ст. 1153 Гражданского кодекса РФ двумя способами: подав заявление нотариусу либо фактически, например, проживать в квартире или оплачивать коммунальные услуги, свет, налоги и т. д. **Если вы принимали наследство у нотариуса, то оформить все можно в любой момент. Оформление наследства — ваше право, а не обязанность.** Вы приняли наследство в срок, заявили свои права на него, и это главное. Оно уже принадлежит вам, а оформить можете в любое время.

Если же приняли наследство фактически, то в суде следует доказать факт принятия наследства, представив все имеющиеся документы, например квитанции об оплате коммунальных услуг, налогов и прочего. Но если вы не принимали наследства, то есть не заявили свои права на него в течение 6 месяцев, то сможете восстановить срок на принятие наследства, только если он пропущен по уважительной причине (ст. 1155 ГК РФ).



В нотариальной конторе документы действительно хранятся 75 лет. Но иногда они пропадают. Так что я не советовала бы слишком затягивать с оформлением. К тому же вы не сможете распоряжаться домом (дарить, продавать и т. д.), не оформив надлежащим образом свидетельство о праве на наследство и не зарегистрировав свое право собственности в учреждении юстиции.

ИМЕЮТ ЛИ ПРАВО НА НАСЛЕДСТВО ДЕТИ ОТ ПЕРВОГО БРАКА?

— Прожила с мужем 32 года. В 1992 году расстались. Он женился и получил квартиру. Сейчас в ней прописана его вторая жена. Имеют ли наши с ним дети право на частичное наследование его имущества? Тамара Дмитриевна, Москва.

Если ваш бывший супруг не оставит завещания, ваши дети будут наследовать его имущество наравне с другими: супругой, детьми, родителями, внуками по праву представления, так как являются наследниками 1-й очереди, в соответствии со ст. 1142 Гражданского кодекса Российской Федерации.

При наличии завещания ваши дети (если они в нем не будут упомянуты) смогут получить обязательную долю только в том случае, если на дату смерти своего отца будут несовершеннолетними, нетрудоспособными (инвалидами или пенсионерами) (статья 1149 Гражданского кодекса РФ).

ДОМ СТРОИЛИ С МУЖЕМ, А ВЛАДЕЕТ СВЕКРОВЬ!

— На территории свекрови и свекра мы построили дом на свои деньги, получив от них разрешение на словах. Мой муж умер, и теперь свекровь лишает нас с детьми права на данную собственность. Имеют ли мои дети хоть какие-то права на этот дом? Акимова Валентина Ивановна.

К сожалению, сейчас нет. **Только в судебном порядке вы можете попытаться признать право собственности на часть дома, построенную вами совместно с мужем, если у вас есть все документальные доказательства** вложения средств в строительство.

МОЖНО ЛИ НАСЛЕДОВАТЬ СЛУЧАЙНЫЕ НАХОДКИ?

— В 1991 году умер отец мужа, в 1999-м — мать. А сейчас мы нашли их акции и сберкнижку, на которой сделаны вклады до 1999 года. Можем ли мы теперь вступить в права наследства на эти «находки»? Наталья Сергеевна, Тула.

Во-первых, нужно определить, был ли факт принятия наследства: проживание в квартире с родителями на дату их смерти, получение любого их имущества, оплата их долгов и т. п. Если да, то при проживании вместе с родителями «находки» можно оформить у нотариуса; если совместно не проживали, но был установлен факт принятия другого наследства (например, дома) — в судебном порядке. Если таких фактов не было, то придется через суд восстанавливать срок принятия наследства, что значительно сложнее, так как нужно искать уважительные причины такого длительного пропуска срока.

ЧТО ДОСТАНЕТСЯ...

ВДОВЕ?

— Я состояла в браке 30 лет, а у мужа ранее был брак и ребенок, которому он исправно платил алименты. В нашем браке появилось трое детей. В 2003 году муж умер. Сын от первого брака занимается сбором документов для вступления в наследство. Мне присудили 1/10 часть. Верно это или нет? Евгения Аркадьевна, Воронежская обл.

Наследниками 1-й очереди являются супруг, все дети, родители (ст. 1142 ГК РФ). Если у супругов было имущество, нажитое в браке по возмездным сделкам, то вы можете выделить супружескую долю в размере 1/2 от совместно нажитого имущества, оставшаяся часть перейдет по наследству пятерым из указанных родственников: ребенок от первого брака, ваши дети и вы. Таким образом, **вы получаете супружескую долю плюс 1/10 наследственной доли** (если нет других родственников первой очереди, например родителей мужа).

ВНУКУ?

— Умерла женщина, осталась 2-комнатная квартира. В ней прописаны сын и внук от другого сына, который находится в местах лишения свободы. Женщина была опекуном внука. Что ему достанется? Елена, Москва.

Если квартира находилась в собственности умершей, то при отсутствии завещания она переходит супругу, детям, родителям (наследникам первой очереди), далее внукам по праву представления за своих умерших родителей и некоторым иждивенцам. В данном случае внук не имеет права наследовать, так как жив его родитель — сын умершей, находящийся в местах лишения свободы. Поэтому его **единственная возможность наследовать наравне со всеми наследниками — доказать в суде факт нахождения на иждивении умершей бабушки** (ст. 1149 Гражданского кодекса РФ).

КАК ОФОРМИТЬ НАСЛЕДСТВО, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА?

— Умер муж. В Подмосковье у него остался дом. Как оформить наследство? Можно это сделать, не выезжая с Дальнего Востока? Людмила Ильинична, Биробиджан.

Наследство у нотариуса нужно принять по последнему месту жительства мужа в течение 6 месяцев. **Сделать это можно, выдав кому-то доверенность на представление ваших интересов по принятию наследства и оформлению наследственных прав (специальная доверенность).** Также наследник может написать заявление о принятии наследства, подпись заверить у любого нотариуса (можно по месту своего жительства) и отправить заявление нужному нотариусу по последнему месту жительства умершего заказным письмом. Чуть позже обязательно убедитесь в его получении в срок. Но кроме самого заявления потребуются и документы, удостоверяющие вашу личность.

ВАЖНО!

НОВЫЙ ЗАКОН ВСТУПИТ В СИЛУ С 1 ЯНВАРЯ 2006 ГОДА!

— Нас две сестры: я инвалид, сестра — пенсионерка, 2-комнатную квартиру матери мы наследуем в равных долях. Мама проживет недолго. Какой налог мы будем платить за наследство? Прокофьева, Воронеж.

— Будет ли сын платить за наследство от матери? И когда меньше налог: при оформлении дарственной или при наследовании? Филимонова Татьяна, Москва.

Отмена налога на наследование и дарение предусмотрена для всех категорий родственников лишь с 1 января 2006 года. Если вы будете принимать наследство до этого времени, то освобождение от уплаты налога в соответствии с Законом РФ «О налоге с имущества, переходящего в порядке наследования или дарения» от 12 декабря 1991 года № 2020-1 получат те наследники, которые были зарегистрированы на дату смерти с близкими родственниками (детьми, родителями, супругами) в одной квартире или в доме, а также инвалиды 1-й, 2-й группы. У пенсионеров льготы нет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ЗАВЕЩАНО ПОСТОРОННЕМУ?

— В течение трех лет ухаживала за родной сестрой и ее мужем. Он за две недели до смерти сделал завещание на постороннего человека. Могу ли я оспорить это завещание в суде? Иванова Наталья, Москва.

Вы не являетесь наследницей после смерти мужа вашей сестры, поэтому оспорить завещание, сделанное им, не можете. *Его супруга, то есть ваша сестра, может это сделать при наличии оснований. Чаще всего оспариваются завещания по обязательной доле, в соответствии со ст. 1149 Гражданского кодекса РФ (вашей сестре как супруге покойного она полагается), а также по ст. 177 Гражданского кодекса, если на момент совершения завещания ее муж не осознавал своих действий в силу своего заболевания, назначенных лекарств и т. п.*

ВНИМАНИЕ: ПОПРАВКА

Мы приносим извинения за неточное редактирование ответа юриста по вопросу семейного права: «Где получить пособие по уходу за ребенком?» (№ 27 2005 года).

Пособие в 500 рублей выплачивается только матери, работающей до рождения ребенка. Для неработающей оно высчитывается исходя из минимального размера оплаты труда и составляет 70 рублей. Мать должна представить в органы социальной защиты свидетельство о рождении ребенка, копию паспорта, справку о составе семьи. Однако работающие отцы также могут оформить отпуск по уходу за ребенком (ч. 2, ст. 256 ТК РФ) и получать пособие в размере 500 рублей до достижения ребенком 1,5 лет. При этом отец может работать на условиях неполного рабочего времени или на дому.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает кандидат юридических наук Виктор Корякин

ПЛЕМЯННИЦА ВЫГОНЯЕТ ИЗ КВАРТИРЫ!

— Я приехала к сестре на Сахалин 3 года назад и сразу прописалась в ее неприватизированной квартире. В этом году сестра умерла, а ее дочь хочет теперь приватизировать эту квартиру, хотя никакого завещания оставлено не было. Что мне делать? Татьяна Михайловна, Сахалинская обл.

Ваша племянница никаких прав на данную квартиру, в том числе на ее приватизацию, не имеет, поскольку не проживала в ней. Квартира не находилась в собственности вашей сестры, поэтому и не могла стать объектом наследования. Поэтому **вам необходимо переоформить договор социального найма данной квартиры на себя,** поскольку в соответствии со ст. 69 Жилищного кодекса РФ вы при жизни сестры имели с ней равные права и обязанности по пользованию данной квартирой.

КАК НАКАЗАТЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ТОВАРИЩЕСТВА СОБСТВЕННИКОВ ЖИЛЬЯ?

— В какие московские органы можно обратиться по вопросу товарищества собственников, если председатель не придерживается устава? Мы обращались в местные органы, но результатов это не дало. Анна, Московская обл.

Порядок создания и деятельности ТСЖ регулируется Жилищным кодексом РФ. Высшим органом управления товарищества является общее собрание членов товарищества (ст. 145 ЖК РФ). В его компетенции находятся и вопросы об избрании правления товарищества, рассмотрение жалоб на действия правления, а также его председателя и ревизионной комиссии. Так что все **ваши вопросы следует решать на общем собрании членов товарищества**, в том числе и вопрос о досрочном прекращении полномочий председателя. Если же действия председателя идут вразрез с законом, вы вправе обратиться в прокуратуру, суд и милицию.

КОМУ ДОСТАНЕТСЯ КОМНАТА В КОММУНАЛКЕ?

— Проживаю в 3-комнатной коммунальной квартире (комната 11,75 кв. м, неприватизированная). Сосед (комната 22 кв. м) умер, родственников у него нет, в другой комнате (18,75 кв. м) проживают 4 человека, в том числе 2 детей. Кто должен хоронить соседа и что будет с комнатой? Марина Васильевна, Санкт-Петербург.

Сначала о погребении. При отсутствии родственников погребение человека осуществляется специализированной службой по вопросам похоронного дела в течение трех суток с момента установления причины смерти (ст. 12 Федерального закона от 12 января 1996 г. № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле»). Что касается освободившегося жилья, то оно по заявлению может быть предоставлено проживающим в квартире нанимателям или собственникам, если они на момент освобождения жилого помещения признаны или могут быть в установленном порядке признаны малоимущими и нуждающимися в жилых помещениях (ст. 59 ЖК РФ). Как следует из вопроса, **вы в отличие от соседей обеспечены жилой площадью. Так что освободившаяся комната будет, скорее всего, предоставлена им.**

КАК НАКАЗАТЬ СОСЕДЕЙ-КУРИЛЬЩИКОВ?

— Мне 60 лет, я некурящая, а соседи курят, причем в общем коридоре, и дым идет ко мне в квартиру. Можно ли их приструнить? Р. А. Платченко, Владивосток.

Ваши претензии к соседям могут опираться на Закон от 10 июля 2001 г. № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака». Ограничения на курение табака в жилых помещениях установлены также подпунктом «в» п. 9 Правил пользования жилыми помещениями, содержания жилого дома и придомовой территории, утвержденных постановлением Совета Министров РСФСР от 25 сентября 1985 г. № 415, где сказано: «Не допускается курение в местах общего пользования в квартирах, где проживают несколько нанимателей, в подъездах, холлах...» Можете писать заявление с жалобой на неправомерные действия соседей в административную комиссию муниципалитета. Если не поможет, участковому инспектору или в суд. Но, думаю, до суда дело не дойдет.

КТО ОПЛАЧИВАЕТ ПРОПИСКУ ДОЧЕРИ?

— Была замужем, развелась. Дочь прописана у мужа, но живет со мной. Алименты муж платит. Должна ли я перечислять ему деньги за квартплату? Оксана, Москва.

Вообще такие вопросы решаются по взаимной договоренности бывших супругов. Бывший муж не лишен родительских прав, значит, одной лишь выплатой алиментов его участие в воспитании дочери не должно ограничиваться. Что касается правовой основы данного вопроса, то прямой обязанности получателя алиментов вносить квартплату за проживание дочери у отца — плательщика алиментов — в законодательстве не содержится. **Солидарную с нанимателем ответственность по оплате жилья, вытекающую из договора социального найма, несут только дееспособные члены семьи нанимателя жилого помещения.** Значит, если ваша дочь еще несовершеннолетняя, отец обязан оплачивать ее проживание в его квартире.

ПОМОГИТЕ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ КВАРТИРУ!

— Как приватизировать квартиру, в которой мы с мужем прожили 25 лет. Он получил ее от организации, которая в 2003 г. закрылась. Никаких документов, кроме прописки, нет. Галина Яковлевна, Томская обл.

Для разрешения ситуации следует обратиться в тот орган, в чьем ведении в настоящее время находится дом. Об этом узнайте в органе местного самоуправления или ЖЭУ, который обслуживает его. **Возможно, дом давно находится в муниципальной собственности и вы сможете воспользоваться правом бесплатной приватизации** (Закон РФ от 4 июля 1991 г. № 1541-1 «О приватизации жилищного фонда в Российской Федерации»). Что касается документов, подтверждающих ваше право на проживание в данной квартире, то таковыми могут стать платежки за жилье, коммунальные услуги, электроэнергию и т. д., а также отметки в паспортах о регистрации по адресу данной квартиры.

ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ХОЧУ РАБОТАТЬ НА ПОЛСТАВКИ!

— Работала в бюджетной организации. Сейчас нахожусь в отпуске по уходу за ребенком до трех лет. По окончании отпуска хотелось бы выйти на работу не на полную, а на 1/2 ставки. Есть ли закон, на основании которого я могла бы настаивать на предоставлении мне такой возможности? Оксана Нестерова, Тульская обл.

Такая возможность есть. Согласно ст. 93 Трудового кодекса РФ **работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день или неполную рабочую неделю по просьбе одного из родителей**, имеющего ребенка в возрасте до 14 лет (или ребенка-инвалида в возрасте до 18 лет).

НЕ ДАЮТ УЧЕБНЫЙ ОТПУСК!

— Учусь на заочном отделении МГТУ, работаю в акционерном обществе. На работе мне не дают учебный отпуск. На какой закон ссылаться? Сергей Мальков, г. Дмитров, Московская обл.

Студентам-заочникам, обучающимся в учебных заведениях, имеющих государственную аккредитацию, на время сессий и госэкзаменов положены оплачиваемые отпуска (ст. 173 ТК РФ «Гарантии и компенсации работникам, совмещающим работу с обучением в образовательных учреждениях высшего профессионального образования, и работникам, поступающим в указанные образовательные учреждения»). Положения статьи распространяются на всех работодателей независимо от организационной формы. Так что **вы имеете право требовать предоставления вам учебного отпуска.** Но лучше всего договориться с работодателем, не доводя ситуацию до конфликта, а уж тем более судебных разбирательств. В данном случае закон на вашей стороне и вы наверняка одержите победу. Однако не исключено, что когда-нибудь работодатель «припомнит» вам и найдет в дальнейшем возможность распрощаться с ярым «правдоискателем».

УВОЛИЛИ БЕЗ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ ПРЕТЕНЗИЙ

— Устроилась на работу продавцом. Проработала почти месяц, не было никаких претензий, а потом подошел администратор и сообщил, что я уволена (не устраивает моя работа). Что делать? Ирина, Ярославль.

Работодатель должен был заключить с вами письменный трудовой договор в двух экземплярах и отдать на руки второй экземпляр (ст. 67 Трудового кодекса РФ). **Если в трудовом договоре был пункт об испытательном сроке, то работодатель вправе был уволить вас по упрощенной процедуре, предупредив в письменной форме за три дня** с указанием причин увольнения и не выплачивая выходное пособие (ст. 71 Трудового кодекса). Но заработную плату за отработанный период (неполный месяц) он обязан выплатить в полном объеме. Если такого пункта не было, вы можете доказывать свои права в суде. Но если договора нет, ваши шансы доказать свои права равны нулю.

НЕ ВЫПЛАЧИВАЛИ СВЕРХУРОЧНЫЕ!

— В течение двух лет мне не выплачивали сверхурочные. После проверки, проведенной специальной комиссией, мне стали все оплачивать, но задолженность не вернули. Обратилась в суд. Однако (пока я думала) прошло больше трех месяцев и мировой судья отказал, ссылаясь на истечение трех месяцев. Правильно ли это? Татьяна Сергеевна, Новочеркасск.

У вас действительно истек срок исковой давности по трудовым спорам (ст. 392 Трудового кодекса РФ) для обращения в суд. Тем не менее этот срок может быть восстановлен судом по вашему ходатайству при наличии уважительных причин.

ПРЕДПРИЯТИЕ ЗАКРЫВАЕТСЯ, А УВОЛЬНЯЮТ — ПО СОБСТВЕННОМУ...

— На предприятии сообщили, что через неделю оно закрывается и всем предложили самостоятельно найти работу и оформить перевод или написать заявление по собственному. Что делать? Светлана, Москва.

Искать работу! Но ни в коем случае не писать заявлений, ни по собственному, ни о переводе. В сложившейся ситуации **должно иметь место увольнение работников ликвидируемого предприятия в связи с сокращением численности или штата работников (подпункт 2 п. 1 ст. 81 ТК РФ)**. Процедура увольнения при этом стандартна: работников должны предупредить об увольнении в письменной форме не менее чем за 2 месяца и уволить, выплатив выходное пособие в размере среднего заработка и сохранив средний заработок за второй и третий месяц поисков работы.

НАЧАЛЬСТВО УВОЛИЛО ЗА ПРОГУЛ!

— Мой друг заключил трудовой договор с 1 февраля по 1 апреля 2005 года, а 13 марта, не доработав положенный срок, подал заявление по собственному желанию с 16 марта. Начальник потребовал отработать две недели. Но с 17 марта друг перестал выходить на работу, а 19-го руководство уволило его за прогул с записью в трудовой книжке. Право ли руководство, и как поступить в этой ситуации? Николай, Гатчина.

Закон полностью на стороне вашего друга. В статье 292 Трудового кодекса РФ четко написано, что **работник, заключивший трудовой договор на срок до двух месяцев, обязан предупредить работодателя о досрочном расторжении договора в письменной форме за три календарных дня.** Срок предупреждения исчисляется со следующего дня после подачи работником заявления (в данном случае — с 14 марта) и заканчивается 16 марта. В последний день работы работодатель обязан оформить увольнение, произвести полный расчет с работником и выдать ему на руки трудовую книжку с записью об основании увольнения. Так что работодателя следует наказать через суд, тем более что вашему другу вряд ли пригодится в будущем нелицеприятная запись в трудовой книжке об увольнении за прогул. Пусть смело обращается в суд. Главное, чтобы на руках было заявление с пометкой работодателя о его приеме.

«Зачем тратить кучу денег на косметику, если все необходимое для нашей кожи растет на огороде?» — утверждают наши читательницы. Познакомтесь с их советами и убедитесь сами...
Ведущая рубрики Наталья Савченко

КОСМЕТИКА ПРЯМО С ОГОРОДА

ОТ «МЕШКОВ» ПОД ГЛАЗАМИ

1 **Маска из петрушки.** Мелко-мелко (почти до кашеобразного состояния) измельчить свежие листья петрушки и наложить эту массу на «мешки» и веки. Сверху накрыть влажными тампонами и полежать 10–15 минут. Затем умыться и смазать кожу вокруг глаз кремом.

2 **Маска из картофеля.** В 2 ч. л. натертого на мелкой терке сырого картофеля добавить 2 ч. л. пшеничной муки, 2 ч. л. теплого молока. Все это хорошенько перемешать и наложить готовую массу на веки и «мешки». Полежать 10–15 минут, затем умыться и смазать кожу вокруг глаз кремом.

500 РУБЛЕЙ

ВОЛШЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ МОРКОВИ

1 Маска для вялой и сухой кожи лица. В 2 ст. л. натертой морковки добавить несколько капель растительного масла. Равномерно нанести эту массу на лицо на 25–30 минут. Смыть сначала теплой, а потом холодной водой.

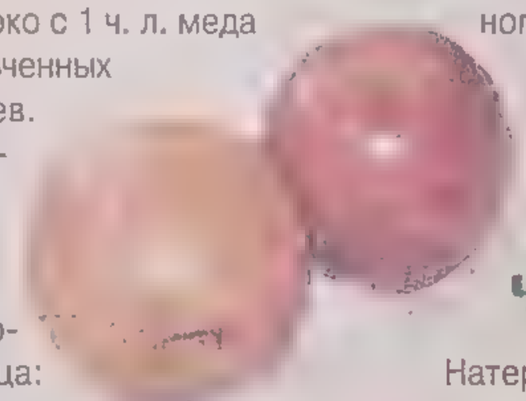
2 Питательная маска для стареющей кожи лица и шеи. Смешать 1 желток, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. сметаны и морковного сока и 2–3 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20–30 минут. Смыть теплой водой и смазать кожу питательным кремом. Маску рекомендуется делать 2–3 раза в неделю.

3 Маска для жирной кожи лица. Смешать морковный и лимонный сок с простоквашей и рисовой мукой, взятыми поровну (по 1 ст. л.). Массу нанести на лицо на 20–25 минут. После чего удалить ватным тампоном и умыться холодной водой. Эта маска освежает кожу, делает ее более мягкой и эластичной.

ПИТАТЕЛЬНОЕ ЯБЛОКО

1 Питательная маска для сухой и нормальной кожи лица и шеи: растереть 1 ст. ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 ч. л. меда и 1 ст. л. яблочной кашицы до однородной смеси. Равномерно нанести маску на лицо и шею на 20–30 минут.

2 Маска для сухой, бледной и дряблой кожи лица и шеи: смешать натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. измельченных овсяных хлопьев. Равномерно нанести маску на лицо и шею на 15–20 минут.

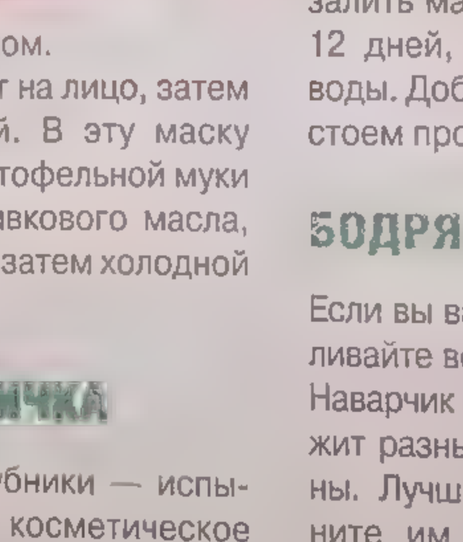


3 Маска для жирной кожи лица: 1–2 ст. л. натертого яблока смешать с 1 белком. Смесь нанести на 20 минут на лицо, затем смыть прохладной водой. В эту маску можно добавить 1 ч. л. картофельной муки или 1 стакан молока (оливкового масла, сметаны); смыть теплой, а затем холодной водой.

ЧУДО-КЛУБНИЧКА

1 Сок клубники — испытанное косметическое средство для удаления пигментных пятен и веснушек. Из ягод надо выжать сок, смочить в нем ватный тампон и протереть им лицо. Такое протирание очень полезно и при пористой, жирной, усеянной угрями коже. При угревой сыпи полезно протирать кожу клубничным соком, смешанным с глицерином.

2 Для дряблой, увядающей, сухой кожи лица с пигментными пятнами: 2–3 спелые ягоды клубники растереть и смешать с 1 ст. л. сметаны. Нанести на кожу на 10–15 минут. Смыть водой комнатной температуры. Маска отбеливает и освежает кожу.



3 Тонизирующая и восстанавливающая маска: 10 ягод клубники размять и смешать с половиной стакана молока и 1 протертой вареной картофелиной. Массу нанести на очищенную кожу лица на 20–30 минут. Смыть теплой водой.

4 Маска для сухой и нормальной кожи: несколько спелых ягод клубники протереть, добавить 1 ст. ложку творога, 1 ч. л. оливкового масла (можно прокипяченного на паровой бане и отстоянного подсолнечного масла). Все тщательно смешать. Нанести на очищенную кожу лица, через 25 минут смыть теплой водой.

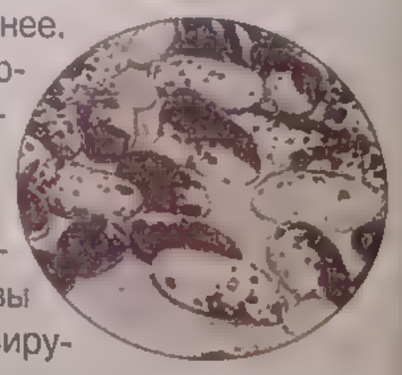
Н. Е. Краснова, Московская обл.

ОГУРЧИК ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Натереть на терке 2 небольших огурца и залить массу 0,5 стакана водки. Настоять 12 дней, процедить, разбавить стаканом воды. Добавить 25 мл глицерина. Этим настоем протирать лицо утром и вечером.

БОДРЯЩАЯ ФАСОЛИНКА

Если вы варите фасоль, не выливайте воду после нее. Наварчик этот содержит разные витамины. Лучше ополосните им лицо, как только остынет. После этой процедуры вы почувствуете тонизирующий эффект.



Г. Д. Антонюк, Краснодарский край

ОСВЕЖАЮЩАЯ ТЫКВА

Для придания лицу свежести очистить семена тыквы, потолочь, положить в кипящую воду (1:10). Кипятить до получения однородной массы. Массу остудить и теплой нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой.

В. Черная, Истра

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

«ЛЕНИВЫЙ» СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ ТАЛОЙ ВОДЫ

Возможно, уже многим знакомы различные техники чения талой воды, а вот мне хочется предложить чита наиболее простой, «ленивый», способ получения данно лебного напитка.

его состоит ...о в основной сосу...

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ТАЛАЯ ВОДА

В № 26 «НС» вы писали о том, как получить талую воду. А вот о том, что она лечит и как ее употреблять, расскажу вам я, Зинаида из Саранска.

Талая вода отличается от обычной своей структурой, более сходной со структурой протоплазмы наших клеток. Свойства талой воды сохраняются до 12 часов. Тем, кто страдает от головных болей, гипертонии, тучности, а также всем, кто хочет продлить молодость и сохранить здоровье, рекомендуют чаще пить талую воду. Используется она для профилактики и лечения сосудистых расстройств. Принимать надо по 2–3 стакана холодной талой воды (можно с кусочками льда) в день. Первый стакан выпивают рано утром за час до еды, остальные — в течение дня, за час до очередного приема пищи. Минимальная доза, оказывающая эффект, — 4–6 г талой воды на 1 кг веса. В ряде случаев ее следует увеличить (если болезнь запущена, при ожирении, нарушении обмена веществ). Употребление талой воды облегчает работу внутренних органов человека, обеспечивает полноценную работу сердечно-сосудистой и нервной систем, нормализует работу мышц, улучшает общее самочувствие, снижает утомляемость, позволяет обходиться меньшим, чем обычно, количеством пищи и продолжительностью сна. Заметно стимулирует жизненные процессы, особенно это проявляется в повышении сопротивления организма как вирусным заболеваниям, так и раку. Лечит мигрени, простуды, остеохондрозы, радикулиты, аллергии. Замечено, что эффективность лекарственных препаратов, принимаемых с талой водой, резко возрастает. Полезно давать талую воду детям: школьники, например, становятся более внимательными, сосредоточенными, повышается работоспособность. Косметологи рекомендуют периодически протирать кожу лица кусочками льда. Очень полезно умываться талой водой.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	19	20	21	22	23	24	25
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

КОМУ ПОМОГ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

Как-то я написала вам письмо с просьбой о помощи и вскоре, в № 11 за 2005 год, получила ответ от М. Е. Емельяновой из Чебоксар, которая написала 5 способов избавления от кисты на почке. Хочу сказать большое спасибо Емельяновой и редакции «НС»!

Л. Ф. Паристая, Свердловская обл.

Хочу вам сказать БОЛЬШОЕ СПАСИБО! В первый раз прочитав «НС», была очень удивлена: такая тоненькая, а сколько в ней всего полезного! Мне в апреле было 45 лет, уже 5 лет на инвалидности (не работаю). Круг общения сузился, и я почти всегда одна. Поэтому с нетерпением жду каждого нового выпуска «НС». Ведь ваша газета и учит, и лечит. Как-то звонила вам, и в № 9 за 2004 год опубликовали мой вопрос уже с ответом. Как я вам благодарна за это! Потом хотела еще раз позвонить, и вдруг вижу в свежем № 27 за 2004 год ответ на свой незаданный вопрос: «Как избавиться от вросшего ногтя?» Три года мучилась я этой напастью, и тут благодаря совету излечилась всего за 1 день. Вы представляете мою радость? Большое спасибо вам и Л. П. Залесовой из Зарайска. Так хорошо, что есть у нас «Народный совет»!

Наталья З., Тульская обл.

ПЕЙТЕ МОРС – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Здравствуй, «НС», хочу рассказать тебе о таком полезном старинном напитке, как морс. Делается он из сока ягод, фруктов или овощей, воды, сахара или меда.

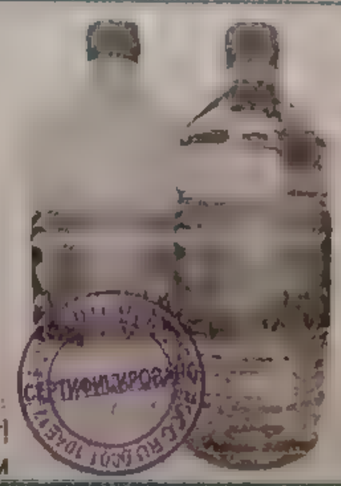
Морс не только прекрасно утоляет жажду и богат витаминами, но и обладает целебными свойствами. Самые полезные морсы получаются из клюквы, брусники и черники. **Клюквенный морс** выводит шлаки из организма, активизирует выработку антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы, а следовательно, сокращает риск сердечно-сосудистых и даже онкологических заболеваний. **Брусничный и черничный морсы** помогают справиться с простудой. Они снимают жар и усиливают действие любого лекарства. Эти напитки — хорошее профилактическое средство против любых инфекций. Так что пейте морсы и будете здоровы!

Дмитрий Козлов,
Егорьевск

Я ЖИТЬ ХОЧУ!

На мои распухшие, изуродованные, недвижимые суставы было больно даже смотреть, запустила артроз, а в итоге почти пять лет без движения. Набрала в весе (95 кг при 160см), появилась гипертония, остеопороз, в позвоночнике образовалась грыжа диска такие страшные боли, что слезы из глаз. Врачи только операцию предлагали, но денег на нее не было. Плакала от отчаяния и беспомощности, жить не хотелось. Моя лучшая подруга, Надежда Николаевна, рассказала, что у нее плечи очень сильно болели, но уже 1.5 года про них не вспоминает, вылечила ваннами Залманова, ее свекровь вообще от них после инсульта встала, ходить начала, а невестка от целлюлита избавилась. Ей сын раствор для ванн на оборонном заводе доставал, он у нее военный, там для своих делают. К моему счастью в вашей газете прочитала, что теперь эмульсию можно заказать в Институте Натуротерапии. И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, что бы помогло! Стала ванны дома делать, и чудо свершилось. Боли в суставах и позвоночнике прошли совсем, похудела на 17кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей лет на 20, на работу устроилась. Вижу, что другие пациенты тоже вам пишут, всем ванны помогают. Знаю точно, все самое хорошее у меня еще впереди, мне жить хочется! *Головина Ирина Михайловна 65 лет, Москва*

Настоящие СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА
с экстрактом целебных трав от Института Натуротерапии
-ПРИМЕНЯЮТСЯ С 1904 года
-сотни тысяч вылеченных пациентов!
-эффективно с первого применения
-залог надежности
-одобрено МинЗдравом.
для домашнего использования
-удобно применять на даче, в санатории.
-выраженный омолаживающий эффект!
-не является лекарственным средством



Курс ванн Залманова:
- Устранит боли в суставах и позвоночнике
- Восстановит суставной хрящ
- Нормализует кровоток и питание всех тканей и органов
- Очистит сосуды от шлаков
- Восстановит обмен веществ
- Снизит массу тела на 15-20 кг.
- Повысит иммунитет и бактерицидные свойства крови
- Повысит упругость кожи, разгладит морщины

www.nanrad.ru

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН И ОДОБРЕН МИНЗДРАВОМ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПРИМЕНЕНИЯ
Телефон в Москве (095) 739-06-36 с 9 до 21

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ДОМА

Дорогие мои ДОМочадцы! Спасибо за письма. Вы, как всегда, радуете своей активностью. Не успели мы объявить конкурс заготовок, посыпались письма. Их так много, что сегодняшнюю кулинарную страничку я всю решила отдать заготовкам. Только не огорчайтесь, если чей-то салат или варенье не оказались в сегодняшнем выпуске. А я напоминаю: 1-е место — 1000, 2-е — 700, 3-ье — 500 рублей. Участвуйте и сами выбирайте победителей.

Ведущая рубрики Наталья Волостникова

А КАПУСТУ СО СЛИВАМИ ПРОБОВАЛИ?..

Наверное, мой рецепт многим покажется необычным, но, поверьте, это очень вкусно. У моих домашних он идет просто на ура.

Для маринада понадобится 1 л воды, 120 г сахара, 80 г соли, 200 г 9%-го уксуса. Все это, кроме уксуса, смешивают и доводят до кипения. Из специй я беру 4–5 горошин черного перца, 5 палочек гвоздики, корицу на кончике ножа. Капусту мелко шинкую и обдаю кипятком. Сливу отбираю спелую, но крепкую, удаляю из нее косточки и тоже обдаю кипятком. Соотношение капусты и слив — 5:1. Банку на четверть заливаю горячим маринадом, добавляю специи, уксус и предварительно перемешанные капусту и сливы, а потом стерилизую: пол-литровые банки — 12 мин., литровые — 15 мин. Закатываю металлическими крышками.

Нина Михайловна Шестакова, Рязань

БОЛЬШОМУ ОГУРЦУ САЛАТ РАДУЕТСЯ

Обычно для засолки берут маленькие и средние огурчики, и если женщина работает, то на дачу, как правило, выбирается в конце недели, а там уже одни переростки. Не выбрасывать же. Вот я и придумала делать салат из таких огурцов. Получается очень вкусно.

На 4 кг огурцов нужно 0,5 кг репчатого лука, 0,5 стакана подсолнечного масла, 0,5 стакана 6%-го уксуса, 0,5 стакана сахара, 20 зубчиков чеснока, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу. Огурцы мою и, не очищая, режу дольками или колечками, солю, оставляю на полчаса, затем сок сливаю. В другом тазике режу и измельчаю зелень, чеснок, лук. Все это смешиваю с огурцами, добавляю сахар, масло, раскладываю по банкам (0,5–0,7 л), прикрываю крышками и ставлю на 15 минут в таз или большую кастрюлю для стерилизации (вода должна доходить только до плечиков банки). Закатываю крышками и опрокидываю вверх дном.

Лидия Шалда, Тулун, Иркутская обл.

ДВА РЕЦЕПТА В ОДНОМ ПИСЬМЕ

Здравствуй, уважаемый «Народный совет». Надумал поделиться с тобой и читателями рецептами своих летних заготовок. Их очень много, расскажу о самых необычных.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки очищаю от кожуры и сердцевины, пропускаю через мясорубку, добавляю сахар из расчета на 1 кг кабачков 1 кг сахара и довожу до кипения на слабом огне, а потом настаиваю 2–3 часа. Так делаю 3 раза. Затем добавляю натертую на терке цедру 2–3 лимонов или апельсинов (можно и того, и другого), а их сердцевину тоже пропускаю через мясорубку, варю все это 15–20 минут, снимаю с огня и, слегка остудив, раскладываю по банкам. Вкус у этого варенья необыкновенный. И главное, никто не верит, что это обыкновенные кабачки.

СВЕКЛА В БАНКЕ — МИРОВАЯ ЗАКУСКА

Нужно 5 кг свеклы, 1,5 кг спелых помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 стакана подсолнечного масла, 1 стакан 9%-го уксуса, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки соли и 200 г чеснока. Свеклу чищу и шинкую на крупной терке, помидоры, перец (без сердцевины) режу дольками, а лук — кольцами, заливаю маслом и тушу 5 минут, добавляю уксус, соль, сахар и тушу еще 30–40 минут. За 10 минут до готовности добавляю толченый чеснок. Укладываю в простерилизованные банки горячее и закатываю крышками.

Евгений Георгиевич Кононюк, Челябинск

САЛАТ С РИСОМ, А ОГУРЧИКИ С ХРУСТОМ

Хочу поделиться рецептами летних заготовок. Рецепты все проверены временем и очень вкусные! Мои маринованные огурчики получаются ароматными и хрустящими, а салат с рисом подходит и в качестве второго, если слегка разогреть, и в качестве закуски.

Нужны маленькие огурчики. Для рассола: 3 л воды, 6 ст. ложек соли, 3 ст. ложки сахара. Из специй я кладу корень хрена, 5–6 зубчиков чеснока, 2–3 зонтика укропа, 5–6 веточек акации, 10 вишневых листьев, 2 лавровых листа. Огурчики мою, укладываю плотно в банки вместе со специями, заливаю на 10 минут кипятком, воду сливаю и снова заливаю, но теперь уже горячим рассолом. В каждую банку добавляю 100 г 6%-го уксуса, 2–3 таблетки аспирина и «закатываю» крышками, а потом переворачиваю вверх дном и укутываю до полного остывания.

Для салата понадобится 3 кг помидоров, по 1 кг репчатого лука, моркови, сладкого перца, 1,5 стакана риса, 1 стакан подсолнечного масла, соль и сахар по вкусу. Рис нужно промыть, залить в кастрюле 1,5 л кипятка, закрыть крышкой и дать настояться полчаса. В это время нарезать все овощи, добавить соль, сахар и масло и перемешать. Рис откинуть на дуршлаг, смешать с овощами и варить после закипания 10–15 минут. Разложить в простерилизованные банки горячим и сразу закатать крышками.

Т.А. Семенова, Высоковск

КАК УБЕРЕЧЬ КВАРТИРУ ОТ ВОРОВ

Дорогой «Народный совет»! Возможно, кто-то из ваших консультантов даст реальные советы, как защитить свою квартиру от воров. Летнее время для них — просто «бархатный сезон». Только не говорите, что самое лучшее — поставить квартиру на сигнализацию. Это нам не по карману.

Татьяна Максимовна, Дмитров

На ваш вопрос отвечает сотрудник Управления вневедомственной охраны в Москве Сергей Селиверстов:

— Профессиональный домушник ломится не в первую попавшуюся дверь, а выбирает более или менее зажиточную квартиру. Поэтому не стоит слишком козырять дорогой дверью. Лучше поставить две, первую — неказистую, а вот вторую можно и «покруче», с хорошими замками. Пока вор возится со второй дверью, кто-нибудь из соседей наверняка заинтересуется шумом в коридоре и вызовет милицию. Кстати, о соседях. С ними стоит дружить именно из чисто меркантильных соображений, даже если в чем-то ваши взгляды расходятся. Договоритесь с ними: мы будем приглядывать за вашей квартирой, а вы — за нашей. А уж бабушки на скамейке перед подъездом — это просто бесплатные консьержки. Поговорите с ними, они с удовольствием будут отслеживать всех входящих и выходящих из подъезда. Если раз в месяц вы подарите такой бабуле коробку конфет или тортик, от вашего кошелька не убудет, а на душе станет спокойнее, когда будете уходить на работу. Если уезжаете надолго, не забудьте оставить свет в квартире, часть домушников именно по этому признаку вычисляет, дома ли хозяева. И договоритесь с соседями, чтобы вынимали из почтового ящика вашу корреспонденцию и выгребали пачки рекламных объявлений.

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.

Обувь не промокнет, если ее промазать вдоль швов касторовым маслом или смесью воска и жира в равных частях.

Если у шнурков отскочили наконечники, обмакните их концы в бесцветный лак.

Л. А. Бондаренко

Быстрее избавиться от запаха краски в помещении со свежеокрашенным полом поможет ведро с холодной водой.

Жирные пятна на коврах легко удаляются, если обработать их стиральным порошком, смоченным в бензине.

Г. И. Марусина, Белозерск

КАК ПОЛУЧИТЬ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

Подписаться на «Народный совет» можно с любого месяца! Где это сделать?

1 **На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать» (индекс — 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс — 12564). Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

2 **В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья. Минимальный срок подписки — три месяца. Цена — 60 рублей (за 12 номеров). Редакция находится в Москве, на улице **Вятская, дом 49 (ст. м. «Дмитровская»).**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

...избавиться от
...и в помещении
...рашенным по-
...ведро с холод-

...пятна на ков-
...удаляются, ес-
...отать их сти-
...орошком, смо-
...ензине.

Г. И. Марусина,
Белозерск

...ОВЕТ»

...но с любого ме-

...агентства «Роспе-
...очта России» (ин-
...-либо вопросы по
...ефону бесплатной
...Ольгу Орлову. Она

...ормить москвичи
...ный срок подпис-
...а 12 номеров). Ре-
...Вятская, дом 49

ОТПРАВЬ 18ZODIAK
или 183ОДИАК на 2540, следуй
командам меню – получи свежий
гороскоп на сегодня!

ОТПРАВЬ 18ZODIAK или
183ОДИАК на 2510, подпишись на
один или больше гороскопов и
получай свежий гороскоп каждое
утро в течение недели!

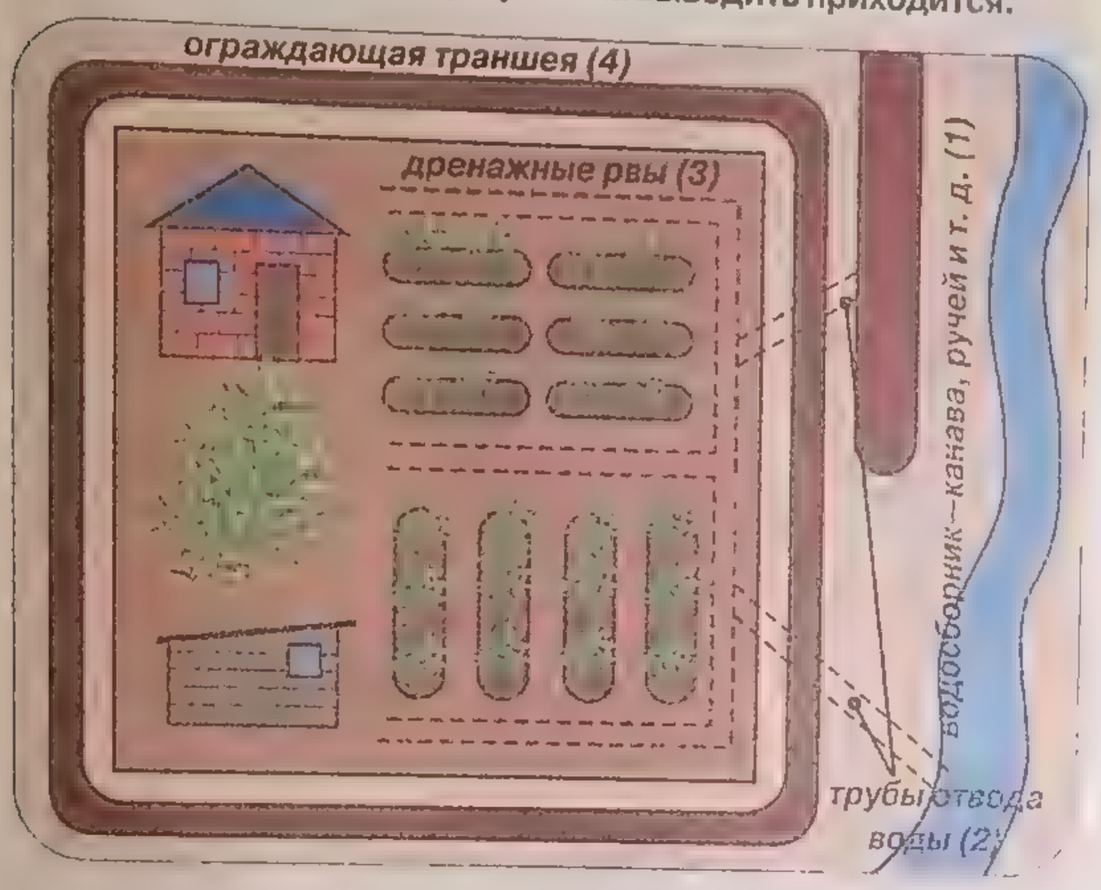
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ДАЧИ

Дорогие читатели! Мы даже и не ожидали от вас такого количества фотографий для конкурса на самый забавный фрукт, овощ или ягоду. Спасибо вам за активность. Ваши фото мы обязательно напечатаем. Ведущий рубрики — Алексей Черняк.

КАК ОСУШИТЬ УЧАСТОК?

Лето нынче выдалось дождливое... Это, конечно, хорошо для растений, но, поскольку мой участок находится в низине, мне таки пришлось его осушать и выкапывать дренажную систему. Решил написать письмо, так как, думаю, нынешним летом не только мне воду с участка выводить приходится.



Нужно определить, стоит ли вообще проводить осушение в частном порядке. Если грунтовые воды стоят высоко, то это не имеет смысла, и мелиорацией нужно заняться в масштабах всего дачного поселка. Но поскольку только мой участок оказался в низине, то я решил все сделать сам. Прежде всего нужно найти место, куда будет стекать вода (1). Это может быть река, ручей, пруд или даже большая канава. Вот оттуда и надо начинать копать траншеи под трубы для оттока воды (2). Причем эти траншеи должны идти как бы под наклоном к водоприемнику. Чем больше наклон, тем быстрее будет уходить вода. У меня глубина траншеи у пруда — 1,5 метра, а у дренажа — 0,5 метра. В эту траншею я уложил трубы (диаметр 7–10 см), по которым стекает вода. Затем выкопал дренажные рвы (3). На глубину около полуметра закопал щебень разного размера и битый кирпич. Здесь подойдет любой водопроводящий материал: не только щебень и битый кирпич, но и хворост, жерди, фашинник и т. д. Дренаж тоже должен находиться под уклоном к водоприемнику. Кстати, чтобы добиться ровного уклона, я разместил на нужном расстоянии друг от друга две палки со шкалой (в сантиметрах) и строго горизонтально натянул между ними веревку. Так перепад высоты стал виден по веревке. На тяжелых глинистых почвах расстояние между дренажными рвами надо делать 8–10 метров, а на легких, песчаных — 15–20. Ну и, наконец, можно выкопать ограждающие траншеи (4). Я их сделал около метра в глубину по всему периметру участка. В них стекает вода, которая не попала в дренаж.

Е.О. Нилин, Ленинградская обл.

Продолжаем наш конкурс на фотографию самого оригинального фрукта, овоща или ягоды с вашего сада и огорода. Пришлите нам фотографию, и мы напечатаем ее в газете.

ЗА ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСТА В КОНЦЕ ГОДА ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ ПРИЗЫ:

ЗА 1-е МЕСТО — 1000 РУБЛЕЙ!

ЗА 2-е МЕСТО — 700 РУБЛЕЙ!

ЗА 3-ье МЕСТО — 500 РУБЛЕЙ!

В конверт вместе с фотографией вложите листок со своими паспортными данными, почтовым адресом и контактным телефоном (если он есть).

Сегодня мы публикуем сразу две фотографии кабачков, которые нам прислала Мария Александровна Баранова из Ростова-на-Дону. Первое фото находится на обложке газеты, а на том, которое напечатано здесь изображена поделка для школы. Ее Мария Александровна сделала вместе с семьей.

А эту фотографию морковок, одна из которых удивительно похожа на человечка, нам прислала Галина Афанасьевна Вылегжанина из поселка Верхошижемье Кировской области. Эти морковки выросли у нее прошлым летом на огороде. Галина Афанасьевна пишет, что, будучи опытным огородником, она еще только начинающий фотограф, и извиняется за качество фотографии. Но даже с учетом того, что снимок получился немного размытым, видно, как морковка до самых интимных мелочей похожа на человечка.

ПО ВОПРОСАМ ПОДПИСКИ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-2-11 (ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ РАСТЕНИЯМ?

То, что растения, кусты и деревья нужно удобрять, дело ясное. Но вот какие растения удобрять и чем — это вопрос порой непростой.

Чтобы как следует в нем разобраться, я решила и у людей по-спрашивать, и сама понаблюдать. Вот что я выяснила. Высылаю вам эту табличку, надеюсь, она пригодится многим садоводам и огородникам. В левом столбце указаны удобрения, которых не хватает растениям, а в правом — признаки их нехватки.

Е. Солярская, Ярославль

Азот	Листья небольшие, бледно-зеленые, рано желтеют, резко опадают
Фосфор	Листья темно-зеленые или голубоватые, с красным оттенком, засыхающие, почти черные (часто наблюдается после высадки рассады томатов в грунт)
Калий	Края листьев желтеют, буреют и отмирают, закручиваются книзу, листья морщинистые
Кальций	Верхушечные почки и корни повреждаются и отмирают
Магний	Листья светлеют, приобретают желтую, красную или фиолетовую окраску у краев и между жилками;
Железо	Листья бледно-зеленые, ткани не отмирают, между жилками появляется осветление — хлороз
Медь	Кончики листьев белеют, появляется хлороз
Бор	Верхушечные почки и корешки отмирают, цветение не наступает, листья опадают

ДАЧНАЯ СУМКА-РАСКЛАДУШКА

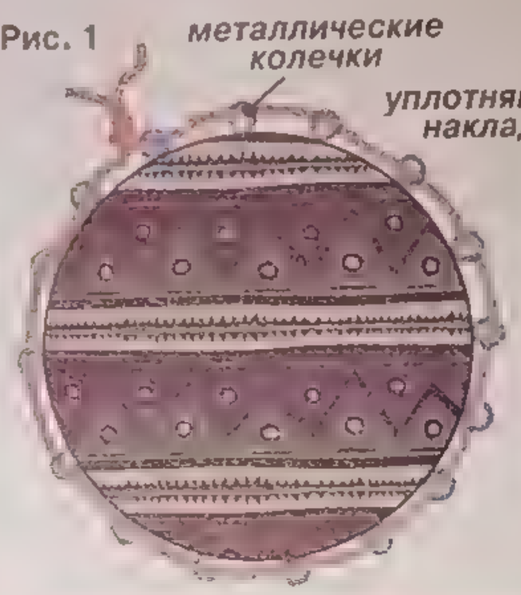
500 РУБЛЕЙ

Эту сумку изготовила моя дочка и постоянно ею пользуется — берет ее не только на пляж и в лес, но и в магазин. Сумка достаточно вместительна, а в развернутом виде превращается в скатерку, на которой удобно разложить все содержимое.

Выкройка представляет собой круг диаметром 70–90 см (рис. 1). По краю с интервалом в 15 см пришиваются маленькие металлические колечки, через них пропускается толстая веревка не короче окружности выкройки. Эта бечевка и станет ручками сумки, если ее потянуть с двух противоположных сторон. Чтобы сумка была похожа на сумку, а не на мешок, края полотнища можно усилить фанерками или пластмассовыми накладками (рис. 2). В таком случае сумка получится двухслойная — накладки зашиваются между слоями. Снаружи — плотная немаркая ткань типа «болонья», а внутри — холщовая или льняная «под скатерть».

В. Н. Харузов, Минск

Рис. 1



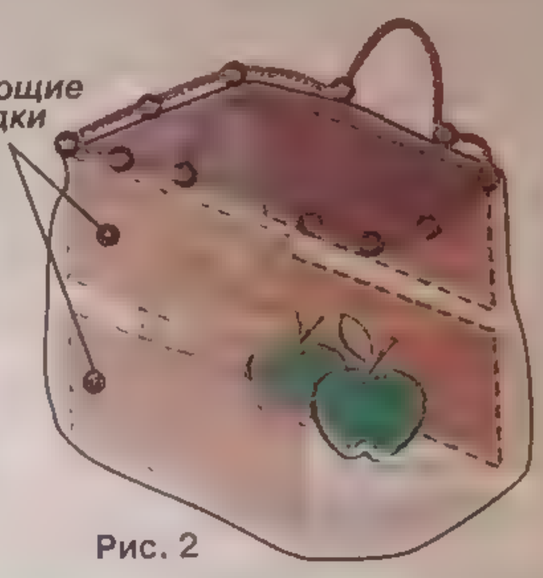


Рис. 2

ПРОБУЮ ИЗОБРЕТАТЬ

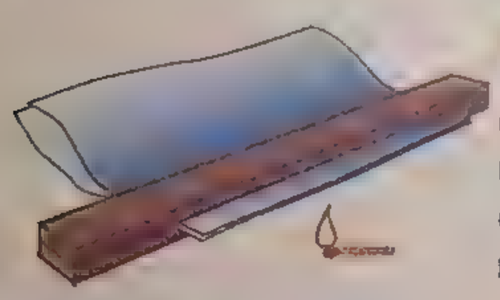
Как построить легко собирающийся и легко разбирающийся летний душ? С минимальными затратами, по принципу «я его слепила из того, что было»?

Светлана Владимировна, Москва

Я слышал, что есть такое растение, которое может за лето вытеснить с грядки почти все сорняки, а зимой и само вымерзнет. Как оно называется, где его можно взять или купить?

Михаил, Гатчина

КАК СКЛЕИТЬ ПЛЕНКУ БЕЗ КЛЕЯ?



При изготовлении и ремонте небольших парников часто сталкиваешься с проблемой нехватки пленки. Те куски, которые уже есть, оказываются слишком короткими или по длине, или по ширине.

А соединить два куска пленки не так-то просто. Если сшить нитками, то порвется быстро, а клеить — это довольно кропотливый труд. Я же придумал, как ее можно нарастить быстро и крепко. Для этого возьмите две длинные ровные доски и зажмите между ними те части пленки, которые нужно склеить так, чтобы края немного выступали (рис.). И потом пламенем зажигалки или спички «сварите» выступающие края. Остается только немного подождать, пока «сварка» затвердеет, и все готово. Скрепление получается крепкое и долговечное.

Николай Бедарев, Томская обл.

ДЕЛИМСЯ СОВЕТОМ

Если на нижний бортик эмалированного ведра надеть 3–4 куска упругой резиновой трубки (старого шланга), надрезанной вдоль (рис.), вы предохраните ведро от преждевременного износа. Кроме того, оно будет гораздо меньше греметь.

Иван Иванович Хаврунов, Кемеровская обл.

Если под руками нет пинцета, его могут заменить два деревянных брусочка, концы которых срезаны под углом 20–30° и обхвачены в двух местах маленькими резинками (рис.). При помощи этого же приспособления можно забить маленький гвоздик, не боясь попасть молотком по пальцу.

В. Е. Кочмаров, Ухта

Перед тем как работать с землей как голыми руками, так и в матерчатых перчатках поцарапайте ногтями кусок мыла. Закончив работу, просто, как обычно, вымойте руки, и никакой грязи под ногтями не останется.

Людмила Сивидова, Брянск

Чтобы теплолюбивые растения не заболели корневой гнилью, ни в коем случае не поливайте их холодной водой.

Людмила Симашкевич, Казанская обл.

КАК ПОСТУПИТЬ, ЕСЛИ ВАГОНКА СЫРАЯ?

Для обшивки парной я купил на пилораме осиновую вагонку, но она оказалась сырой. Можно ли пустить ее в дело? Рахматуллин, Тверская обл.

Вагонка из осины считается самой подходящей для обшивки стен бани. Но если материал вам попался непросохший, отложите работу как минимум на полгода. Из сырой вагонки качественной обшивки не получится: обязательно появятся щели. А значит, придется работу переделывать.

ЧТО ТАКОЕ ЛЕГКИЙ ПАР?

После бани обычно говорят: «С легким паром!» Понятно, что это традиция. И все же мне интересно, чем легкий пар отличается от тяжелого? Вера Васильевна, Вологда.

Тяжелый пар получается на слабопрогретых камнях. Он имеет крупные фракции воды, стелется клубами как туман и вреден для дыхания. Легкий пар прозрачен при той же влажности, имеет высокую дисперсию. Такой пар получается в хорошей печи при умелом с ней обращении.

КАКИЕ ДРОВА ВЫБРАТЬ?

Мы на днях с соседом заспорили, какими дровами лучше баню топить. Он говорит, что сосна не годится, и лучше всего заготавливать березу. Это так? Петр Леонидович, Калужская обл.

Ваш сосед прав. Лучшим топливом для русской бани считаются береза, ольха и тополь. Дрóва хвойных пород больше коптят и стреляют искрами, да и тепла от них меньше.

БЕЗОПАСНАЯ ЭЛЕКТРОПРОВОДКА ДЛЯ БАНИ

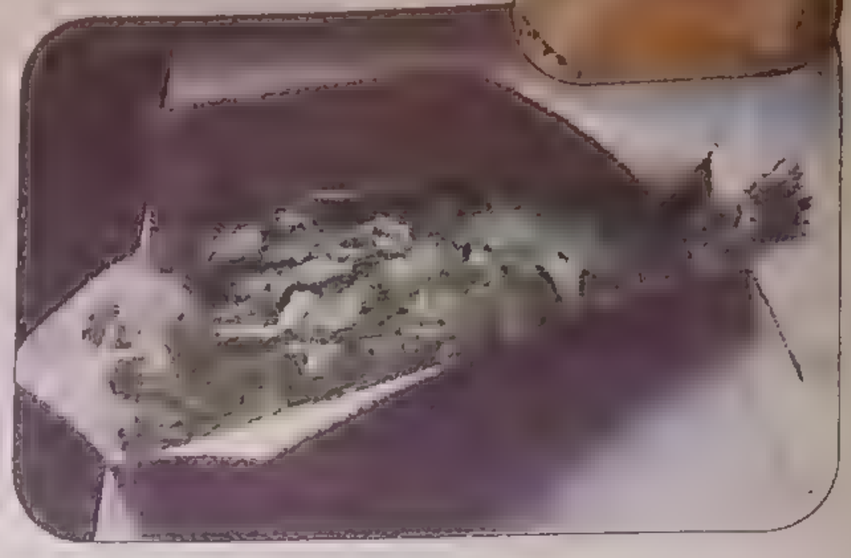
Подскажите, какие электропровода подходят для освещения в бане. Василий, Самарская обл.

Для оборудования освещения в парной профессиональные строители обычно используют провод марки РКГМ. Его лучше прокладывать в гофрорукаве по холодной стороне утеплителя.

КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ ВЕНИКИ?

Подскажите, пожалуйста, как правильно заготавливать, как сушить, как замачивать веники. И можно ли использовать их в сауне? Алексей, г. Владимир.

Использовать веник в сауне практически бесполезно, поскольку в отличие от традиционной русской бани пар в ней совершенно иной. Веник там просто пересохнет и осыплется. Обычно веники заготавливают в начале июня, когда рост листьев заканчивается, но они еще не затвердели. Лучшая сушка — естественная. Например, на чердаке под прогретой крышей или в сенях, если они хорошо вентилируются. Чтобы веник не осыпался, опытные парильщики заворачивают его в бумагу. В бане веник замачивают в теплой воде, а затем распаривают в горячей.



СЕКРЕТЫ ЦЕЛЕБНОГО ЧАЯ

На «Народный совет» я подписался еще прошлой осенью, поскольку в киоске газету не всегда удавалось купить. Многие из ваших рекомендаций успешно применил на практике. Спасибо, что завели рубрику для любителей бани. Теперь я как парильщик с 43-летним стажем тоже могу поделиться своими советами.

В баню я обязательно беру с собой литровый термос с чаем. Иногда с зеленым, но чаще со свежезаваренным черным, с медом и лимоном. Для аромата добавляю в заварку листья мяты, малины, черной смородины, земляники. Когда после парной ощущается жажда, пью чай небольшими порциями, граммов по 100–120. Важно помнить, что много жидкости в бане употреблять нельзя, так как это вызывает дополнительную нагрузку на сердце и почки.

После банной процедуры очень полезно утолять жажду настоем плодов шиповника, барбариса, боярышника. Справедливо считается, что травяные чаи — это кладезь витаминов, благотворно влияющих на самочувствие. Но, наверное, не все знают, как использовать их в лечебных целях. Вот несколько рецептов целебных чаев, не раз проверенных на себе.

Успокаивающий — сушеные листья мелиссы (1 часть), вероники (1 часть), земляники (3 части), плоды боярышника (4 части). Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 5–7 мин. Пить этот настой нужно с медом.

Грудной — сушеные листья мать-и-мачехи (4 части), лист подорожника (3 части), корень солодки (3 части). Одну столовую ложку смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 30 мин., процедить. Чай пить по две столовые ложки через каждые 3 часа. Он способствует отходу мокроты из легких.

Потогонный — сушеные плоды малины (1 часть), соцветия липы (1 часть). Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 5 мин., выпить все в горячем виде и лечь в постель. Этот чай я применяю при гриппе.

Желчегонный — цветы бессмертника (4 части), лист трилистника (3 части), мята перечная (2 части), семена кориандра (2 части). Две столовые ложки измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 20 мин. до еды. Этот чай помогает при холециститах и холангитах.

Конечно, пить эти целебные настои можно и дома. Но в сочетании с хорошей русской баней их лечебный эффект возрастает многократно.

А. М. Воробьев, Московская обл.

БУДЕМ ЗНАКОМЫ?

Ведущая рубрики — Наталья Савченко. Уважаемые читатели, напоминаю вам, что объявления в рубрику лучше присылать с фото.

ПОТЕРЯЛА СВЯЗЬ С РОДНЫМИ И БЛИЗКИМИ

Меня зовут Венера Николаевна Окорокова. В 1973 г. я работала пионервожатой в школе № 79 Казани. Откликнитесь все, кто помнит меня. Так хочется узнать о ваших судьбах!

Потеряла связь с родными из Омска и Набережных Челнов. Тетя Галя Сурвикина, отзовитесь! Также ищу своего отца, кто он — не знаю. Девичья фамилия моей матери Маши — Хайбулина. Сама я родилась 5 июля 1954 г. в Челябинске.

454008, Челябинск, ул. Вострецова, д. 22, кв. 72. Тел.: 8-3512-797-82-70

МНЕ НУЖНА ЖЕНА, А ДОЧЕРИ — МАМА

Меня зовут Сергей. Два года назад я потерял почти всю свою семью: маму, жену и сестру. Они погибли в автомобильной катастрофе.

Только одна радость в жизни осталась — моя маленькая прелесть, дочурка Женечка. Ей в апреле исполнилось 6 лет. Она у меня очень хорошая, но я понимаю, что, помимо моей заботы, ей нужна и женская. Женя очень долго не могла понять, куда делась мама, а когда поняла, что ее больше нет, захотела, чтобы мама появилась у нее снова. И чтобы был у нее братик или сестричка.

Может, найдется женщина (от 18 лет) из любого города, села (национальность значения не имеет), которая захочет связать свою судьбу со мной и стать мамой для моей дочери. А я буду ей отличным мужем и заботливым отцом для ее детей, если они у нее есть. В женщине нравится доброта, умение создать домашний уют. Самому мне 26 лет, рост 180 см, вес 75 кг. Русский, спортивного телосложения, свой бизнес. Добрый, заботливый, ласковый, без вредных привычек. Увлечения: спорт, театр, книги, музыка. Есть квартира, машина.

Желательно фото. Отвечу всем.

195009, Санкт-Петербург, Арсенальная наб., д. 7, кв. 69. Сергей Геннадьевич Киреев.

СОГЛАСЕН НА ПЕРЕЕЗД

Привлекательный, спортивный, верный, умный, интересный, добрый.

Мне 36 лет. Рост 176 см. Вес 82 кг. Без вредных привычек. С чувством юмора. Веду здоровый образ жизни. Православный. Хобби: бизнес, психология, теология, эзотерика, антиквариат, медицина, фитотерапия.

Ищу порядочную жену. Согласен на переезд. От вас желательно фото.

346170, Ростовская обл., ст. Казанская, а/я 6. Александр

ОБЪЯВЛЕНИЯ Тел.: (095) 974-73-83, доб. 15-54

работа

• **ИД «Логос-Медиа» ПРИГЛАШАЕТ к сотрудничеству РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА и РЕКЛАМНЫХ АГЕНТОВ. Тел. для справок: (095) 974-73-83, доб. 15-54, менеджер Любовь Ивановна Швецова.**

отдых

• Отдых на Азовском море — Казантип. Част. сектор. Дешево. **(095) 121-74-95, 8-916-77-33-246.**

услуги

• Издадим книгу от 5 экз., любая обложка, цвет. илл. (095) 923-22-76, 923-31-23.

• **Академия ясновидения и целительства им. Ванги** под руководством А. Гайдука. **Тел. (095) 124-05-90, 401-32-91, 336-03-31.**

здоровье

• Наркологи. Лечение, реабилитация на дому. Качественное прерывание **ЗАПОЕВ. (095) 136-79-45.** Лиц. МДКЗ №14379/5838.

• **ГЕЛЕНК-НАРУНГ** — лучшее средство от заболеваний суставов, артритов, артрозов, остеохондрозов, посттравматических и послеоперационных состояний. **(095) 518-01-34, 585-60-02.** Приглашаются к сотрудничеству региональные дилеры.

продаю

• **Ультразвуковое устройство для отпугивания грызунов «Сонар-02». Цена — 1500 руб.** Качество гарантируем. Адрес для заказов: 150002, г. Ярославль, а/я 11. Звоните: тел./факс **(0852) 27-67-24.**

• Однокомнатную квартиру 37,7 кв. м, большая лоджия, кухня 10 м, газ, 2-й этаж в пос. Тучково Моск. обл. Белорусское направление. Звонить: **(095) 974-73-83 доб.17-93.** Спросить Маю.

• **ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ** — Лидер продаж! Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
— Обеспечивает высокое качество стирки.
— Сверхэкономична.
Не оказывает неблагоприятных воздействий. Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 75.
Цена с оплатой при получении на почте-1490 руб. При заказе от 2 шт. – цена 1390 руб. за шт.!

меняю

• Садовый участок по Ленинградскому направлению. Ст. Конаковский Мох: 7,5 сотки, двухэтажный дом, хозблок, парник 6 м, газон, сад, рядом пруд, сосновый лес. **Нужно:** участок по Белорусскому направлению: Малые Вяземы, Перхушково, Жаворонки, Кубинка, Петелино, Сушкинская, Часцовая. Звонить: **(095) 974-73-83, доб. 17-93.**

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

СТОИМОСТЬ РАЗМЕЩЕНИЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ (с учетом НДС):

Минимальный заказ — 2 строки — 80 знаков — 660 руб.
Далее за каждую строку (до 40 знаков) — по 330 руб.
Стоимость рамки — 260 руб.
Стоимость цветной рамки — 330 руб.

Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ ПО АДРЕСУ:

ст. м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 9, РА «Аксиома»,
тел. (095) 917-10-87, 917-11-61,
E-mail: aksioma@aksioma.ru;

ст. м. «Дмитровская», ул. Вятская, д. 49, стр.1, оф. 330, ИД «Логос-Медиа», Отдел рекламы,
тел. (095) 974-73-83, доб.15-54,
Любовь Швецова,
E-mail: shvetsova@logosmedia.ru

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ В КРЕДИТ.

Вы можете опубликовать Ваше платное объявление в ближайшем номере нашего издания, не выходя из дома или офиса, позвонив по телефонам:
201-20-30, 96-100-97 (круглосуточно)

Оплата в любом отделении Сбербанка в течение 10 дней со дня получения квитанции по почте

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЧЕТКИ?

— Что такое четки? Какие народности ими пользуются? Что обозначает перебирание пальцами четок? Галина Владимировна, Санкт-Петербург.

Четки — это шнурок, на который через равные промежутки навязаны узелки или нанизаны бусины (или плоские предметы). Бывают четки в виде кожаной полоски с прикрепленными жгутиками. Концы шнурка связывают между собой. Четки делают из любого более или менее ценного материала. Это может быть дерево (красное, дуб, ясень, можжевельник), поделочные и полудрагоценные камни, янтарь, коралл, хрусталь, плоды и косточки от них.

Суть применения четок состоит в том, что при обращении к богу их держат в левой руке и перебирают зерно за зерном. Прочитав очередную молитву, откладывают одно зерно. И так раз за разом, пока не завершится круговой цикл читки положенных молитв. Четки распространены среди представителей большинства религиозных конфессий: у христиан (и у православных, и у католиков с протестантами), у мусульман, у буддистов.

Подмечено, что четки имеют удивительное свойство влиять на самочувствие своего владельца. Даже простое, не сопутствующее молитве перебирание четок многим помогает, когда надо сосредоточиться или, наоборот, расслабиться. А еще перекатывание бусин прекрасно успокаивает нервную систему. Перебирая четки, человек воздействует на организм через нервные окончания пальцев. Это схоже с воздействием рефлексотерапии.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Заключенный пишет письмо жене: «Спасибо за переданную в пироге пилочку, теперь у меня самые ухоженные ногти в камере!»

●●●

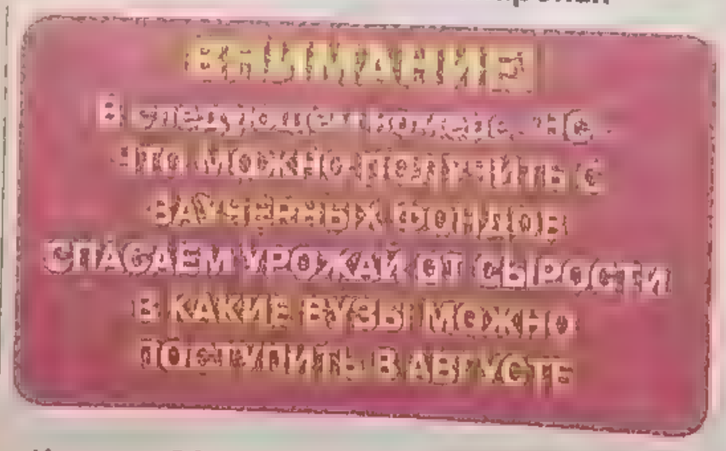
— Доктор, я постоянно разговариваю сам с собой.
— Вы мешаете домашним?
— Нет, я живу один.
— Ну и разговаривайте спокойно.
— Да, но я такой зануда...

Юрий Куклачев расстался со своими кошками. Дело в том, что в новогодние праздники они выступали по клубам без него.

— Доктор, скажите, я смогу ходить?
— Только под себя.
— А плавать?
— Только если будете много ходить.

Если у вас накопилось много пустых пузырьков из-под французских духов и одеколонов, не спешите их выбрасывать. В этих пузырьках можно носить в поликлинику приятно пахнущие анализы.

Молодой муж ковыряет вилкой в тарелке. Жена:
— Милый, ты меня любишь?
— По-моему, этот вопрос мы решили еще до свадьбы. Лучше бы хоть раз спросила, люблю ли я макароны.



СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ? ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»! РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 26 ИЮЛЯ 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 29 (59).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Тимур Ламидов
Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк
Дирекция:
Елена Бугайцова, Любовь Ковалева, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб.14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет» Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г Смоленск, ул Шевченко, д 86
Тираж **173100** экз Заказ №**4051**
Подписано в печать 13 07 2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49.
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339

НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская заначка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для заначки.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника
Имя
Отчество
Число-пароль

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас.

Письма-советы победителей этого номера отмечены на стр. 8, 13.

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

27 июля – 2005 28 июля – 1 августа
НАРОДНЫЙ СОВЕТ
№ 30 (специальный) газета бассейн и звонков

ВУЗЫ, В КОТОРЫЕ ЕЩЕ МОЖНО ПОСТУПИТЬ

стр. 8

КАК РАСТОРГНУТЬ СДЕЛКУ ПО ПОКУПКЕ ЖИЛЬЯ?

стр. 4

КАК ЗАЩИТИТЬ РАСТЕНИЯ ОТ СЫРОСТИ

ЕСЛИ В ДОМЕ ПОСЕЛИЛСЯ ЛЕСНОЙ ЗВЕРЕК

стр. 11

ПАСТИЛА ИЗ МАЛИНЫ НА ЗИМУ

стр. 10

ЧТО МОЖНО ПОЛУЧИТЬ С ВАУЧЕРНЫХ ФОНДОВ?

стр. 2

ФОТО ИТАР-ТАСС

ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ
стр. 13

ВОПРОСЫ ПРИНИМАЮТСЯ ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ГДЕ ИСКАТЬ ВАУЧЕРНЫЕ ФОНДЫ

Казалось бы, времена Лени Голубкова и ЧИФов (чековых инвестиционных фондов) давно в прошлом. Но письма с вопросами о них приходят до сих пор. Мы попытались найти следы некоторых компаний, которые меняли акции на ваучеры. И сведения о нашедшихся печатаем в нашей таблице.

Старое название компании	Новое название	Где искать
AVVA	ОАО «Автомобильный Всероссийский Альянс»	105082, Москва, ул. Большая Почтовая, д. 34, стр. 8., Тел.: (095) 221-13-34, (095) 221-13-33. Отделение трансфер-агента по обслуживанию акционеров: Москва, Малый Харитоньевский пер., д. 8
АООТ СИФ «Альфа-Капитал»	ПИФ «Альфа-Капитал»	ЗАО «Иркол», 107078, Москва, Боярский пер., д. 3/4, стр. 1. Тел.: 208-15-15
АООТ «Гермес-Планета»	ОАО «Гермес-Планета»	Москва, ул. Верхняя Радищевская, д. 15, стр. 1, 2-й этаж. Почтовый адрес: 107045, Москва, Колокольников пер., д. 22, стр. 5 Тел.: 915-10-58 Реестродержатель: ЗАО «Вестор-Депо». 123100, Москва, ул. 2-я Звенигородская, д. 12, стр. 1, Тел.: (095) 253-37-33
ОАО «МНфонд»	ОАО «МНфонд»	Трансфер-агент по обслуживанию акционеров: Москва, Малый Харитоньевский пер., д. 8 Почтовый адрес: 115407, Москва, а/я 109, трансфер-агент «Московский Депозитарный Центр». Тел.: (095) 679-58-42, 679-14-98
АООТ ЧИФ «Первый Инвестиционный Ваучерный Фонд»	ОАО «Инвестиционный фонд «ПИОГЛОБАЛ»	125993, Москва, Газетный переулок, д. 5. Реестродержатель: ЗАО «НРК», 121357, Москва, ул. Вересаева, д. 6, Тел. 960-29-97
АООТ ЧИФ Социального служения «Радонеж»	Компания ОАО «Независимая финансовая компания»	113534, Москва, ул. Чертановская, д. 50, корп. 1, тел. (095) 959-51-28, 959-50-28. Реестродержатель: («Регистратор Р. О. С. Т.»): 107996, Москва, ул. Стромынка, д. 18, а/я 9, Тел. (095) 771-73-35
ОАО ЧИФ «Русс-Инвест»	ОАО «ИК Русс-Инвест»	119034, Москва, Всеволжский пер., д. 2, стр. 2. Тел.: (095) 201-39-08. Реестродержатель: ЗАО «Сибирско-Уральский регистрационный центр». Филиал реестродержателя в Москве: 117452, Москва, Балаклавский пр-т, д. 28 В. Тел. (095) 318-14-34
САХА-ИНВЕСТ	ОАО ИФ «Саха-Инвест»	677000, г. Якутск, ул. Толстого, д. 20. Тел.: (4112) 42-06-10, 42-40-77. Реестродержатель: ЗАО «Якутский Фондовый Центр», 667007, Якутск, пер. Глухой, д. 2/1. Тел. (4112) 47-57-00
ОАО «Трансинвест»	ОАО «Трансинвест»	115407, Москва, ул. Речников, д. 7, Тел.: (095) 112-91-10. Реестродержатель — ОАО «Трансинвест»: Москва, ул. Стромынка, д. 18, корп. 13, с 10 до 16 час. Для почтовых запросов: 107996, Москва, ул. Стромынка, д. 18, а/я 9 Тел. (095) 771-73-36
АООТ «Чековый инвестиционный народный фонд»	ОАО «Народное-93»	117571, Москва, пр. Вернадского, д. 86, корп. О, кв. 119. Реестродержатель: Межрегиональный СР «Реестр-С»: 650099, Кемерово, ул. Островского, д. 12, Тел. (3842) 35-26-97
ЭРКО (Энергетическая Русская Компания)	ОАО «ЭРКО» Энергетическая Русская Компания	119992, Москва, ул. Л. Толстого, д. 5/1 Реестродержатель: Специализированный регистратор «Реестр-С, филиал ОАО «Реестр», 111024, Москва, ул. Войтовича, д. 46а, Тел.: 710-59-30, 580-71-24

ФОТО ИТАР-ТАСС

ЧЕГО МОГУТ ДОБИТЬСЯ АКЦИОНЕРЫ

— Я вложил свой ваучер в частный фонд. И с тех пор ни ответа ни привета! Хотя фонд действует, я в Интернете о нем читал. Можно ли хоть что-то поиметь с него? Алексей, Саранск.

Более половины всех ваучерных фондов обанкротились. Остальные, что называется, дышат на ладан. Что-то поиметь с этих фондов — получить, например, какие-нибудь деньги в качестве компенсации за вложенный ваучер — можно попытаться только через суд. Если в суде вы докажете, что с вашим ваучером произошло мошенничество, то с ЧИФа взыщут какую-либо сумму в вашу пользу. Вот только на практике выясняется, что взять что-либо существенное с большинства ЧИФов просто невозможно. Ну максимум 20–30 рублей. Вы готовы за эти копейки тратить время и трепать себе в суде нервы?

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫ ЛИ ВАУЧЕРЫ СЕЙЧАС?

— Перебирал старые бумаги и обнаружил несколько приватизационных чеков по 10 000 рублей. На них есть надпись, что они действительны до 31 декабря 1993 года. Но, может, их еще можно сейчас продать или поменять на какие-то акции? Андрей Владимирович Кулешов, Псков.

К сожалению, никакой ценности эти приватизационные чеки уже не представляют и давно изъяты из обращения. В соответствии с Указом Президента от 14.08.1992 г. № 914 «О введении в действие системы приватизационных чеков в Российской Федерации», каждый приватизационный чек имел определенный срок действия, установленный при его выпуске Правительством Российской Федерации и указываемый на самом чеке. Срок действия приватизационного чека не мог быть менее одного года и более двух лет.

ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ВЫПЛАТЫ НАСЛЕДНИКАМ?

— В свое время мама обменяла ваучеры на акции нескольких компаний. Мама умерла год назад, а бумаги эти остались нам, так сказать, в наследство. Никаких денег по акциям никто раньше не получал. Могут ли сейчас выплачивать компенсацию по данным акциям наследники умершей?

Согласно действующему Положению о компенсационных выплатах гражданам, которым был причинен ущерб на финансовом и фондовом рынках РФ, наследники обманутых вкладчиков права на получение компенсационных выплат не имеют. Исключение составляют вдовы и вдовцы, дети-инвалиды, у которых умерли родители-вкладчики, а также лица, являющиеся родителями граждан, погибших в локальных военных конфликтах на территории СССР и территориях других государств, в том числе в Северо-Кавказском регионе.

КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ, ЕСЛИ ЧИФ — БАНКРОТ?

— Я имею сертификат на 1 акцию АООТ «Олби-Дипломат» номиналом 10 000 руб. Знаю, что этой компании уже нет в помине, но есть какой-то фонд, который до сих пор выплачивает компенсации по акциям подобных компаний. Что это за фонд, и как происходит процедура выплаты, нужно ли для этого ехать в Москву?

Вкладчиками уже несуществующих фондов и компаний занимается Федеральный общественно-государственный фонд по защите прав вкладчиков и акционеров (далее — Фонд). В настоящее время Фонд производит компенсационные выплаты вкладчикам 379 компаний (в том числе АООТ «Олби-Дипломат»).

Выплаты производятся через региональные организации Фонда, уполномоченные администрациями регионов. Уполномоченные организации составляют списки вкладчиков и направляют их в Фонд. Фонд в свою очередь, в соответствии с представленными списками, направляет в регион ведомость и перечисляет денежные средства.

Сумма компенсации установлена Попечительским советом Фонда: в размере вкладов в компании (с учетом деноминации), но не более 1000 рублей. Для ветеранов и инвалидов Великой Отечественной войны максимальный размер выплат составляет до 5000 руб.

Адрес фонда: 105037, Москва, городок им. Баумана, южн. корп., 1-й этаж. Телефон: 166-28-63.

Документы, необходимые для регистрации на компенсационные выплаты

- Паспорт и его ксерокопия (листы паспорта, содержащие сведения о Ф.И.О., годе рождения, прописке, данных старого паспорта).
- Подлинники договоров по компаниям и их ксерокопии.

Если документы подавались в суд:

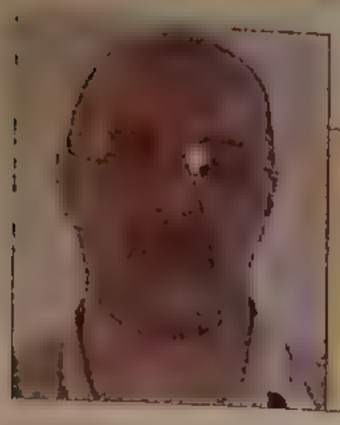
- Копия договора по компании.
- Решение суда и/или оригинал исполнительного листа, подтверждающие сумму вклада без процентов.

Если документы поданы в ликвидационную комиссию:

- Заверенная копия договора по компании.
- Выписка из реестра ликвидационной комиссии.

При подготовке ответов использована информация Федерального фонда по защите прав вкладчиков и акционеров. Сайт: www.fedfond.ru

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



Сегодня ваши жилищные проблемы поможет решить юрист
Андрей Малых

КАК РАСТОРГНУТЬ СДЕЛКУ О ПОКУПКЕ ДОМА?

— Хотели купить дом. Заключили договор, выплатили аванс. Сначала посмотрели поверхностно, а когда зашли внутрь, там он весь оказался гнилым и поросшим грибком. Можно ли расторгнуть договор? Наговицына Нина, Краснодарский край.

Для точного ответа на вопрос, необходимо знать положения договора. При условии, что в нем была заранее оговорена возможность для расторжения сделки, например, такой фразой: «Если дом окажется в состоянии, не соответствующем указанному в договоре, договор может быть расторгнут», вы имеете право требовать расторжения, обратившись к нотариусу. Если же данная оговорка отсутствует, договор можете расторгнуть через суд на основании ст. 178 ГК РФ «Недействительность сделки, совершенной под влиянием заблуждения» и ст. 179 «Недействительность сделки, совершенной под влиянием обмана, насилия, угрозы, злонамеренного соглашения представителя одной стороны с другой стороной или стечения тяжелых обстоятельств». Но указанные обстоятельства должны действительно иметься.

КТО ВОЗМЕСТИТ УСТАНОВКУ НОВЫХ ПЛАСТИКОВЫХ ОКОН?

— В квартире сгнили оконные рамы. Мне обещали выплатить деньги на их замену из бюджета капитального ремонта и восстановления жилья. Я самостоятельно поставила пластиковые. Но денег мне так и не вернули — сослались на то, что квартира приватизированная. Валентина Яковлевна из Калуги.

Поскольку вы являетесь собственником жилья, то в соответствии с п. 3 ст. 30 Жилищного кодекса РФ несете «бремя содержания данного помещения». Исключение может составлять случай, когда обещание ЖЭУ оплатить вам замену оконных рам было оформлено письменным договором.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ НЕ ПОЛЬЗУЮСЬ, А ПЛАТИТЬ ЗАСТАВЛЯЮТ!

— Я 15 лет прописана в общежитии вместе с мужем, но с ним развелась и подала на алименты, а сама снимаю квартиру. Он требует платы за комнату в общежитии. Я согласна платить за воду, вынос мусора и сточную воду. Должна ли я платить за электричество и отопление? Ольга Шмелева, Тульская обл.

У бывшего мужа нет оснований требовать с вас оплаты этих услуг. Ваше отсутствие или присутствие не влияет на размер оплаты, а пользование этими услугами производится только одним гражданином: электричество — по фактическому потреблению (по счетчику), отопление — по имеющейся площади, то есть вне зависимости от количества проживающих (зарегистрированных) на данной площади. Вам только необходимо представить в ЖЭУ, которое обслуживает это общежитие, справку о месте вашего фактического проживания. Правда, возможен и другой вариант: в общежитии установлены свои собственные принципы расчета за коммунальные услуги и электричество, например, исходя из количества зарегистрированных. В этом случае вам придется платить.

КАК ОБМЕНЯТЬ И ПРИВАТИЗИРОВАТЬ КВАРТИРУ?

— Семья из 4 человек проживает в неприватизированной квартире. Хотим поменять ее на другую муниципальную квартиру и потом ее приватизировать. Но администрация нам отказывает. Скажите, на основании каких статей и кодексов это можно сделать? Светлана Захарова, Томск.

В чем отказывают? В обмене или в приватизации другой квартиры? Если в обмене, то можете оспорить отказ в суде. Статья 72 Жилищного кодекса РФ предоставляет нанимателю право обменивать жилье на другое, также предоставленное по договору социального найма, то есть неприватизированное. **При этом, правда, необходимо согласие наймодателя (например, муниципалитета), однако если он не дает такого согласия, ему необходимо изложить его в письменной форме.** Ст. 73 ЖК РФ допускает ограничения на подобный обмен, но только в следующих случаях:

- в случае, если нанимателю предъявлен иск о расторжении или изменении договора найма;
- когда право пользования обменваемым жильем оспаривается в судебном порядке;
- обмениваемое жилье признано непригодным для проживания;
- принято решение о сносе дома или его переоборудовании для использования в других целях;
- имеется решение о капитальном ремонте дома;
- если в результате обмена в квартиру вселяется гражданин, страдающий одной из тяжелых форм хронических заболеваний.

А вот если вам отказывают в приватизации другой квартиры, то формально администрация права. Исходя из положений п. 5 ст. 74 ЖК РФ, в этом случае прежний договор найма расторгается, заключается новый. Но тогда получается, что договор найма заключен после 1 марта 2005 г., а значит, в соответствии со ст. 4 Закона РФ от 4 июля 1991 г. № 1541-I о приватизации жилищного фонда в Российской Федерации с изменениями и дополнениями такое помещение не подлежит приватизации.

МОЖНО ЛИ ПРИВАТИЗИРОВАТЬ ЖИЛПЛОЩАДЬ БЕЗ СОГЛАСИЯ ТРЕТЬЕГО ЖИЛЬЦА?

— Квартира получена 20 лет назад. В ордер был включен племянник, но с нами не жил никогда. Теперь хотим приватизировать квартиру. Возможно ли сделать это без его согласия? Кубикова, Чебоксары.

Вряд ли. Многое, конечно, зависит от действий органов местного самоуправления, осуществляющих оформление. Но если они откажут в подобном оформлении, придется либо получать согласие племянника, либо в судебном порядке доказывать, что он как бывший член семьи утратил право проживания в квартире и, следовательно, потерял право на участие в приватизации указанной квартиры. Но и это будет достаточно сложно, потому что наличие имени племянника в ордере трактуется как то, что он является членом семьи. Даже просто доказать, что он бывший член семьи, не означает утраты права на приватизацию.

ЮРИСТЫ БАЗЫ ВСЕГДА ГОТОВЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ГДЕ ДОЛЖНЫ РАЗМЕЩАТЬСЯ МУСОРОСБОРНИКИ?

— У меня возник конфликт с председателем правления садоводческого товарищества по поводу вывоза мусора. Где должны размещаться мусоросборники? Какими нормативными актами и законами их размещение регулируется? Петр Владимирович, Волгоградская обл.

Члены садоводческих товариществ обязаны выполнять положения Строительных норм и правил (СНиП 30-02-97), в которых, в частности, записано: «На территории садоводческих объединений и за ее пределами запрещается организовывать свалки отходов. Бытовые отходы, как правило, должны утилизироваться на садовых участках. Для неутилизируемых отходов (стекло, металл, полиэтилен и др.) на территории общего пользования должны быть предусмотрены площадки для мусорных контейнеров. Площадки для мусорных контейнеров размещаются на расстоянии не менее 20 и не более 100 метров от границ садовых участков». Если в вашем товариществе нет специальных мусороприемников, а вы заботитесь о здоровье почвы и воздуха, напомните председателю правления, что на страже экологии сейчас стоит Кодекс об административных правовых нарушениях (КоАП), а также Земельный и Уголовный кодексы РФ. В статье 8.2 главы 8 КоАП сказано следующее: «Несоблюдение экологических и санитарно-эпидемиологических требований при сборе, складировании, использовании, сжигании, переработке, обезвреживании, транспортировке и захоронении и ином обращении с отходами производства и потребления и иными опасными веществами влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда; на должностных лиц — от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда; на юридических лиц — от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда».

МОЖНО ЛИ ПРЕДЪЯВИТЬ ИСК РАСПЫЛИТЕЛЯМ ПЕСТИЦИДОВ?

— На землях бывшего совхоза постоянно что-то опыляют. Они нас буквально затравили. От этих пестицидов моя пасека пострадала — все пчелы погибли. Могу ли я предъявить иск отравителям? Марина Владимировна, Самара.

Согласно инструкции Министерства сельского хозяйства РФ «О порядке применения, хранения и транспортировки пестицидов» все так называемые смежные землепользователи должны заблаговременно извещаться о сроках проведения химических обработок, чтобы иметь возможность не дышать вредными выбросами. Кстати, владельцы пасек должны оповещаться в обязательном порядке. Взыскать нанесенный пасеке ущерб вы можете через суд.

КАКОВ КВОРУМ У СОБРАНИЯ?

— У нас провели заседание правления садоводческого товарищества. Но на него пришли меньше половины членов правления — кворума не было. Имеют ли в таких случаях решения заседания законную силу? Роберт Федорович, Архангельск.

Нет, не имеют. В соответствии со статьей 22 Федерального закона «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» заседания правления считаются правомочными, если на них присутствует не менее двух третей его членов. Решения принимаются открытым голосованием простым большинством голосов присутствующих членов правления и считаются обязательными для исполнения всеми членами такого объединения.

ОТВЕТИТ ЛИ СОСЕД ЗА ОТРАВЛЕНИЕ СОБАКИ?

— Сосед по даче постоянно грозит отравить или застрелить мою собаку. Дескать, своим лаем она ему спать мешает. А если он действительно осуществит угрозу, можно ли будет призвать его к ответу? Вера Павловна, Калужская обл.

Да, разумеется. Сосед ответит по всей строгости закона по статье 245 Уголовного кодекса РФ «Жестокое обращение с животными, повлекшее их гибель или увечье, если это деяние совершено из хулиганских побуждений, или из корыстных побуждений, или с применением садистских методов, или в присутствии малолетних». Данное преступление наказывается штрафом в размере от 100 до 200 минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период от одного до двух месяцев, либо исправительными работами на срок до одного года. Если вашего любимца отравят или нанесут иной ущерб его жизни или здоровью, сначала необходимо обратиться в ветеринарную клинику. Обязательно возьмите там справку, какие увечья имеются, или требуйте вскрытия погибшего друга с анализом яда. Напишите заявление в милицию с требованием возбудить уголовное дело против соседа.

МОЖЕТ ЛИ ПРАВЛЕНИЕ ЗАПРЕТИТЬ ПРОЕЗД?

— На том основании, что лето выдалось дождливым, правление нашего садоводческого товарищества запретило проезд автотранспорта к участкам. Они поставили шлагбаум, и теперь машину приходится оставлять без присмотра чуть ли не на опушке леса. Многие возмущаются, но председатель стоит на своем. Есть ли у правления такие права? Что нам предпринять? Наталья, Ярославская обл.

Правление явно превысило свои полномочия. Согласно закону «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» от 15 апреля 1998 г. принятие решений об утверждении внутреннего регламента относится к ведению общего собрания объединения. Значит, и решение об ограничении проезда легкового транспорта к садовым участкам по землям общего пользования в распутицу считается правомочным, если оно утверждено общим собранием. Добивайтесь его проведения. На этом собрании можно, к примеру, решить вопрос об охраняемой площадке для парковки автотранспорта на определенный период. Кстати, в соответствии с упомянутым законом за вами сохраняется право обжаловать указанное решение в суде.

ЕСЛИ ТЫ НЕ ПОСТУПИЛ В ВУЗ...

— У меня в этом году было очень мало времени на подготовку к поступлению. Боюсь «провалиться» на экзаменах. Но терять год очень обидно. Есть ли у меня шáнс поступить куда-нибудь в конце лета? Мария Коржева, Московская обл.

Конечно, есть! Существует ряд вузов, которые принимают документы значительно позже остальных.
Мы приводим здесь их список. Надеемся, что вам подойдет какой-нибудь из них.

Литературный институт им. А. М. Горького

103104, Москва, Тверской бульвар, д. 25. Тел. 202-06-02.
Проезд: ст. м. «Пушкинская», «Тверская», «Чеховская».
Экзамены — с конца июля по 12 августа.

Московский государственный вечерний металлургический институт

111250, Москва, Лефортовский вал, д. 26. Тел. 361-14-80.
Экзамены (с конца апреля до середины сентября): математика (письменно), русский язык (письменно).

Московский государственный социальный университет

107150, Москва, ул. Лосиноостровская, д. 24. Тел. 169-49-43.
Проезд: ст. м. «Ул. Подбельского», «Сокольники», авт. 75 (черная цифра), ост. «Московский социальный университет».
Прием документов на очное отделение — до 20 июля, на вечернее — до 4 августа, на заочное — с 18 июля до 13 августа.

Московский государственный университет коммерции

125817, Москва, ул. Смольная, д. 36.
Тел.: 458-53-93, 458-51-13.
Проезд: ст. м. «Речной вокзал», авт. 90, до остановки «Беломорская улица»; троллейбус 58, остановка «Университет коммерции».
Экзамены: I поток — с середины июля, II поток — с начала августа.

Московский государственный университет путей сообщения

101475, Москва, ул. Образцова, д. 15, МИИТ. Тел./факс (095) 681-13-40.
Прием документов на вечернее отделение проводится с 15 июля по 9 августа.
Прием заявлений для обучения на платной основе производится с 21 июня по 18 августа.

Пущинский государственный университет

142292, г. Пущино Московской обл., просп. Науки, д. 3.
Тел. (8-0967 — код из городов России; 8-27 — код из Москвы и Московской обл.) 73-25-38, (095) 923-36-02.
Проезд: из Москвы авт. 359 от ст. м. «Южная»; от Курского вокзала э/п до Серпухова, далее авт. 126.
Прием документов до 31 августа.
Экзамены — 1-7 сентября. Начало обучения — 20 сентября.

Российский государственный аграрный заочный университет

143900, Московская обл., Балашиха-8, ул. Ю. Фучика, д. 1.
Тел. 521-55-46.
Проезд: ст. м. «Измайловский парк», авт. 322, 336; м. «Щелковская», авт. 338, 396, ост. «Институт».
Экзамены — февраль, июнь, октябрь — биология, математика, русский язык. Экзамены в форме теста.

Всероссийский заочный финансово-экономический институт

123995, Москва, ул. Оленко Дундича, д. 23. Тел.: 144-37-61, 144-85-19.
Проезд: до ст. м. «Филевский парк».
Экзамены (до 10 сентября) : математика (письменно) и русский язык (изложение). Оценка по 100-балльной шкале.

Российский институт интеллектуальной собственности (РИИС)

117279, Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 55А. Тел.: 336-06-13, 334-41-61.
Проезд: ст. м. «Беляево».
Прием документов — с 5 мая по 20 августа.
Экзамены (с 20 по 28 августа, в форме собеседования): русский язык, иностранный язык, история России.

Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы

199178, Санкт-Петербург, 12-я линия В. О., 13А. Тел.: 323-07-70, 327-07-84.
Прием документов — с 20 июня по 31 июля.
Экзамены (с 1 августа): математика (письменно), сочинение, история (устно).

Санкт-Петербургский государственный университет водных коммуникаций

198035, Санкт-Петербург, ул. Двинская, д. 5/7. Тел.: (812) 251-12-21.
Прием документов — с 1 апреля по 26 августа.
Экзамены: математика (письменно), русский язык и литература (письменно, зачет), экономическая география (устно), иностранный язык (устно), информатика (устно), физика (устно) (в зависимости от факультета).

Северо-Западный заочный политехнический институт

191186, Санкт-Петербург, Миллионная ул., д. 5. Тел.: 312-11-56, 110-62-62.
Проезд: ст. м. «Гостиный двор», «Горьковская», трамв. 2, 14, 34, 54, авт. 46, 134, ост. «Пл. Суворова».
Прием документов — с 10 мая по 25 августа.
Экзамены (с июня по сентябрь): математика (письменно), русский язык (письменно).

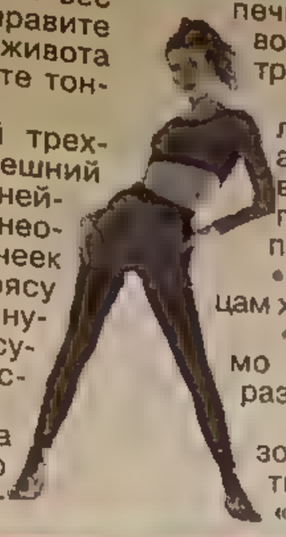
ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8 800) 200-27 28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ПОЯС «ВУЛКАН»: СОЖГИ ЛИШНИЙ ВЕС!

• Позаботьтесь о своей фигуре. Вы уменьшите свой вес без усилий и диет, исправите Вашу фигуру в области живота и бедер и вновь обретете тонкую талию!

• Имеет уникальный трехслойный состав. Внешний слой — износостойкий нейлон, промежуточный — неопрен в виде растянутых ячеек каучука, придающих поясу необычайную гибкость, внутренний — термосель, осуществляющий микромассаж кожи.

• Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию, осуществляют массаж, при этом обеспечивается прохождение воздушного потока для устранения избытка пота.



• Воздействует теплом не только во время активных движений, но и в состоянии покоя. Сжигает подкожную жировую прослойку, целлюлит.

• Придает упругость мышцам живота и таза.

• Может надеваться прямо на кожу, не вызывает раздражения и зуда.

• Допускается использование совместно с антицеллюлитным кремом **«АРТЕМИДА»**.

• Рекомендуется при занятиях спортом, увеличивает эффективность физических упражнений.

• Применяется как средство для прогрева поясницы, что снимает боли при радикулите, остеохондрозе, мочекаменной болезни, воспалительных процессах в организме.

• Не имеет противопоказаний, не причиняет никакого вреда здоровью. Подходит и мужчинам, и женщинам.

• Срок годности не ограничен.

• **ВНИМАНИЕ!** Рассчитан на обхват талии до 115 см. При большем размере возможно использование двух поясов.

Цена: Пояс «ВУЛКАН»: 300 руб. + 8% почтовый сбор
Крем «АРТЕМИДА»: 190 руб. + 8% почтовый сбор
НОВИНКА! Предлагаем приобрести антицеллюлитные шортики «АРТЕМИДА-ЛЮКС» с массажным эффектом (120 ден). Размеры от 42 до 58. Укажите Ваш размер!
Цена: 560 рублей + 8% почтовый сбор

Сертификаты: РОСС RU.АЯ61 В62827, РОСС RU.ЛТ34.В02141, Код ОКП 815122.

ГДЕ КУПИТЬ «НЕВОТОН-ЛЮКС»?!

— У меня очень много болячек. В прессе и на телевидении много говорят и пишут об удивительной чудо-капсуле «НЕВОТОН», которая действительно исцеляет людей. Подскажите, где можно заказать последнюю модель биокорректора «НЕВОТОН» по минимальной цене?!

Татьяна Павловна, Ярославская обл.

— Действительно, возможности биокорректора **«НЕВОТОН»** очень велики. Он выпускается более 10 лет и уже завоевал огромную популярность среди пациентов благодаря своим миниатюрным размерам, простоте в обращении и высокой эффективности.

Еще в Древнем Египте врачи успешно применяли магниты для лечения самых различных заболеваний. А в наши дни образовалось целое направление в медицинской науке — «магнитотерапия». Магнитное поле используется для нормализации внутриклеточных процессов. Организм самоочищается, ускоряются обменные процессы, улучшается кровоснабжение тканей. За счет этого ускоряются процессы восстановления поврежденных недугом клеток, и происходит излечение. Вот выдержка из официальных показаний к применению биокорректора **«НЕВОТОН»**:

• Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинфарктное, постинсультное состояние, тромбофлебит.

• Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

• Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, метеозависимость, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (кроме психических заболеваний в стадии обострения).

• Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, сексуальные расстройства, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов

• Заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой.

Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

Снятие болевых синдромов различного происхождения.

Цена — 460 руб
+ 8% почтовый сбор.

Сертификат № РОСС RU ИМ15 В00192

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ С «ОВИОН-С»!

— Хочу дышать в своей квартире чистым воздухом. Много читал об удивительных опытах профессора А.Л. Чижевского, который доказал, что людям жизненно необходимо дышать воздухом, наполненным отрицательными аэроионами кислорода, или, проще говоря, воздухом, насыщенным озоном. Но мне непонятно, как можно ионизировать городской воздух, наполненный выхлопными газами, табачным дымом, аллергенами и прочей гадостью. Существуют ли приборы, которые одновременно с ионизацией очищают воздух? Где их можно купить?

Алексей Дмитриевич, Ярославль

— Приборы, ионизирующие воздух, способны творить чудеса. Влияние отрицательных аэроионов на организм схоже с действием витаминов А, Е и Д. Попадая в кровь вместе с воздухом, они активируют все виды обмена веществ и укрепляют мембраны клеток, увеличивая срок их жизни в полтора раза. Наиболее совершенный прибор **«ОВИОН-С»** — очиститель воздуха с функцией отрицательной ионизации. При сегодняшней экологии **«ОВИОН-С»** жизненно необходим многим людям. Он оказывает оздоровительное влияние при заболеваниях органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма и других), аллергиях, переутомлении, нарушениях обмена веществ, расстройствах сна, при насморке, гайморите, других заболеваниях ЛОР-органов. Кроме того, **«ОВИОН-С»** резко снижает риск заболевания ОРЗ, гриппом, другими вирусными инфекциями, поэтому особенно полезен детям и людям со слабым иммунитетом. Прибор в 10 раз уменьшает напряженность вредного электростатического поля компьютера или телевизора.

Теперь по поводу ваших опасений. Конечно, городская атмосфера наполнена множеством вредных примесей, и ионизировать их вместе с кислородом — значит увеличивать активность токсичных частиц. Поэтому **«ОВИОН-С»** разработан с таким расчетом, чтобы сначала полностью очистить воздух от техногенных загрязнителей, а затем ионизировать уже чистый воздух! Прибор устраняет из воздуха домашнюю пыль, пыльцу растений, грибки, вирусы, чешуйки насекомых, перхоть и пух домашних животных, неприятные запахи. Все лишнее задерживается на металлических пластинах, которые легко очищаются ватным тампоном, смоченным в спиртовом растворе, поэтому не нужно покупать никаких сменных картриджей. **«ОВИОН-С»** обслуживает до 40 куб. метров пространства в помещении, имеет небольшие размеры: 15 /12 /19 (см).

«ОВИОН-С» прошел клинические испытания в Клинической больнице Российской Академии наук, НИИ уха, горла, носа и речи, Государственном медицинском университете Санкт-Петербурга и рекомендован к применению не только в жилых и производственных помещениях, но и в палатах и кабинетах медицинских учреждений. Рекомендуем приобрести и использовать данный прибор, он поможет сбросить усталость, сохранить здоровье и позволит дышать чистым воздухом! Он принесет неоценимую пользу вам и вашим детям.

«ОВИОН-С» сертифицирован и рекомендован к применению Минздравом РФ, Национальным Комитетом экологической безопасности и Национальной организацией Зеленого креста России!

Цена: «ОВИОН-С» (для помещений) — 1500 руб.
+ 6% почтовая доставка
«ОВИОН-АВТО» (автомобильный) — 1900 руб.
+ 6% почтовая доставка
Специальное предложение: при заказе 3 и более приборов «ОВИОН-С» на один адрес цена составит 1300 руб. за один прибор!

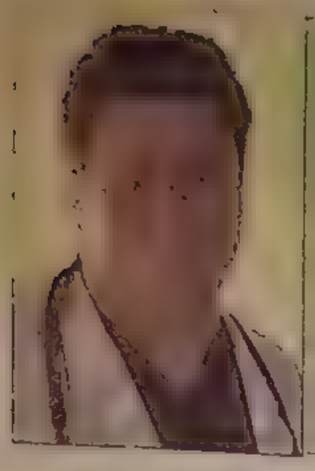
Сертификат соответствия: № РОСС RU.МЕ83 В02599 тест АНО НТЦСЭ «НСЭП»

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Заказать и получить все эти товары можно по почте наложенным платежом в любой регион России.
Сначала отправьте нам заказ почтовой карточкой или по электронной почте.
В заявке укажите ваш адрес, Ф.И.О., наименование, количество изделий.
Срок выполнения заказа — 1 месяц. Оплата производится по почте при получении заказа.

АДРЕС ДЛЯ ЗАКАЗОВ: 150002, ЯРОСЛАВЛЬ, А/Я 11, «ДОМАШНИЙ ДОКТОР».
ТЕЛ/ФАКС (0852) 27-67-24 (КРОМЕ ВЫХОДНЫХ). E-MAIL: HOMEDOCTOR@NAROD.RU

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



На ваши вопросы отвечает доктор Андрей Звонков

Моему мужу 56 лет, рост 182 см, вес 115 кг. Последние 6 лет у него постоянно держится давление 180/120. Врачи назначили пить «Норвакс» и «Арифон», так как более слабые лекарства не помогают. Иногда давление понижается: 140/110 и 120/100. Все анализы и УЗИ брюшной полости в норме. Но чувствует он себя неважно: постоянно кружится голова, сильный шум в правом ухе (уши проверяли — в порядке), перед глазами мелькают мошки. Посоветуйте, что можно сделать для понижения нижнего давления. Может, есть какое-то фитолечение?

С уважением,
Н. К., Тульская обл.

Возраст нормальный. Как говорится, мужчина в самом расцвете сил. Только вот вес большой. Оттого и давление высокое. Ему надо немного сократить суточное количество потребляемых калорий (есть поменьше). По вашим данным (веса и роста), мужу достаточно в сутки потреблять от 1100 до 1300 ккал. И, разумеется, исключить свинину и баранину из рациона. Из фитотерапии рекомендую пить утром и днем мочегонные отвары (пол-пола, толокнянка и пр.).

У мужа заболела голень ноги, стал чувствовать боль при ходьбе. Врач предложил массаж позвоночника, но после 3-го сеанса левая рука мужа онемела. А через несколько дней омертвели концы двух пальцев (будто отморожены). И их отрезали. Проблем прибавилось: обнаружили непроходимость кишечника. Сделали операцию. Через 5 месяцев снова проблемы с кишечником: болезнь Крона. И снова операция. Мог ли массаж позвоночника ухудшить состояние сосудов, корешков спинномозговых нервов и явиться причиной болезней мужа?

М. А. Видакова.

Вряд ли. Вероятнее всего, имеет место нейроваскулит — болезнь сосудов, вызывающая нарушение периферического кровообращения и нарушения трофики тканей. Массаж, конечно, массажу рознь, и мне сложно судить, но наибольшая вероятность, что это совпадение. Для того чтобы массажем повредить корешки, надо наносить удары по спине, а это уже не массаж.

Помогите, пожалуйста, советом. Моя жена — инвалид 1-й группы по зрению. С 2003 года страдает запорами. Обращались к врачу-проктологу, поставил диагноз «синдром раздраженного кишечника с запорами сложного генеза, хронический гастродуоденит». Рекомендовал употреблять продукты, богатые пищевыми волокнами, и препараты «Холосас», «Форлакс» или «Гуталакс» и свечи с глицерином. Прошли уже не один курс лечения, но никакого сдвига. Без микроклизмы у жены не бывает стула.

А. Н. Васенков,
Тульская обл.

Прежде всего надо определить состав микрофлоры кишечника (посев кала), и если имеет место дисбактериоз, скорректировать его. Из видов пищи определить тот, что не вызывает или в меньшей степени вызывает запор. В качестве слабительного советую употреблять солевые препараты: карловарскую соль, магнезию, сегнетову соль (если она еще продается), «Форлакс» в больших объемах, противовоспалительные препараты.

Прошу совета по поводу сигмоидита (язва сигмовидной кишки). Болею уже 2 года. Лекарства, выписанные врачом, не помогают. Отличается ли лечение этого заболевания от лечения язвы кишечника?

Отличается, и довольно сильно. Если лекарства, назначенные врачом, не помогают, смените врача.

Моему брату 48 лет, последние 6 он болеет сахарным диабетом. С февраля начал 2 раза в день колоть инсулин. А у него с детства сухая кожа, и сейчас состояние ее ухудшилось. Болят глаза и ноги. Сильно похудел. Подскажите, что с ним? Как можно снизить уровень сахара в крови?

С. С. Гайнуллина,
Самарская обл.

Диабет бывает двух типов: I — инсулинозависимый, когда гормон не вырабатывается в поджелудочной железе, II — когда инсулина достаточно и даже много, в этом случае для лечения необходимы препараты мочевины («Манинил», «Букарбан» и т. п.). Однако, учитывая, что собственного инсулина не хватает, придется добавлять искусственный (препараты мочевины при этом не отменяют). То, что вы описали, похоже на диабетическое поражение сосудов ног и глаз, отсюда и боли. Снизить сахар можно только инсулином, нужно правильно подобрать дозу (это должен сделать эндокринолог) и придерживаться диеты. У вашего брата вместо глюкозы сгорал жир, из-за этого выделялось много кетоновых тел, а они пагубно влияют на все ткани: от сосудов и нервной ткани до кожи. Следите за кетоацидозом (по моче, в аптеках есть специальные тест-полоски на ацетон).

ИНФАРКТОВ НЕ БУДЕТ!

Инфаркты и инсульты «помолодели». Уже 30–40-летних бизнесменов и менеджеров приходится спасать от этих напастей в блоках интенсивной терапии. После выписки — многолетний курс лекарств-химикатов, обладающих серьезными побочными воздействиями. Да и операций по стентированию у нас делают почти в 70 раз меньше, чем, к примеру, в США.

Выходом из тупика стали работы по «исследованию эффекта окиси азота NO», удостоенные Нобелевской премии 1998 г. Установлено, что NO управляет кровотоком и расширением сосудов. Донором NO является незаменимая аминокислота L-Аргинин, которой посвящены десятки тысяч медицинских статей и исследований. Результатом кардиологических поисков стал натуральный препарат **КАРГИНИН**, содержащий высокие дозы L-Аргинина.

КАРГИНИН предотвращает развитие атеросклероза и его последствий (ИБС, стенокардия, гипертония, инфаркты, инсульты) за счет предохранения от повреждений внутренней стенки сосудов (эндотелия).

КАРГИНИН незаменим в постинфарктном режиме и для предотвращения послеоперационного рестеноза (повторного сужения сосудов в местах установки стентов), а также при любых патологиях сердечной деятельности.

КАРГИНИН снимает спазмы и снижает действие факторов риска (курение, высокий уровень холестерина, диабет 2-го типа, гипертония).

Медики говорят: человек настолько молод, насколько хороши его сосуды. **КАРГИНИН** сохраняет молодость и спасает здоровье!

Консультационный Центр «ЗДОРОВЫЙ МИР» **www.zdormir.ru**

- Новослободская ул., 20, стр. 4 (рядом со ст. м. «Менделеевская»), кроме воскр. **Тел.: (095) 978-12-23, 789-88-54, 973-09-63.**
- Народная ул., 20 (ст. м. «Таганская»-рад.), кроме вос **Тел.: (095) 926-31-82, 926-31-84, 912-98-13**

Бесплатная консультация врачей.
Бесплатная доставка по Москве.
Пересылка по почте (справки по телефону).

Изготовитель: «Коралтис LTD», Израиль.

Сертификат МЗ РФ № 77.99.19.3.У.2658.9.04 Рег. свид. 002.072.043

К 11-летию Центра: каждому покупателю — подарок!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

КАК СУШИТЬ И СОБИРАТЬ ТРАВЫ

Название	Что и как собирать	Свойства
Зверобой продырявленный. Растение ядовито	Траву заготавливают во время цветения (июнь–июль). Срезают ножом. Выдергивать растения с корнем или корневищем нельзя	Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим, противоглистным, ранозаживляющим, желчегонным и мочегонным действиями. Успокаивает нервную систему
Ромашка аптечная (лекарственная)	Заготавливают соцветия в начале цветения (май–сентябрь) в сухие солнечные дни до обеда	Обладает противовоспалительным, антисептическим, болеутоляющим, противосудорожным, успокаивающим, потогонным и ветрогонным действиями
Шалфей лекарственный	Заготавливают листья во время цветения (июнь–июль). Отрывать их следует руками или надрезая ногтем черешок у основания листовой пластинки	Уменьшает выделение пота, обладает вяжущим, дезенфицирующим и противовоспалительным действиями. Ослабляет деятельность молочных желез в период отнятия детей от груди
Тысячелистник обыкновенный	Заготавливают корни (выкапывают на 10–15 см вглубь от стебля) и верхушки в период цветения (июнь–сентябрь). Сушат в тени	Обладает кровоостанавливающим и противовоспалительным действиями, усиливает желчеотделение, сокращение матки, противодействует возбудителям малярии
Чистотел большой. Внимание, растение ядовито	Заготавливают траву во время цветения (май–сентябрь). Срезают ножом. Выдергивать растения с корнем нельзя. Сушат в сушилках, на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией	Задерживает рост злокачественных опухолей, останавливает развитие туберкулезной палочки, улучшает пищеварение, уменьшает реактивность вегетативной нервной системы, тонизирует гладкую мускулатуру матки
Календула лекарственная (ноготки)	Заготавливают цветки без цветоножек в ясную солнечную погоду. Срывают руками	Обладает противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным, вяжущим и успокаивающим действиями. Понижает артериальное давление, регулирует сердечную деятельность
Подорожник большой (подорожник обыкновенный)	Заготавливают траву во время цветения (июнь–сентябрь). Семена — после их созревания. Сок свежего цветущего растения сразу после сбора выжимают и консервируют этанолом	Обладает антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, кровоочистительным, отхаркивающим, слабительным и обезболивающим действиями. Повышает содержание гемоглобина в крови. Снижает кровяное давление

ДВА РЕЦЕПТА ОТ ИЗЖОГИ

1 Горсть сырого горохa залейте в чашке кипятком. Через два часа слейте воду и поставьте горох в холодильник.
Как только будет начинаться изжога, достаньте 2–3 горошины и пожуйте несколько минут.

Татьяна Леонардовна Алиязова

2 Полстакана богатой сушеницы и 1 ст. ложку меда парить на водяной бане полчаса. Пить перед едой по одной ст. ложке 3 раза в день.
Результат поразительный! У меня

Уважаемые читатели! В № 28 «Народного совета» в статье «Два рецепта от изжоги» мы не предупредили вас о том, что сушеница — трава ядовитая.

Так что будьте аккуратнее с ее употреблением.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

– благоприятный день
– слабое магнитное возмущение
– магнитная буря

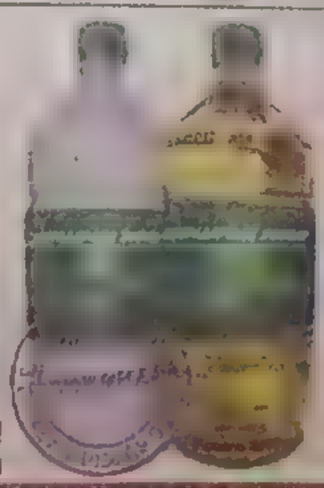
26	27	28	29	30	31	1

ЗНАЧИТ ОНИ РАБОТАЮТ!

Я много лет мучался с суставами и с грыжей позвоночника, запустил артроз, а в итоге стал почти недвижимым - такие страшные боли, что думал уж лучше умереть! А еще лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча других болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что страшно вспоминать. От отчаянья жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать скипидарные ванны дома, и у него боли в суставах вообще прошли. Я долго сомневался, но если ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают. Осенью прошел полный курс лечения и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 12 кг, кожа стала как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, как будто помолодел на 20 лет! Ну а самое главное - я забыл про суставы и позвоночник, боли прошли после 5-й процедуры и уже полгода не появляются. Сейчас лечу свою жену, у нее инсульт был, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму курсу готовлюсь, ведь впереди дачный сезон, надо быть в форме.

Жданов Илья Федорович, 64 года

Настоящие СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА
с экстрактом целебных трав от Института Натуротерапии
-ПРИМЕНЯЮТСЯ С 1904 года
-сотни тысяч вылеченных пациентов!
-эффективно с первого применения
-залог надежности
-одобрено МинЗдравом для домашнего использования
-удобно применять на даче, в санатории.
-выраженный омолаживающий эффект!
-не является лекарственным средством



Курс бани Залманова:
- Устранит боли в суставах и позвоночнике
- Восстановит суставной хрящ
- Нормализует кровоток и питание всех тканей и органов
- Очистит сосуды от шлаков
- Восстановит обмен веществ
- Снизит массу тела на 15-20 кг.
- Повысит иммунитет и бактерицидные свойства крови
- Повысит упругость кожи, разгладит морщины

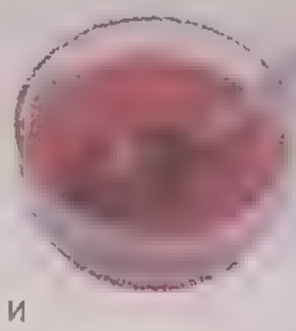
Пожалуйста, не путайте эмульсию Залманова от Института Натуротерапии с другими эмульсиями!
111250 г.Москва, а/я 70 "ИНСТИТУТ НАТУРОТЕРАПИИ" (095) 739-06-36
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ДОМА

Хотела я и сегодня всю кулинарную страничку посвятить вашим рецептам летних заготовок. Количество их растет не по дням, а по часам. А некоторые самые активные читатели присылают целые тетради с рецептами. И все такие интересные! Но тут пришло очень необычное письмо, которое я просто не смогла отложить на потом. Оно о 5-летнем кулинаре Мишутке. Одним словом, читайте. А для мужчин — отвечаем на вопросы и даем простые советы, как обустроить свой дом.

Ведущая рубрики Наталья Волостникова

ЯГОДА-МАЛИНА...



Когда супруга варит малиновое варенье, я ей не мешаю. В это время я занят приготовлением других малиновых лакомств. Например...

Заливаю малину на 10 минут соленой водой (столовая ложка на литр воды), чтобы не было личинок и червей. Промываю ягоды в дуршлаге и даю воде стечь. Раскладываю их ровным слоем, пересыпаю сахаром (на 5 кг ягод 1 кг сахара) и даю немного постоять. Затем складываю ягоды в банки, закрываю крышками и на 2 дня выставляю на солнце. Потом выкладываю содержимое банок в марлевый мешок и подвешиваю над кастрюлей, чтобы стек весь сок. Собираю его, добавляю сахар (на 3 стакана сока — 2 стакана сахара), кипячу 5–7 минут и разливаю в банки. Храню в темном холодном месте. А выжатую малиновую массу пересыпаю небольшим количеством сахара, кипячу, и — начинка для пирога готова. Или делаю пастилу. В ягодную массу добавляю немного воды, провариваю, процеживаю через сито, а когда немного остынет, протираю через него, чтобы в кашице не было семян. В теплую массу добавляю по вкусу сахар, хорошо перемешиваю, выкладываю толщиной полсантиметра на противень, смазанный маслом, и подсушиваю в немного нагретой духовке. Потом сворачиваю в рулон, остужаю и кладу в холодильник. Нарезанные к чаю рулетики съедаются мгновенно.

Леонид Леонидович Назаров, Ижевск

А ОГУРЧИКИ — ВВЕРХ ХВОСТИКАМИ!

В молодости мы с женой всегда стремились засолить на зиму своих огурчиков, но рассол в банках постоянно помутнел, а крышки вздувались. Так и мучились 30 лет, пока знакомая не посоветовала простой, но замечательный рецепт.

Нужно тщательно помыть огурцы и оставить их с вечера до утра в эмалированной посуде с водой, чтобы вымокли все пестициды. На утро промыть проточной водой укроп, чеснок, листья смородины, малины, перец горошком и корень хрена. Его потом порезать дольками. Все уложить в чистые просушенные банки, огурчики расположить вверх хвостиками. В каждую трехлитровую банку всыпать по 2 ст. ложки (с горкой) соли, залить кипяченой водой и закрыть крышками с дырочками. Поставьте банки в таз (чтоб рассол при брожении не вытекал на пол). Выдержав три дня, рассол слейте, а огурцы вместе со специями трижды промойте кипяченой водой, не вынимая из банок и сильно встряхивая. Снова залейте кипяченой водой (соль не добавляйте) и закатайте металлическими крышками. Вода всегда должна быть охлажденной. Еще ни одна банка у нас не помутнела, и уксус не нужен.

Евгений Мартинсон, Уфа

КАПУСТА ПО-ДЖЕНТЛЬМЕНСКИ

Таких простых и необычно вкусных рецептов я не встречала еще ни в одной газете или журнале. Поэтому хочу поделиться своим рецептом приготовления квашеной капусты необычного посола.

Капусту надо нашинковать, посолить из расчета 1 ч. ложка соли на трехлитровую банку капусты. Плотно уложить в банку и поставить на 3 дня для укисания. Затем весь рассол слить, добавить стакан сахара, 100 г водки, хорошо потрясти банку, чтобы все перемешалось и проткнуть до дна в нескольких местах острой палочкой. Потом лишний рассол вылить и поставить в холодильник или погреб. Вообще-то через сутки такую капусту уже можно есть, но и хранится она тоже хорошо.

Татьяна Дмитриевна Казикова, Троицк-5

Когда сыну было 5 лет, он сидел со мной на кухне и сочинял свою очередную историю, смешивая в миске все продукты, попавшие ему под руку. В результате получился очень вкусный салат.

МИШИНА СКАЗКА

Я готовилась к приему гостей, и на столе было много нашинкованных овощей. «Когда на улице было тепло, — говорил мой Мишенька, — травка росла зеленая-презеленая». И он положил на тарелку зеленое яблоко. «Потом стало холодно и травка пожелтела», — положил картошку и немного квашеной капусты с морковкой. «Листики на деревьях пожелтели, — сказал сын и положил измельченный вареный желток, — потом покраснели, — и положил вареную морковку, — а потом и почернели». Почерневшие листья заменили маринованные грибы. «Стало холодно, — продолжал он, — и земля покрылась льдом (полил майонезом) и снегом (присыпал тертым вареным яичным белком). Вот такой получился салат, грустный, как осенний дождик», — сказал мой сынуля в заключение. И чтобы «развеселить», я посыпала его укропом и украсила целыми грибочками. Получилось очень вкусно. Кстати, салат этот можно готовить круглый год. А я еще рекомендую его людям с больными почками — он же без соли.

Наталья Курганская, Гатчина (на фото — мой сын Миша).

Решила я приготовить «Мишину сказку» дома. И правда — красиво, не стыдно на праздничный стол поставить. А главным ценителем вкуса стала моя 13-летняя дочь. «Аж не верится, что такую вкуснятину придумал ребенок», — сказала она. Так что очередная «Советская заначка» — тебе, Мишутка. За вкуснятину.... (Ваша Н. В.)

И УТЮГ КАК НОВЫЙ

Хочу поделиться с читателями моей любимой газеты простым способом очищения рабочей поверхности утюга от «подпалин».

Вы, конечно, знаете, что чистить утюг наждачкой или ножом нельзя. Я так по молодости испортила несколько утюгов. После моей чистки они уже через месяц-другой покрывались ржавыми полосами, потому что от усердия удаляла защитный слой, который к тому же придавал утюгу мягкость скольжения. И вот однажды не помню уже где вычитала простой и безопасный способ чистки — таблеткой гидроперита, которым женщины обесцвечивают волосы. Нужно провести ею по загрязненным участкам подошвы утюга. И после активного газовыделения оплоснуть поверхность водой. Такую обработку надо проводить при открытой форточке, а лучше у раскрытого окна, чтобы не надышаться газами.

Михаил Сергеевич Конопеев, Пермь

ПОЛИЭТИЛЕНОВОЙ КРЫШКОЙ – ПО ЭЛЕКТРОКОНТАКТАМ!

Иногда бывает трудно заизолировать электрические контакты, потому что они расположены неудобно, и добраться до них с изолентой просто невозможно. Я сталкиваюсь с этим часто, потому что по профессии электрик. Но мой совет очень пригодится всем мужчинам.

В труднодоступных местах я изолирую электрические контакты с помощью обычной полиэтиленовой крышки. Отрезаю полоску и поджигаю ее над тем местом, которое нужно заизолировать. Стекающий расплавленный пластик надежно закрывает электроконтакт и гарантирует его самую надежную изоляцию.

Николай Александрович Пичугин, Ревда, Свердловская обл.

КАЖДОЙ БАНОЧКЕ – ПО РЕЗИНОЧКЕ

Каждое лето сталкиваюсь с проблемой перевозки большого количества банок с заготовками из квартиры в погреб. Случалось, что банки кололись, и приходилось выслушивать море упреков от жены. Вот и стал думать, что бы такое сделать.

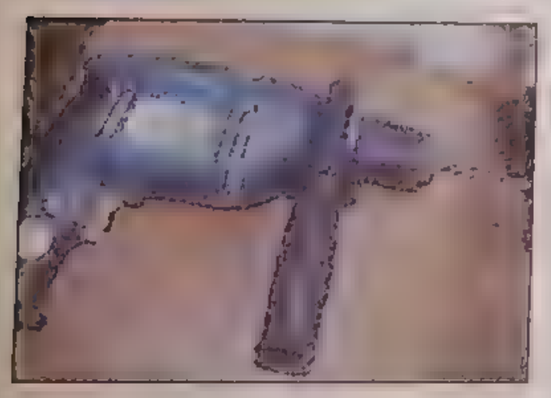
Решение проблемы оказалось простым. Я все банки — и большие, и маленькие — снабдил резинками. Для поллитровых и 700-граммовых подошли колечки, отрезанные от старой велосипедной камеры. Для 3-литровых — банковские резинки, которыми перехватывают пачки с деньгами. Но если такой резинки не найдете, вполне подойдет обычная бельевая. Только ее надо предварительно сшить. Вроде мелочь. Но банки мои теперь в целости и сохранности. И жена довольна.

Константин Иванович Пшеничников, Липецк

ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРОДРЕЛЬ СО ЗНАНИЕМ ДЕЛА

Уважаемый «Народный совет», расскажи, как правильно выбрать электродрель. Сейчас их так много, что глаза разбегаются.

Владимир, Уфа



Владимир, мы обратились с вашим вопросом к нашему постоянному эксперту в вопросах ремонтных работ Александру Ситдикову:

— Прежде чем купить дрель, подумайте, для чего она нужна. Одно дело, если вы собираетесь строить или капитально ремонтировать целый дом, и совсем другое, если нужно повесить на стенку ковер или полку. Все дрели делятся на ударные дрели-шуруповерты и дрели-перфораторы. Для первых основной режим работы — сверление и закручивание гаек и шурупов, и только время от времени их используют для сверления с ударом. Не рекомендуется использовать их для пробивания отверстий в бетоне, хотя для эпизодической работы в кирпичном доме их достаточно. Мощность таких дрелей не превышает 500 Вт, частота обращения составляет от 0 до 2800 об./мин., а частота ударов — до 17 000 в минуту. Наибольшее отверстие, которое можно просверлить ими в стене — 13 мм, в древесине — до 20 мм, в стальном листе — 10 мм.

У дрелей-перфораторов основной режим работы — сверление с ударом. Стоят такие устройства дороже, чем обычные «ударные» электродрели, но и возможности их выше. Мощность потребления дрелей-перфораторов может достигать 1000 Вт, частота обращения — до 3000 об./мин., а количество ударов составляет до 30 000 в минуту. Если вы живете в панельном, бетонном доме, то без хорошего перфоратора и сверла, изготовленного из специального сплава, вам не обойтись. Современные дрели не только сверлят, долбят, заворачивают болты и шурупы. Большинство из них имеет режим реверса (вращение против часовой стрелки), возможность регулирования частоты вращения двигателя, а также защитный механизм (дрель автоматически выключается при случайном попадании сверла в электропроводку) и еще множество насадок: шлифовальные, полировальные и отрезные круги, щетки и опорные тарельчатые диски для самоприклеивающихся шлифовальных кругов. Обратите также внимание на диаметр присоединительной шейки патрона: чем он ближе к стандарту, тем большее количество насадок от электродрелей других фирм вы сможете использовать. Самый распространенный в Европе диаметр — 43 мм. Еще одно полезное дополнение — удобная рукоятка, которая помогает комфортно чувствовать себя как правшам, так и левшам. А теперь выбирайте.

КАК ПОДПИСАТЬСЯ НА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

Подписаться на «Народный совет» можно с любого месяца! Где это сделать?

1 **На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать» (индекс — 84710) и в каталоге «Почта России» (индекс — 12564). Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте Ольгу Орлову. Она вам обязательно поможет.

2 **В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья. Минимальный срок подписки — три месяца. Цена — 60 рублей (за 12 номеров). Редакция находится в Москве, на улице **Вятской, дом 49 (м. «Дмитровская»)**.

Дожди последние месяцы идут стеной, а потом внезапно кончаются, выглядывает солнце. Но только мы собираемся на пляж, обрадовавшись, что наконец-то наступило настоящее лето, как небо снова закрывают тучи, и начинается ливень. К нам поступает много вопросов о том, как совладать с такой погодой и уберечь свои посадки и урожай. На эти вопросы мы попросили ответить доктора сельскохозяйственных наук Льва Девятина.

Ведущий рубрики Алексей Черняк.

ЧЕМ ОПАСНА СЫРОСТЬ И КАК С НЕЙ БОРОТЬСЯ

Сырость является одной из главных причин распространения болезней. Для того чтобы споры грибка проросли или бактерия проникла в растение, на нем должна присутствовать влага. Сырая и теплая среда способствует развитию таких болезней, как мучнистая роса, фитофтора и многих других, в том числе опасных грибковых болезней.

Чтобы избежать лишней влажности в теплицах, их нужно периодически проветривать. Для этого необходимо с обеих ее торцевых сторон в самой верхней части сделать открывающиеся фрамуги. А парники, так же, как и теплицы, следует открывать с торцов в дневное время. При этом нужно следить, чтобы там не образовался сквозняк, иначе и он может стать причиной болезни. На открытом грунте полив следует проводить утром (до того, как солнце будет в зените), тогда за день растения успеют напитаться влагой, а ее излишки испарятся.

БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА ПОВЫШЕННОЙ ВЛАЖНОСТИ

В первую очередь от повышенной влажности страдают луковичные растения. Из овощных культур сырость больше всего вредит картофелю, луку, томатам. Не исключено и появление пероноспороза на огурцах. В таблице ниже описаны основные болезни, возникающие от переизбытка влаги.

Признаки болезни	Болезни	Меры борьбы, препараты
На листьях темно-зеленые пятна, становящиеся коричневыми, а затем белыми; полегание стеблей	Ботритис (серая гниль) — грибковое заболевание	Оксихом, бордоская жидкость — опрыскивать при появлении первых симптомов
Пожелтение листьев, коричневые пятна на луковицах в местах прикрепления чешуи	Фузариоз (базальная гниль)	Фундазол — протравление луковиц в 0,2%-м растворе
Растения отстают в росте, теряют бутоны, листья мельчают	Фитум (корневая гниль) — грибковое заболевание	Сера коллоидная — полив почвы 0,4%-м раствором перед посадкой; протравливание луковиц в фундазоле (см. выше)
На листьях, стеблях, плодах появляются быстро увеличивающиеся бурые пятна. Листья чернеют и гниют	Фитофтороз	Обработка фунгицидами до заражения или в начале болезни. Удалить пожелтевшие и засохшие листья
На зеленых частях растений появляется белый мучнистый, часто темнеющий налет	Мучнистая роса (мучнисторосяной грибок)	Раз в семь дней опрыскивать коллоидной серой (20–30 г/10 л). Или ее раствором (50 г) с медным купоросом (5 г) на 10 л воды
Поражаются зеленые части растений, в основном листья. Там образуются пятна, а с обратной стороны появляется белый, серый или фиолетовый налет	Пероноспороз (ложная мучнистая роса — грибковое заболевание)	Обработка фунгицидами (0,4–0,5%-й раствор оксихома, радимил)

СОВЕТЫ ПО ЗАЩИТЕ РАСТЕНИЙ ПРИ ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТИ

- Грядки с луком накройте пленкой. Они не будут переувлажнены. В относительной сухости луковые перья перестанут расти, начнут засыхать, и луковица вырастет быстрее.
- Для укрепления иммунитета растений в открытом грунте опрыскивайте их после каждого дождя настоем чеснока (стакан размолотых листьев и головок на ведро воды).
- Избегайте сквозняков в огуречных теплицах и парниках. Опрыскивайте огурцы раз в 7 дней таким раствором: на 10 л воды столовая ложка мочевины, марганцовки на кончике ножа, по грамму борной кислоты и медного купороса.
- Под те плоды, которые соприкасаются с землей (например, тыквы, кабачки), обязательно подложите доску или плитку, иначе они начнут подгнивать.
- Удаляйте с растений все пораженные болезнями листья, плоды, части стеблей. Это предотвратит распространение болезни и защитит от инфекции на следующий год.

КАК ПОДСЛАСТИТЬ ПЛОДЫ В СЫРОСТЬ?

При высокой влажности и частых переменах погоды велика вероятность, что овощи могут вырасти хоть и крупными, но водянистыми, с неярко выраженным вкусом. А фрукты и ягоды получатся пресными. Такие плоды будут плохо храниться. Чтобы избежать этого, нужно применять фосфорные и калийные удобрения. В то время как азотные (в больших количествах), наоборот, тормозят накопление сахара в плодах. Их нужно использовать как можно меньше. Но совсем отказываться от них не стоит. Плоды хорошего качества можно получить только при сочетании различных элементов питания.

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ

фото Валентины Ивановны Ковалевой

Продолжаем наш конкурс на фотографию самого оригинального фрукта, овоща или ягоды из вашего сада и огорода.

Пришлите нам фотографию, и мы напечатаем ее в газете.

ЗА ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСТА В КОНЦЕ ГОДА ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ ПРИЗЫ:

ЗА 1-е МЕСТО — 1000 РУБЛЕЙ!
ЗА 2-е МЕСТО — 700 РУБЛЕЙ!
ЗА 3-ье МЕСТО — 500 РУБЛЕЙ!

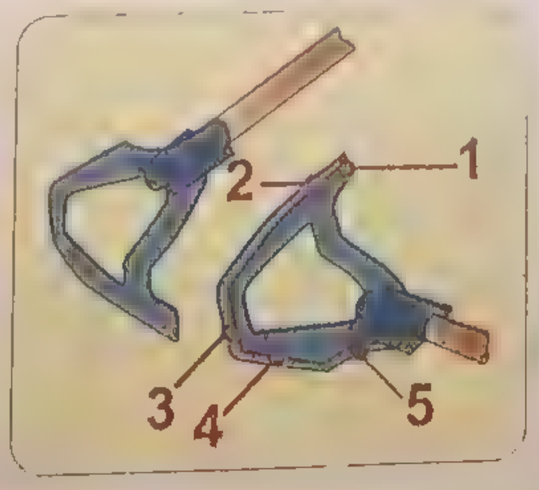
В конверт вместе с фотографией вложите листок со своими паспортными данными, почтовым адресом и контактным телефоном (если он есть).

В этом номере «НС» мы публикуем фотографию капусты «сердца», которую нам прислала Валентина Ивановна Ковалева из Колпино (Санкт-Петербург).

МОТЫГА-ПЕРЕВЕРТЫШ РАБОТАЕТ ЗА ЛОПАТУ

Существует много идей по усовершенствованию инструментов, но лишь немногие из них оказываются действительно практичными и полезными. Я же хочу предложить совет, который, на мой взгляд, как раз из тех немногих, которые вам пригодятся.

Инструмент, изображенный на рисунке, заменит вам сразу несколько приспособлений, так как у него пять рабочих кромок. Ребро 1 служит для тонкой работы там, где обычная мотыга может повредить корни и растения. 2 и 3 — более широкие лезвия для грубой работы. Кромки 3 и 4, находящиеся под прямым углом, образуют подрез, которым можно перерубать корни сорняков. А серповидное лезвие 5 нужно заточить, тогда его можно использовать для подрезки высоких веток, до которых не добраться с секатором. Таким образом, мой инструмент совмещает в себе три тяпки — широкую, среднюю и узкую, приспособление для обрубки корней и садовый нож. Такую тяпку-перевертыш можно изготовить из лопаты, а кому жалко лопату, может использовать пластину нержавеющей стали.



Андрей Денисович Деревягин, Краснодарский край

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЖИВОЙ УГОЛОК

Летом на даче или в лесу мы то и дело сталкиваемся с братьями нашими меньшими. А мальчишки так и норовят поймать кого-нибудь из них и притащить в дом. Если честно, этого делать не рекомендуется. Но если живое существо все-таки оказалось у вас дома, даже на какое-то время, постарайтесь создать ему максимально благоприятные условия. Наша таблица поможет вам в этом.

Ведущий рубрики — Роман Попов.

ЛЕСНЫЕ ГОСТИ...

Вид животного	Где его содержать?	Чем кормить?	Какие сюрпризы может преподнести?
Белка	Клетка — чем больше, тем лучше (минимальный размер 1,5 м х 50 см х 1 м) с полочками, ветвями, корягами, спальным домиком и с опилками на дне	Кедровые, лесные и грецкие орехи, еловые и сосновые шишки с семенами, желуди, семена подсолнуха, свежие и сухие грибы, яблоки, груши, сухофрукты, морковь, черника, голубика, рябина, кора и почки деревьев и кустарников, молочные продукты. В клетке должен находиться также мел и древесный уголь	Больно кусается, очень плохо приручается. Грызет все, что попадается, включая электропроводку. Может свить в вашей шапке гнездо. Ее выделения имеют неприятный запах
Еж	Клетка 1м х 50 см х 50 см с опилками на дне и со спальным домиком, выстланным сеном	Мясные продукты, молоко с вымоченным белым хлебом, насекомые (например, майские жуки и саранча), лягушки, мыши, фрукты	Очень прожорлив. Кормите, чтобы нагулял на зиму жир. Много пьет. Его выделения имеют специфический запах. Шумит по ночам. Не думая, может спрыгнуть с балкона или подоконника
Крот	Деревянный ящик с подстилкой из газет и небольшим домиком-укрытием	Мучные черви, мясной фарш в чистом виде или с яйцом, рыба, виноград и мякоть арбуза	Привыкает к ухаживающим за ним людям. Склонен к обжорству. Давайте не более 10 г мясного корма в сутки
Лягушка озерная или прудовая **Травяная**	Аквариум с небольшим количеством воды комнатной температуры и искусственным островком-камнем. Сверху накрыть его сеткой Террариум в виде уголка болота с небольшой миской, наполненной водой. Сверху накрыть его сеткой	Мучные черви, мухи и другие насекомые	Могут убежать из аквариума и террариума и «высохнуть» прямо в вашей комнате. Воду нужно менять по мере загрязнения. Только вода должна быть отстоянной, а не из водопровода
Мышь	Клетка 30 х 15 х 20 см с опилками на дне, полочками, лесенками и домиком-укрытием	Зерна культурных злаков (овес, просо, пшеница, ячмень и др.), семена подсолнуха, фрукты и овощи, листья одуванчиков, молочные продукты, белый хлеб, немного мяса	Все грызуны могут быть переносчиками болезней, очень опасных для человека
Суслик	Клетка 60 х 30 х 40 см с опилками на дне, полочками, лесенками и домиком-укрытием		
Уж	Террариум с лампой-обогревателем, оформленный под уголок луга, с плоским камнем и коряжками, с чашкой, наполненной водой	Мыши, ящерицы, лягушки и крысы	Легко могут сбежать
Ящерица	Террариум, как у ужа, только без водоема	Черви и мелкие насекомые	

БУДЕМ ЗНАКОМЫ?

Уважаемые читатели, напоминаю вам, что объявления в рубрику лучше присылать с фото.

Ведущая рубрики Наталья Савченко.

ДЛЯ № 14/11

Меня очень заинтересовало объявление Сорокина Александра Анатольевича. Хотелось бы с ним познакомиться.

Мой телефон: 8-917-524-25-32, Людмила Николаевна

Огромное спасибо за то, что напечатали наше объявление «Ищем мужа для подруги» в № 20 «НС».

Но, к сожалению, в нем допущена ошибка — неправильно указано село. Живем мы не в Платоновке, а в Платовке.

С уважением, подруги

ЩУ СВОЮ ТАЙНОЙ ВСЮ

ДОБРАЯ, НЕ ЗАМУЖЕМ...

Хочу познакомиться с русским парнем.

Без вредных превычек, ранее не женатым. Симпатичным и добрым для создания семьи. О себе: добрая, за мужем не была, 31 год.

457352, Челябинская обл., Карталы-2, д/в Шевкуновой А. Л.

ИЩУ МУЖЧИНУ ИЗ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Здравствуйте. Зовут меня Люба, мне 55 лет. Вдова.

Двое взрослых самостоятельных детей. Работала поваром. На пенсии. Хотелось бы, чтобы откликнулся мужчина-вдовец от 55 до 65 лет из г. Кропоткин или из ближайших станиц Краснодарского края. Пьющих, судимых, альфонсов прошу не писать. Фото вышлю при переписке.

443008, Самара, д/в Становкиной Любови Петровне

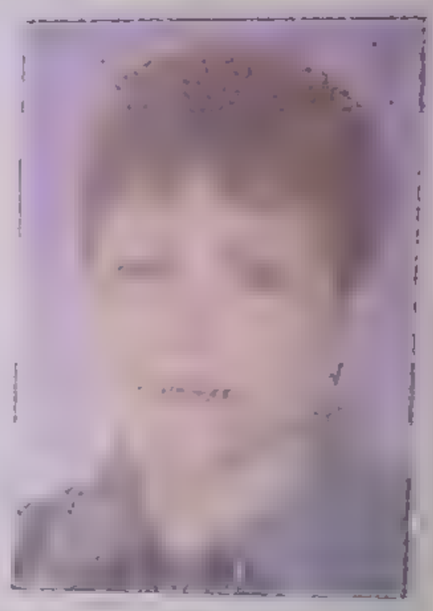
ТОГДА Я НЕ ДОЖДАЛАСЬ ЕГО ИЗ АРМИИ

Хотелось бы найти мою первую любовь. Его я по недоразумению не дождалась из армии.

Он служил на флоте в Ленинграде. В 1977 году демобилизовался. Я думала, что он меня бросил, а на самом деле он просто ушел в море и никаких вестей от него не было. Пришлось выйти замуж. А через два месяца после этого он вернулся. Мы встретились и все два часа нашей встречи я плакала, но сказать ему, что люблю его, так и не смогла (мы тогда скромные были). Зовут его Иван Борисов. Вырос в Тульской области. Служил в училище подводного плавания в Ленинграде. Сама я так и не нашла счастья. С мужем разошлись после 5 лет брака. Воспитала 2 детей. Зовут меня Любовь, 46 лет, живу в Санкт-Петербурге.

Тел.: 8 (812) 233-15-42

ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ПРОСТЫМ ЧЕЛОВЕКОМ



Меня зовут Татьяна. Мне 38 лет, рост 167 см, средней полноты.

Воспитываю сына. Работаю на производстве. Характер спокойный. Порядочная. Хорошо готовлю, занимаюсь рукоделием. Имею временные трудности с жильем. Буду рада знакомству с порядочным, простым человеком без вредных привычек, заботливым и добрым. Судимых и альфонсов прошу не писать.

601800, Владимирская обл., Юрьев-Польский, ул. Шибанкова, д. 63, кв. 2

ОБЪЯВЛЕНИЯ Тел.: (095) 974-73-83, доб. 15-54

работа

• **ИД «Логос-Медиа» ПРИГЛАШАЕТ к сотрудничеству РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА и РЕКЛАМНЫХ АГЕНТОВ. Тел. для справок: (095) 974-73-83, доб. 15-54, менеджер Любовь Ивановна Швецова.**

отдых

• Отдых на Азовском море — Казантип. Част. сектор. Дешево. **(095) 121-74-95, 8-916-77-33-246.**

услуги

• Издадим книгу от 5 экз., любая обложка, цвет. илл. (095) 923-22-76, 923-31-23.

• **Академия ясновидения и целительства им. Ванги** под руководством А. Гайдука. **Тел. (095) 124-05-90, 401-32-91, 336-03-31.**

здоровье

• Наркологи. Лечение, реабилитация на дому. Качественное прерывание **ЗАПОЕВ. (095) 136-79-45.** Лиц. МДКЗ №14379/5838.

• **ГЕЛЕНК-НАРУНГ** — лучшее средство от заболеваний суставов, артритов, артрозов, остеохондрозов, посттравматических и послеоперационных состояний. **(095) 518-01-34, 585-60-02.** Приглашаются к сотрудничеству региональные дилеры.

• **Ультразвуковое устройство для отпугивания грызунов «Сонар-02». Цена — 1500 руб.** Качество гарантируем. Адрес для заказов: 150002, г. Ярославль, а/я 11. Звоните: тел./факс **(0852) 27-67-24.**

• Однокомнатную квартиру 37,7 кв. м, большая лоджия, кухня 10 м, газ, 2-й этаж в пос. Тучково Моск. обл. Белорусское направление. Звонить: **(095) 974-73-83 доб.17-93.** Спросить Маю.

• **ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ**
— Лидер продаж! Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
— Обеспечивает высокое качество стирки.
— Сверхэкономична.
Не оказывает неблагоприятных воздействий. Заказать чудо-машину Вы можете по тел. 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 75.
Цена с оплатой при получении на почте-1490 руб. При заказе от 2 шт. – цена 1390 руб. за шт.!

меняю

• Садовый участок по Ленинградскому направлению. Ст. Конаковский Мох: 7,5 сотки, двухэтажный дом, хозблок, парник 6 м, газон, сад, рядом пруд, сосновый лес. **Нужно:** участок по Белорусскому направлению: Малые Вяземы, Перхушково, Жаворонки, Кубинка, Петелино, Сушкинская, Часцовая. Звонить: **(095) 974-73-83, доб. 17-93.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ

(с учетом НДС):
Минимальный заказ — 2 строки — 80 знаков — руб.
Далее за каждую строку (до 40 знаков) — по руб.
Стоимость рамки — 200 руб.
Стоимость цветной рамки — руб.

Реклама принимается за 2 недели до выхода номера.

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТСЯ ПО

ст. м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 9, РА «Аксиома», тел. (095) 917-10-87, 917-11-61, E-mail: aksioma@aksioma.ru;

ст. м. «Дмитровская», ул. Вятская, д. 49, стр.1, оф. 330, ИД «Логос-Медиа», Отдел рекламы, тел. (095) 974-73-83, доб.15-54, Любовь Швецова, E-mail: shvetsova@logosmedia.ru

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛЕФОНУ В КРЕДИТ.

Вы можете опубликовать Ваше платное объявление в ближайшем номере нашего издания, не выходя из дома или офиса, позвонив по телефонам:
201-20-30, 96-100-97 (круглосуточно)

Оплата в любом отделении Сбербанка в течение 10 дней со дня получения квитанции по почте.

КТО ТАКИЕ СИРОТЫ КАЗАНСКИЕ?

— Добрый день. Я уже не раз читал, как вы объясняете происхождение разных народных выражений. Пожалуйста, расскажите и мне, как появилась фраза «сирота казанская». Разве в Казани были какие-то особенные сироты? Или она считалась когда-то самым бедным городом? Дмитрий Владиславович из Санкт-Петербурга.

В октябре 1552 года войско русского царя Ивана Грозного взяло столицу татарского Казанского ханства, город Казань. Огромная территория перешла под власть Москвы. Чтобы держать в покорности ее население, приходилось изыскивать разные способы. Поэтому русские завоеватели старались привлечь на свою сторону, конечно, не татарских «мужиков, простых людей, а в первую очередь татарскую знать, князей — мурз.

Эти князья в большинстве своем не избегали контактов с русскими, довольно охотно шли навстречу новой власти, стремясь сохранить свое положение и богатство. Многие из них принимали христианство, получали от царя подарки и ехали в Москву, чтобы присоединиться там к царской свите. Этих князей и княжат русский народ стал насмешливо называть «казанскими сиротами» — при дворе они прибеднялись, старались получить как можно больше наград и жалованья.

«Казанская сирота» — человек, прикидывающийся несчастным, чтобы вызвать сочувствие жалостливых людей; в этом смысле мы и по сей день используем старинную кличку.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Народная примета: если очень долго сторожить государственное добро, то в конце концов оно станет вашим.

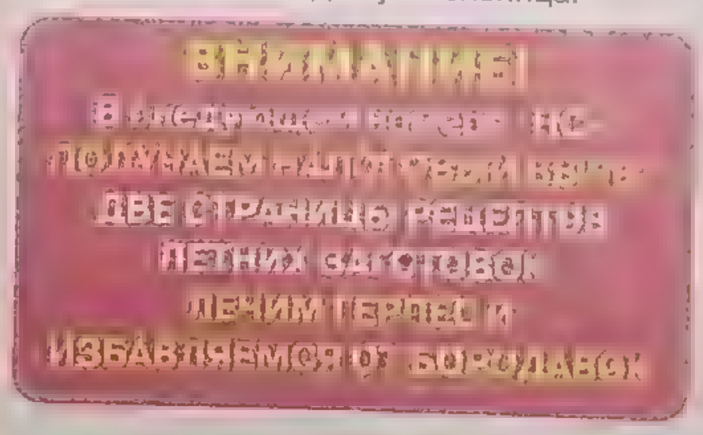
Сенат США возложил ответственность за события 11 сентября на Голливуд. Эта организация ввела в заблуждение президента Буша. В обеспечении безопасности он в основном надеялся на человека-паука.

— Что тебе подарили на день рождения?
— Видишь, вон под окном мерседес бирюзовый?
— Ага! Классная тачка!
— Вот точно такого же цвета кепку.

— У вас, доктор, такой же недуг, как у меня. Вы едите и пьете без ограничений, а мне все запрещаете!
— Между нами, уважаемый, большая разница. Вы хотите лечиться, а мне это и в голову не приходило!

— Я вот поспорил сам с собой, что курить брошу.
— Ну и что?
— Что, что... На пиво попал.

Учительница — школьнику:
— Почему у тебя в диктанте такие же ошибки, как у твоей соседки по парте?
— Так у нас ведь одна учительница.



Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!
Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
Впишите в купон участника свою фамилию, а под ней — любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом — это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», позвоните нам по бесплатному телефону и назовите свое число. Это пароль, по которому «СОВЕТская заначка» окажется именно у вас. ***Письмо-совет победителя этого номера отмечены на стр. 10.***

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!
Повторите это число в купоне участника!

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:
8-800-200-27-28
КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!
КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 2 АВГУСТА 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 30 (60).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Ольга Иванова, Тимур Ламидов
Редакция: Мария Агафонова, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Наталья Савченко, Алексей Черняк
Дирекция:
Елена Бугайцова, Любовь Ковалева, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Якевич
Служба подписки:
Ольга Орлова
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710,**
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб.14-98,
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова С.».
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж **172 610** экз. Заказ N. **4066**
Подписано в печать 20.07.2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., 49
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4602445 000339

НАШ КОНКУРС!

В конкурсе «СОВЕТская заначка» участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи». Еженедельно выигрывают 3 победителя, каждому из которых редакция вышлет 500 рублей для заначки.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ НАРОДНЫЙ СОВЕТ
СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА

Фамилия участника
Имя
Отчество
Число-пароль

№ 50 / 13–19 декабря 2005 г.
НАРОДНЫЙ СОВЕТ

НОВЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ КОДЫ ГОРОДОВ

стр. 9, 16

ЗАЧЕМ ОТСТАВНИКИ СУДЯТСЯ С МИНОБОРОНЫ

стр. 2-3

МЕНЯЮТ ЛИ СОЦПАКЕТ НА ЖИЛИЩНУЮ СУБСИДИЮ?

стр. 4

ЕСЛИ ОБУВЬ СКОЛЬЗИТ...

стр. 20

ДАМЫ СПИВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ МУЖЧИН?

стр. 13

КАК УСПОКОИТЬ НЕРВЫ ЗА ПАРУ МИНУТ

стр. 12

ФОТО: ТИМУРА ЛАИДОВА

ВЫИГРАЙ 1000 РУБЛЕЙ!
Конкурс на странице 22

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

Согласно действующему закону пенсия военнослужащим должна включать в себя стоимость продовольственного пайка. Сегодня это составляет более 60 рублей в сутки. Однако с 2000 года отставникам выплачивается не реальная стоимость пайка, а компенсация за него в размере всего 20 рублей. А это значит, что ежемесячно каждому военному пенсионеру не доплачивается по 1000-1200 рублей. Как же защитникам Родины отстоять свои законные интересы?

КАК ЗАЩИТИТЬ

КОМУ УДАЛОСЬ ОТСУДИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ?

– Мы, люди, отдавшие службе по 25–30 лет, по судам ходить не приучены. Да, видно, иначе в наше время нельзя... Есть сведения о том, скольким отставникам удалось выиграть дела? Подполковник в отставке А. В. Рачков, Смоленск.

Такие случаи далеко не единичны. Еще в августе 2003 года Правобережный райсуд г. Липецка взыскал с областного военкомата в пользу гражданина Н. С. Калугина 24 727 руб. В прошлом году военными пенсионерами было выиграно в суде 2191 дело, за первое полугодие этого года — уже 2571. Почти 800 исков подано в Калининграде, 1500 — в Тверской области. Тысячи исков удовлетворены, и к взысканию с Министерства обороны в пользу отставников определены 100 млн. рублей. Суммы компенсаций составляют от 15 тысяч до 60 тысяч рублей на человека.

НАСКОЛЬКО ПОТОЩАЛИ КОШЕЛЬКИ ОТСТАВНИКОВ?

– Министерство обороны на нас, своих отставников, похоже, плюнуло. Если в МВД и ФСБ хотя бы издали приказы о полном начислении стоимости продпайка, то наш министр даже пальцем не пошевелил. Может, для него тысяча в месяц – это пустяки, а для нас, стариков, большие деньги. Кто-нибудь считал, насколько кошелек армейских ветеранов потощал? Денисюк, Вологда.

Да, такие цифры есть. Эксперты полагают, что реальные доходы отставников **за последние три года уменьшились на 40 процентов.** Конституционный суд и Счетная палата уже вступались за права военных пенсионеров. Этой же позиции придерживался и Верховный суд. Правительство в 1993 году издало постановление, полностью совпадающее с требованием законодательства и регулирующее порядок определения месячной стоимости продовольственного пайка. Однако в федеральном бюджете на 2006 год соответствующие расходы, увы, не предусмотрены.

ПО КАКИМ ЗАКОНАМ ОФИЦЕРАМ ПЛАТЯТ ПЕНСИИ?

– У меня вопрос простой: а по каким таким законам за пенсии отставников отвечает Минобороны? Олег Шилкин, Воронежская область.

Таких правовых актов несколько. На Министерство обороны РФ возложена задача и ему предоставлены полномочия по организации пенсионного обеспечения военнослужащих (или лиц, проходивших военную службу) в соответствии со статьей 50 Закона РФ «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу, службу в органах внутренних дел, государственной противопожарной службе, органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, и их семей» от 12 февраля 1993 года № 4468-1, Постановления Совета министров Правительства РФ от 22 сентября 1993 года № 941 и пункта 44 Указа Президента РФ № 1082 от 16 августа 2004 года. Вот эти документы и являются отправной точкой споров.

ЧТО РЕШИЛ КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД?

– Слышал, будто еще год назад делом военных пенсионеров занимался даже Конституционный суд. Подскажите, пожалуйста, что он решил, а также дату и номер этого документа. Валентин Ложкин, Московская область.

Да, Конституционный суд РФ в декабре прошлого года указал: право у военнослужащих получать полную стоимость пайка есть, и никто этого права не отменял. (Определение Конституционного суда РФ № 429-О от 14 декабря 2004 года.) Отмена этого права, отмечено в нем, ведет к ухудшению материального положения и станет нарушением Конституции РФ. Однако в проекте бюджета на 2006 год стоимость пайка 63,6 рубля, а компенсация снова предлагается правительством в 20 рублей.

СКОЛЬКО НЫНЕ СТОИТ ПРОДПАЕК?

– Толки про перерасчет пенсий офицерам идут уже который год. У нас тоже многие отставники возмущены возникшей ситуацией, понимая, что закон на нашей стороне. А известны ли реальные цифры, сколько теперь стоит продпаек? П. В. Фролов, Хабаровск.

Денежная компенсация за продовольственный паек не является составной частью денежного довольствия военнослужащих – это форма их продовольственного обеспечения.

Следовательно, стоимость продпайка определяется ценами на продовольственные товары. А это давно уже отнюдь не 20 рублей в день. Дело тут в не в забывчивости специалистов военного ведомства. Просто понятие «стоимость продовольственного пайка» было подменено понятием «денежная компенсация взамен продовольственного пайка». Госкомстатом РФ в Министерство обороны была представлена таблица стоимости продпайка по месяцам и по годам.

Например, в 2001 году — 32,7 руб. в сутки;
в 2005 г. — 56,08 руб. в сутки;
в 2006 г. — 70,7 руб. в сутки.

Эти цифры вполне реальны и законны. Они пригодны для проведения перерасчета, но вместо этого пенсионерам выплачивается компенсация по 20 рублей в сутки, то есть 608 рублей в месяц.

ПРАВА ВОЕННОМУ ПЕНСИОНЕРУ

КАК ПОДАТЬ В СУД НА МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ?

Говорят, что некоторые отставники уже сумели отсудить у Минобороны прибавку к пенсии. Подскажите, куда нужно обращаться, на какие законы ссылаться? Игорь Иванович, майор в отставке, Тула.

Действительно, многие военные пенсионеры уже подали в районные суды иски на «родное» министерство, а некоторые обратились даже в Европейский суд по правам человека. Последовательность действий, как показывает опыт, такова. Сначала нужно написать заявление в райвоенкомат.

Военному комиссару
..... района
полковнику Сидорову В.В.
от майора в отставке
Петрова И.И.,
проживающего по адресу:
.....
телефон: .....

Уважаемый Василий Васильевич!

Прошу произвести пересчет моей пенсии в связи с увеличением стоимости продовольственного пайка, начиная с 2000 года.

дата подпись

И только получив отказ военкома, следует подать жалобу на имя министра обороны (форма прилагается).

Министру обороны РФ Иванову С. Б.
от майора в отставке Петрова И.И.,
проживающего по адресу: .....
телефон: .....

ЖАЛОБА

Уважаемый Сергей Борисович!

В соответствии со статьей 50 «Закона Российской Федерации «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу, службу в органах внутренних дел, государственной противопожарной службе, органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, и их семей» от 12 февраля 1993 года № 4468-1, «Постановления Совета министров – Правительства Российской Федерации от 22 сентября 1993 года № 941» и пункта 44 Указа Президента РФ № 1028 от 2004 года на Министерство обороны Российской Федерации возложена задача и ему предоставлены полномочия по организации пенсионного обеспечения военнослужащих (или лиц, проходивших военную службу).

Для исчисления пенсии, в соответствии с вышеуказанными документами, «учитывается месячная стоимость продовольственного пайка».

В связи с увеличением стоимости продовольственного пайка я обратился с заявлением о пересчете получаемой мною пенсии к военному комиссару .....района, полковнику Сидорову В. В. На мое заявление я получил отказ (копия прилагается).

Считаю отказ названного лица незаконным и необоснованным. Прошу Вас принять меры к должностному лицу, которое не исполняет требования статей 43 и 49 названного мной закона «Закона Российской Федерации «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу ... », а также пп. 8 и 11 «Постановления Совета Министров – Правительства Российской Федерации от 22 сентября 1993 года № 941».

О принятом Вами решении прошу сообщить.

ПРИЛОЖЕНИЕ: указанный в тексте отказ военного комиссара ..... района полковника Сидорова В. В.

дата подпись

Когда из Министерства обороны РФ придет ответ, а это почти наверняка будет формальная отписка, можно подавать иск в суд по месту жительства. К исковому заявлению следует приложить оба ответа из военного ведомства.

КАК ГРАМОТНО СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОИ ТРЕБОВАНИЯ СУДЕБНОМ ИСКЕ

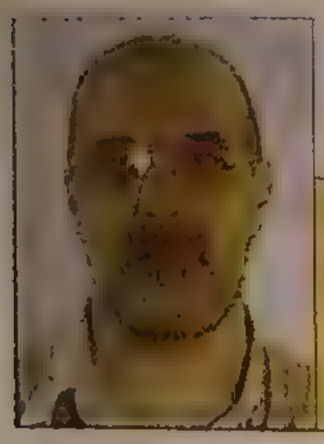
– Это Евгений Федорович говорит, ваш читатель из Волгограда. Наш дачный кооператив на треть состоит из военных пенсионеров. Многие мои соседи сейчас собираются на райвоенкомат в суд подавать, чтобы деньги за продпаек нам вернули. Подскажите, как юридически грамотно сформулировать наши требования?

Если ответчиком выступает военкомат, то требования истца можно сформулировать так:

Прошу суд:

1. Обязать военный комиссариат ..... области (района) произвести мне перерасчет пенсии, начиная со дня ее первого начисления, принимая в расчет реальную стоимость продовольственного пайка на основании расчетных данных Центрального продуправления МО.
2. Обязать военкомат производить выплаты моей пенсии на будущее время из реальной стоимости продовольственного пайка на день выплаты.
3. Истребовать в военкомате расчет моей пенсии по всем ее составляющим с 1.10.2000 г. с учетом обесценивания денежной задолженности за прошлые годы, с применением в расчете индекса-дефлятора, установленного Госкомстатом РФ за 2000- 2005 годы.
4. Истребовать в Минобороны РФ справку о стоимости продпайка за период с 1 марта 1993 года со всеми последующими изменениями – в качестве письменного доказательства моих исковых требований, подтверждающих реальную стоимость продпайка и его изменения за прошедшие годы.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы отвечает юрист ***Андрей Малых***

ВЛАДЕТЬ – НЕ ЗНАЧИТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

– Моя свекровь владеет 2/3 долями в приватизированной 3-комнатной квартире, ее брат соответственно 1/3 доли. Свекровь даже получила документ, устанавливающий ее право пользования своей доли, где за ней определены две комнаты. Она хотела прописаться в эту квартиру, но в прописке ей отказали из-за отсутствия разрешения собственника на прописку. Это правомерно? Если да, то как ей поступить? Ольга, Пермь.

К сожалению, вашей свекрови правомерно отказали в прописке. В соответствии со ст. 247 ГК РФ «...владение и пользование имуществом, находящимся в долевой собственности, осуществляются по соглашению всех ее участников, а при недостижении согласия – в порядке, устанавливаемом судом». Поэтому **если брат свекрови против, ей остается только подать заявление в суд.** Скорее всего тот примет решение в ее пользу. На основании решения суда ее пропишут.

НАДО ЛИ ДОПЛАЧИВАТЬ ЗА ЛИШНИЕ МЕТРЫ?

– Если при переселении в новую квартиру, после сноса старого дома, достается квартира с большим метражом, нужно ли эту разницу оплачивать, и каким образом определяется стоимость лишнего метража? Ангелина Викторовна, Москва.

Все зависит от того, приватизирована квартира, которую вы занимаете в доме под снос, или нет. **Если приватизирована, то платить придется, причем по рыночной стоимости** (ст. 17 Закона г. Москвы от 9 сентября 1998 г. № 21-73 «О гарантиях города Москвы лицам, освобождающим жилые помещения» (с изменениями от 14 января, 22 декабря 2004 г.). **Если не приватизирована, не придется оплачивать, поскольку имущество в собственность вами не приобретается, а заключается договор социального найма** (ст. 9 этого же Закона).

БЕЗ РЕГИСТРАЦИИ НЕ ВИДАТЬ КОМПЕНСАЦИИ?

– Муж в соответствии с постановлением правительства о выплатах за наем жилых помещений сотрудникам ОВД имеет право на доплату (1200 руб/мес.). Но в отделе кадров требуют, чтобы он выписался со своего адреса и нигде не прописывался. Но мы же не можем остаться совсем без прописки! Имеет ли муж право прописаться в квартире временно, не потеряет ли в этом случае компенсацию, или они действительно правы, заставляя его остаться без места проживания? Ирина, Самара.

Сама по себе регистрация, даже по месту проживания, не порождает никаких прав и обязанностей (п. 3 Обзора судебной практики Верховного суда РФ за II квартал 2001 г. по гражданским делам (утв. постановлением Президиума Верховного суда РФ от 26 сентября 2001 г.). Главное здесь – наемная квартира, в которой муж зарегистрирован или нет, то есть имеется ли у него самостоятельное право пользования указанной жилплощадью. **Если квартира наемная, то регистрация не может служить ограничением права на получение компенсации.** В постановлении правительства сказано именно об отсутствии постоянного места проживания, а не о регистрации. Необходимо написать заявление в отдел кадров (2 экз., один из которых остается у вас) на получение денежной компенсации в соответствии с Постановлением Правительства РФ от 31 декабря 2004 г. № 909 «О порядке выплаты денежной компенсации за наем (поднаем) жилых помещений военнослужащим – гражданам Российской Федерации, проходящим военную службу по контракту, гражданам Российской Федерации, уволенным с военной службы, и членам их семей». В случае отказа обращайтесь в вышестоящую организацию или суд. Если же квартира не наемная и вы просто решили воспользоваться предоставленной военнослужащим денежной компенсацией, то в отделе кадров абсолютно правы.

А МЫ И НЕ ЗНАЛИ, ЧТО ДОМ АВАРИЙНЫЙ

– Живем в 2-этажном доме на несколько хозяев уже16 лет. Все квартиры давно приватизированы. Недавно решили выкупить и земельный участок, прилегающий к дому. И тут выяснилось, что наше жилье признано аварийным и ветхим. На этом основании нам отказано в выкупе. Могут ли без участия владельцев квартир признать дом ветхим и сделать это без нашего участия? Олег Ветров, Набережные Челны.

Ситуация не очень четко сформулирована, но могу сказать, что процедура признания жилья аварийным и ветхим весьма сложна, длительна и должна проводиться в соответствии с Положением о порядке признания жилых домов (жилых помещений) непригодными для проживания (утв. Постановлением Правительства РФ от 4 сентября 2003 г. № 552). Вопросы о признании жилых домов непригодными для проживания решаются межведомственной комиссией. К участию в ее работе привлекаются собственники жилищного фонда или представитель собственников (п. 4 Положения). Комиссия рассматривает вопрос о признании жилого дома непригодным для проживания на основании заявления собственника либо уполномоченного собственника (п. 6). Для рассмотрения вопроса о непригодности жилого дома для проживания в комиссию представляются следующие документы:

- заявление лиц с обоснованием причин, по которым они считают необходимым признать дом непригодным для проживания;
- копия техпаспорта жилого дома;
- планы дома в разрезах, подготовленные БТИ;
- акты проведенных за последние 3 года осмотров жилого дома собственником либо его уполномоченным с указанием видов и объемов ремонтных работ, выполненных за этот период;
- заключение органов СЭС и пожарной службы;
- заявления, письма, жалобы граждан на неудовлетворительные условия проживания и др.;

Решение о ветхости и аварийном состоянии дома принимается только после изучения представленных документов и его осмотра. И оформляется в 2 экземплярах, которые подписываются всеми членами комиссии и представителями собственника или ими самими. Если положения не были соблюдены, вы можете оспорить решение комиссии в судебном порядке (п. 11).

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

На вопросы отвечает юрист ***Андрей Малых***

ПОВЫШАЕМ КВАЛИФИКАЦИЮ

– Меня посылают на курсы повышения квалификации и при этом обязывают подписать договор, что в течение 2 лет я не уволюсь из фирмы. Законно ли это, смогу ли я уволиться до истечения двух лет? Татьяна Патрушева, Волгоград.

Право на увольнение по собственному желанию – ваше безусловное право. Лишить его не могут. Но **если вы решите уволиться, вам придется возмещать стоимость обучения** в соответствии со ст. 249 ТК РФ, даже если не подпишете вышеуказанного договора.

В ЗАЯВЛЕНИИ ОБ УХОДЕ НЕТ ЧИСЛА

– Имеет ли право начальник заставить написать заявление на увольнение без числа? Галина Мор, г. Уяр.

Никакой начальник вообще не имеет права заставить работника написать заявление на увольнение по собственному желанию с числом или без него. **Это волеизъявление только самого работника.** Это право, а не обязанность работника.

СТАЖ НЕПРЕРЫВНЫЙ ПО КАЛЕНДАРЮ

– Для непрерывности стажа перерыв между увольнением со старой работы и поступлением на новую не должен превышать 21 день, но никто не может пояснить, рабочих или календарных. Для меня это важно, поскольку перерыв составляет 24 календарных дня (18 рабочих). Светлана, Москва.

Исчисление ведется в календарных днях, то есть три полные недели. (Правила исчисления непрерывного трудового стажа рабочих и служащих при назначении пособий по государственному социальному страхованию (утв. постановлением Совета Министров СССР от 13 апреля 1973 г. № 252 с изменениями и дополнениями).

ВДРУГ НЕ СПРАВЛЮСЬ С НОВОЙ РАБОТОЙ?

– Работаю оператором котельной. Когда уходила в декретный отпуск, на мое место пришла работать другая женщина. Сейчас я выхожу из декрета, и начальник мне предлагает другое место (в конторе). Могут ли меня перевести на другую должность без моего согласия? Не могут ли меня после перевода рассчитать под предлогом, что я не справляюсь с новой работой? Татьяна Данилова, Иваново.

Мы уже не раз писали, что перевести работника на другую должность без его согласия работодатель может только с письменного согласия работника (ст. 72 ТК РФ).

Но вот если вы дадите согласие на перевод и он состоится, то будете обязаны выполнять трудовые функции на новом месте работы, и ответственность за выполнение (или невыполнение) должностных обязанностей будете нести именно по новому месту работы. **Но рассчитать (уволить) вас, если не будете справляться с новыми обязанностями, достаточно сложно, по крайней мере, до достижения ребенком возраста 3 лет.** Это возможно лишь в случае ликвидации организации (ст. 261 ТК РФ «Гарантии беременным женщинам и женщинам, имеющим детей, при расторжении трудового договора»).

МЕСТО СТАРОЕ, А ДОЛЖНОСТЬ НОВАЯ

– Скажите, можно ли принять на работу человека на место сотрудницы, находящейся в декретном отпуске, но при этом на другую должность? Елена, Омск.

Вопрос не вполне корректный. **Если принимаете нового сотрудника вместо отсутствующего (в том числе и на время декретного отпуска) – это одно основание для заключения нового трудового договора.**

Если же принимаете сотрудника на другую должность, то основанием для заключения трудового договора будет не временное отсутствие работника, а что-то другое. И тогда по выходе отсутствующего работника из декретного отпуска договор с новым работником нельзя будет расторгнуть. Для его расторжения нужны другие основания, предусмотренные законодательством.

НЕДОСТАЧУ ВЫЧИТАЮТ ИЗ «ДЕКРЕТНЫХ»?

– Работаю продавцом и скоро уйду в декрет. Но у меня образовалась недостача. Может ли работодатель вычесть ее из декретных выплат? Ирина, Ижевск.

Без вашего согласия – не может, но может сделать это на основании решения суда (п. 99 Положения о порядке обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию (утв. постановлением Президиума ВЦСПС от 12 ноября 1984 г. № 13-6) и ст. 138 ТК РФ). Правда, для этого он должен подать заявление в суд, который и примет решение об удержании из ваших декретных образовавшейся недостачи. При этом за вами должно быть сохранено не менее 50% начисленного пособия. Если же он все-таки вычтет недостачу, заявление в суд (или инспекцию по труду) придется подавать вам.

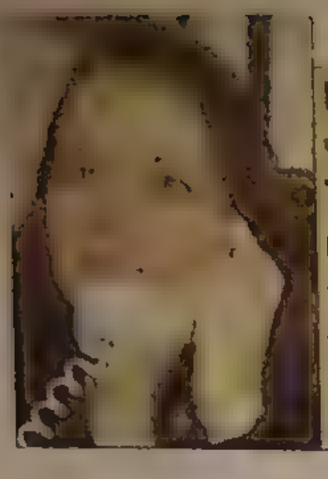
В КАКОЙ СРОК ОПЛАЧИВАЮТ БОЛЬНИЧНЫЙ?

– В какой срок работодатель должен оплатить мне больничный лист? Николай Тронин, г. Богородицк, Тульская область.

Пособие по временной нетрудоспособности выплачивается в сроки, установленные для выплаты заработной платы (п. 113 Положения о порядке обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию (утв. постановлением Президиума ВЦСПС от 12 ноября 1984 г. № 13-6 в ред. на 15 апреля 1992 г.). Вы должны предъявить больничный лист администрации предприятия в день выхода на работу по окончании временной нетрудоспособности. В случае если еще продолжаете болеть, можете предъявить больничный лист ко времени очередной выплаты заработной платы. Администрация при этом внесет необходимые отметки в разделы больничного листка «Заполняется табельщиком» и «Заполняется отделом кадров» и вернет его вам для дальнейшего прохождения лечения (п. 104 Положения).

АО «ЛОГОС-МАРЬИНО» 127287, МОСКВА, А/Я 3 ... LOGOS-MARJINO.RU

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Мы продолжаем печатать ответы юриста Татьяны Саломатовой на самые интересные вопросы, заданные читателями газеты в ходе «горячей линии».

ПРАВО НАСЛЕДОВАНИЯ С ПРЕИМУЩЕСТВОМ

– У взрослых детей 29 апреля этого года умерла мать. От нее остались приватизированная квартира и еще половина дома ее деда и бабушки, которая досталась ей по завещанию. Вторая половина принадлежит матери умершей. В каких долях наследуется данная квартира всеми? И что сделать, чтобы вся квартира осталась детям? Наталья, Саратовская область.

Поскольку завещания не было, наследство делится по закону на троих (2 детей и мать). Но у детей есть возможность увеличить свою долю. Насколько я поняла из вопроса, квартира была приватизирована на одну только мать, хотя дети, когда были несовершеннолетними, были зарегистрированы в этой квартире и в приватизации не участвовали. Им **нужно подать в суд заявление о признании приватизации частично недействительной** и включении их в приватизацию с признанием за каждым права на 1/3 квартиры. Учтите, что срок исковой давности пропущен, но он может быть восстановлен. Если о пропуске срока будет заявлено (судьей или бабушкой), то им нужно будет писать заявление о восстановлении срока. В нем следует сослаться на то, что узнали о своем неучастии в приватизации квартиры только после смерти мамы. При положительном решении вопроса в суде каждый из детей вместе с умершей матерью станет собственником 1/3 доли квартиры. Тогда на троих наследников будет делиться только доля матери, то есть 1/3 квартиры. Так что каждый получит по наследству 1/9. У детей в общей сложности станет по 4/9 доли в наследуемой квартире и 1/9 – у их бабушки. Половина дома бабушки и деда умершей тоже будет делиться по закону на ее детей и мать. В этом доме у матери умершей будет 2/3 доли (1/2 + 1/6) , у детей – по 1/6. Поэтому детям сразу же необходимо подать заявление о разделе наследства таким образом, чтобы им перешла полностью квартира, а матери – дом, в связи с их преимущественным правом наследования квартиры в соответствии со ст. 1168 ГК РФ.

БЫВШИЙ МУЖ НЕ СДЕРЖАЛ ОБЕЩАНИЯ

– Четыре года назад развелась с мужем, имущественные вопросы мы с ним решили, осталась дача. Строили ее вместе. Когда разводились, он написал расписку, что ни на что не претендует. А потом заявил по поводу дачи: ждите, когда я помру, она достанется ребенку. Сыну сейчас 18 лет. Мы с ним дачей пользуемся, но собственник – бывший муж. Как нам лучше поступить, чтобы дача перешла сыну еще до смерти отца? Может, попросить написать на сына завещание? Литвиненко, Орел.

Советую не ждать его смерти, потому что он может передумать и завещать эту дачу другому лицу, а подать исковое заявление о разделе имущества супругов. Несмотря на то, что вы развелись 4 года назад, срок давности не начал течь, поскольку вы этой дачей пользовались, платили за нее. Вы сможете привести в суде именно эти доводы, если муж заявит о пропуске срока давности. А расписка, к сожалению, не имеет никакого значения, так как переоформление дачи вы не делали. Также вы должны учитывать, что если в суде будет делиться дача, а у вас было еще совместно нажитое имущество, то делиться будет все. К примеру, он по договоренности оставил вам с сыном квартиру, а себе дачу. Он может подать встречный иск и включить в раздел и другое совместно нажитое имущество. Но я вам все-таки советовала бы подать иск. По крайней мере 1/2 дачи вы уже закрепили бы за собой и оставили сыну. А завещание ничего не решит. Потому что сегодня он может завещать ее сыну, а завтра передумает и перепишет завещание на новую жену.

ПРИНЯЛ В НАСЛЕДСТВО ДОМАШНЕЕ ИМУЩЕСТВО?..

– В 2001 году умер отец моего мужа. Он оставил вклад в сбербанке, садовый участок и квартиру, приватизированную на него и мужа. Свою долю отец при жизни отдал сыну по договору ренты. После смерти отца муж не принимал наследство, поскольку получил вторую половину квартиры по договору ренты. Но сейчас возникли проблемы с садовым участком. Может ли он восстановить свои права на наследство? Ирина.

Вам нет необходимости восстанавливать права на наследство потому, что исходя из вопроса, муж принял наследство фактически, поскольку был зарегистрирован и проживал с отцом и **после его смерти он фактически принял домашнее имущество умершего.** И тот факт, что сыну не пришлось принимать квартиру из-за договора ренты, не имеет значения. Поэтому сейчас он может идти к нотариусу и оформлять в наследство садовый участок. Если у нотариуса возникнут вопросы по оформлению, факт принятия наследства муж легко установит в суде.

НЕ ПОДСТРАХОВЫВАЙ СЕБЯ ДАРСТВЕННОЙ

– Мы, родители и наш взрослый сын, участвовали в приватизации квартиры. На момент приватизации сын был женат, но сейчас разведен. Имеют ли жена и ребенок какое-то право на приватизированную долю сына И стоит ли перестраховаться, например оформить при его жизни дарственную на родителей? Нина Анатольевна, Москва.

Бывшая жена не имеет права на долю мужа (вашего сына) в приватизированной квартире. Если, конечно, они совместно не делали в этой квартире какой-то дорогостоящий ремонт. Сын (ваш внук), если не был прописан в квартире на момент приватизации, также не может претендовать на долю в этой квартре при жизни своего отца. После смерти – другое дело. Бывшая жена не может претендовать на эту долю при наследовании. Так что подстраховываться дарственной при жизни сына вам вряд ли стоит.

ОТ УПЛАТЫ НАЛОГА ОСВОБОДЯТ... ПОСТОРОННЕГО

– Являюсь наследницей, но умершая, которая оставила мне наследство, была совершенно посторонним мне человеком, хотя я проживала у нее (но зарегистрирована не была). Скажите, имею ли я право на скидки по налогам при получении наследства? Нина Сергеевна Колупаева.

Если наследник на дату смерти наследодателя **проживал с ним вместе (даже не будучи зарегистрированным у него), то он освобождается от налога.** Предоставьте в налоговую инспекцию справку из ЖЭУ, что проживали совместно с наследодателем. Они должны освободить вас от налога. Если такую справку получить не сможете, то вам нужно будет в суде устанавливать факт совместного проживания, используя показания свидетелей. При положительном решении вопроса вас должны освободить от уплаты налога.

НАСЛЕДСТВО и НАСЛЕДНИКИ

ХОТИМ ЗАВЕЩАТЬ ДОЛЮ ДЕТЯМ

– В квартире проживаем 30 лет: отец и мать – пенсионеры, дочь, сын и внучка (8 лет). Квартира не приватизирована. Посоветуйте, как лучше приватизировать, чтобы в дальнейшем не было проблем при вступлении в наследство? И нужно ли приватизировать, ведь мы все здесь проживаем? Валентина Николаевна, Пенза.

По поводу того, надо или не надо приватизировать – решать вам. Я же могу только сказать, что пока вы не приватизируете квартиру, не сможете передавать ее по наследству, поскольку она не будет вашей собственностью. **Приватизировать можете так, как пожелаете: либо все 5 человек, либо кто-то из совершеннолетних членов семьи напишет отказ от приватизации.** Но несовершеннолетнюю внучку включить в приватизацию вы обязаны в любом случае. Если в семье есть согласие, родители могут отказаться от своего права, и квартира будет приватизирована на сына, дочь и внучку. Но если отношения напряженные, проще оформить 5 долей, чтобы не было проблем между детьми и родителями. В этом случае после смерти кого-то из них его доля будет переходить по наследству. При отсутствии завещания доля будет делиться между наследниками первой очереди: супругом, детьми, родителями. Но можно оформить завещание. Так что вы решайте это на семейном совете, но я бы советовала родителям себя подстраховать и не отказываться от своей доли в квартире.

ПУТЬ К ПЕНСИОННОМУ ФОНДУ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ СУД

– Звоню из Москвы. В 2004 году умер муж. Остались вдвоем с сыном. Зарегистрированы были с мужем отдельно, но проживали вместе. Мы не знали, что от мужа остались вложения в негосударственный пенсионный фонд (7000 руб.) и что нужно открывать наследство на эти вложения. А сейчас сыну в этом фонде сказали, что с принятием наследства мы опоздали и нужно идти в суд. Скажите, нужно ли в суде что-то платить? Будет ли в суде адвокат и нужно ли писать заявление о продлении срока вступления в наследство? И могу ли я отказаться от своей части этих денег в пользу сына?

Если вам сказали, что данные вложения переходят по наследству, а **вы не были зарегистрированы с мужем в квартире, то вам в судебном порядке нужно установить факт принятия наследства.** Это заявление подается по вашему месту жительства, и госпошлина составляет всего 100 рублей. После того как вы выиграете дело, вы с решением суда должны идти к нотариусу и оформлять наследство. Нотариусу вы заплатите пошлину – 0,3% от наследуемой суммы (т. е. 210 руб.), налог в вашей ситуации платить не придется. Что же касается адвоката, то в суде насильно его никто навязывать не будет. Воспользоваться услугой адвоката – это ваше право, а не обязанность (адвокат оказывает платные услуги). Но если вы не принесете в суд грамотно составленное заявление, то судья оставит его без движения до исправления недостатков. И консультации суд также не дает. Поэтому у вас три пути решения проблемы:

- найти на стендах в здании суда образец заявления и написать его самостоятельно;
- купить брошюру с такими же образцами;
- обратиться к юристу, который грамотно составит заявление (это недорого).

К заявлению следует приложить пакет документов, подтверждающий ваше право и право сына на наследство: свидетельства о браке и рождении сына, справку из ЖЭУ, что вы проживали вместе мужем и приняли фактически домашнее имущество умершего. На основании решения суда нотариус оформит вам свидетельство о праве на наследство мужа. С этим свидетельством вы сможете обратиться в страховую компанию для получения 7000 рублей. Вы можете делать это самостоятельно или дать сыну доверенность на ведение ваших дел, поскольку сын уже совершеннолетний, но отказаться от денег в пользу сына уже не сможете, поскольку пропустили положенные для принятия наследства 6 месяцев.

ЕСЛИ ЗАВЕЩАНИЕ СФАБРИКОВАНО

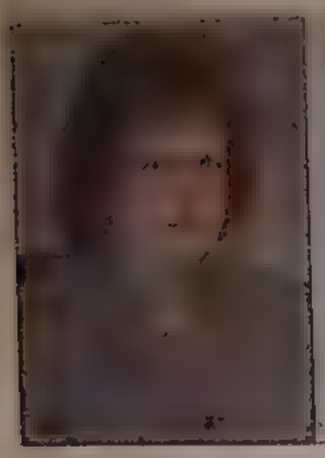
– Знаю, что завещание, которое оставила мама, сфабриковано, то есть оно было отпечатано нотариусом заранее, вписан наследник , а завещатель только поставил свою подпись. Как это можно доказать, не обращаясь в судебные инстанции? И обязательна ли пометка, что завещание составлено на дому? Людмила Васильевна, Кронштадт.

Таких случаев, когда к нотариусу обращается кто-то другой (а не завещатель), завещание составляется заранее, отпечатывается и привозится завещателю на подпись, достаточно много. Ситуацией, когда человек на момент составления завещания лежит с инсультом и не воспринимает действительность, вполне могут воспользоваться нечистоплотные родственники. Поэтому если вы уверены, что у нотариуса разговора с вашей мамой (даже телефонного) до подписания завещания не было, можете оспорить его в суде. При наличии у нее серьезного заболевания, вам стоит ставить вопрос о признаниии завещания недействительным на основании ст. 177 Гражданского кодекса РФ, что она не осознавала своих действий в момент совершения завещания. По определению суда будет проводиться судебно-психиатрическая экспертиза на основании медицинских документов. **Без судебного вмешательства решить такой вопрос невозможно.** При подаче заявления вы должны перечислить все нарушения, которые увидели при совершении завещания, в том числе и неточности, которые были вами обнаружены в самом завещании. **Пометка в завещании, что оно составлено на дому, обязательна.**

ДОСТАНЕТСЯ ЛИ КВАРТИРА ТРЕТЬЕЙ ЖЕНЕ?

– У меня есть брат и отец. Мы – дети от первого брака. Тогда же отец получил квартиру. В 2003 году он женился в третий раз. В 2005-м один приватизировал квартиру (новая жена-пенсионерка не прописана). Сейчас он хочет передать квартиру мне (я женат). Но мы не знаем, как лучше это сделать. Дмитрий, Златоуст.

Вам выгоднее получить эту квартиру при жизни отца, поскольку после его смерти жена имеет право на обязательную долю в наследстве даже не будучи прописанной в этой квартире. Поскольку вы женаты, то лучше оформить договор дарения, чтобы в дальнейшем ваша супруга не претендовала на долю в квартире. Как я уже говорила, **если вы будете оформлять договор дарения до 1 января 2006 года, можете сделать это в простой письменной форме без оформления у нотариуса.** Но договор следует зарегистрировать в учреждении юстиции по месту нахождения недвижимости.



На вопросы читателей «Народного совета» отвечает начальник отдела Главного управления Пенсионного фонда РФ № 10 по Москве и Московской области ***Тамара Черемушкина***

МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ЛЬГОТУ НА ЛЕКАРСТВА?

– Если я как инвалид откажусь от бесплатных лекарств, могу я на следующий год вернуться к этой льготе? Екатерина Владимировна, Саратов.

В соответствии с Законом от 22.08.2004 г. № 122-ФЗ, начиная с 1 января 2006 года, федеральные льготники имеют право выбора – либо продолжать получать лекарства по бесплатным рецептам, оставить право на бесплатную санаторную путевку (стоимость этой «корзины услуг» 400 руб. ежемесячно), бесплатный проезд до места лечения и обратно, пользоваться бесплатно пригородными электричками (стоимость этой «корзины услуг» 50 руб.), либо, написав до 1 октября 2005 года в пенсионный отдел по месту получения пенсии и ежемесячной денежной выплаты (ЕДВ) заявления на 2006 год об отказе от набора социальных услуг полностью или частично, заменить их ежемесячными денежными выплатами.

Заявление о выплате денег вместо бесплатных услуг действительно в течение 2006 года. Если до 1 октября уже 2006 года получатели ЕДВ не обращаются с таким заявлением на 2007 год, то в 2007 году в соответствии с законом будут предоставляться бесплатные услуги, а не деньги.

ОБМЕНЯЮТ ЛИ СОЦПАКЕТ НА СУБСИДИЮ?

– У меня есть право на соцпакет, но мне он не нужен. Могу ли я отказаться от соцпакета с таким условием, чтобы вместо него мне оплачивались коммунальные услуги? Любовь ЖИХАРЕВА, Москва.

К сожалению, нет. Замена одних бесплатных услуг другими бесплатными услугами Законом «О монетизации» не предусмотрена.

СЕСТРЕ НУЖНА СПРАВКА ИЗ ЛАТВИИ... КАК БЫТЬ?

– Моей сестре через год идти на пенсию. Она жила в течение 8 лет в Латвии: работала в Риге водителем трамвая. Как правильно сделать запрос, чтобы получить справку о доходе за 5 лет? Нина Антоновна, Санкт-Петербург.

Между Россией и Латвией нет международного договора в области пенсионного обеспечения. По законодательству России при подсчете размера пенсии может быть учтен заработок за 5 лет в Латвии только за период до введения их национальной валюты, то есть в советских рублях. Получить такую архивную справку с предприятия Латвии в настоящее время действительно проблематично. Если ваша сестра не работала в России в 2000–2001 году, а заработок за другие 5 лет работы в России до 1.01.2000 года ей невыгоден или его нет, можно посоветовать обратиться в посольство России в Латвии (его адрес: Krievijas Vestniecibai, Antonijas 2, Riga, Latvija/Латвия, LV 1010) с просьбой оказать содействие в получении справки о заработной плате на предприятии этой страны. Понятно, что информация в запросе должна быть по возможности полной: название предприятия, его адрес, точный период работы (лучше ксерокопия трудовой книжки) и т. д.

КАК ОФОРМЯТ ПЕНСИЮ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ ИЗ ТУРКМЕНИСТАНА?

– Моя мама живет в Туркмении, но имеет гражданство РФ. Если она переедет на постоянное жительство в Россию в 2006 году, какие документы понадобятся ей для оформления пенсии? Юлия, Самара.

При переезде на постоянное место жительства в Россию из Туркменистана — государства – участника международного Соглашения от 13.03.1992 г. в области пенсионного обеспечения, ваша мама как гражданка РФ, будет иметь право обратиться за назначением российской пенсии при следующих условиях: выписки с прежнего места жительства, что подтверждается адресным листком убытия, и при наличии аттестата о прекращении выплаты пенсии в Туркменистане. Отсутствие регистрации по месту жительства в России не является основанием для отказа при обращении за пенсией граждан РФ. Если после переезда у мамы не будет регистрации по месту жительства в РФ, то для права на трудовую пенсию по старости (55 лет) будет учтен имеющийся стаж работы не менее 5 лет за период до 1.01.1992 года в СССР — стаж до этой даты в Туркмении. После определения права на трудовую пенсию для подсчета ее размера будет учтен весь стаж до 1.01.2002 г., в том числе и в Туркменистане.

СКОЛЬКО СТОИТ ОФОРМЛЕНИЕ ДОВЕРЕННОСТИ?

– Как оформить доверенность на дочь, чтобы она получала за меня пенсию? Сколько этот документ будет стоить? Таисия Степановна Назарова, Самара.

Такая доверенность удостоверяется бесплатно. В соответствии с п. 6 статьи 18 Закона «О трудовых пенсиях в РФ» по желанию пенсионера трудовая пенсия может выплачиваться по доверенности, выдаваемой в порядке, установленном законодательством РФ. На основании п. 4 статьи 185 Гражданского кодекса РФ доверенность на получение пенсии может быть удостоверена жилищно-эксплуатационной организацией по месту жительства пенсионера либо администрацией стационарного лечебного учреждения, в котором он находится на излечении. Доверенность на получение представителем денежных средств с его счета, в том числе и пенсий, может быть удостоверена организацией связи.

КАК ПОЛУЧИТЬ ДЕНЬГИ ЗА УМЕРШУЮ СЕСТРУ?

– Моя сестра умерла 15 октября, а ее пенсия должна была быть выплачена 19 октября. Но сейчас мне эти деньги не выдают, просят оформить сперва наследство. Правильно ли это? Валентина, Уфа.

Нет, неправильно. В соответствии с п. 3 статьи 23 Закона «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» **начисленные суммы трудовой пенсии, причитавшиеся пенсионеру в текущем месяце и оставшиеся неполученными в связи с его смертью в указанном периоде, не включаются в состав наследства.**

Эти суммы могут быть выплачены членам семьи умершего, состоявшим на его иждивении и проживавшим с пенсионером на день его смерти. По закону нетрудоспособные члены семьи при этом должны обратиться за недополученными суммами не позднее, чем до истечения 6 месяцев со дня смерти.

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

НОВЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ КОДЫ ГОРОДОВ

С 1 декабря изменились междугородние коды в 18 областях России – Московской, Белгородской, Брянской, Владимирской, Воронежской, Ивановской, Калужской, Костромской, Курской, Липецкой, Орловской, Рязанской, Смоленской, Тамбовской, Тверской, Тульской и Ярославской. Это области, где телефонный код начинается с нуля. Теперь он будет начинаться с «четверки». Так, например, код Москвы вместо 095 будет 495, Белгорода – вместо 0722 – 4722 и т.д. А телефонный код Калининграда изменится полностью. Вместо «011» нужно будет набирать «401». Для того, чтобы люди успели привыкнуть к изменениям, в течение двух месяцев – до 31 января будут действовать и старые, и новые коды. Следует учитывать эти изменения не только при звонках, но и при отправке SMS-сообщений на прямые городские номера. И не забудьте внести изменения в записную книжку своего телефона.

Вот список городов с их новыми телефонными кодами:

НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ / КОД
АЛЕКСАНДРО -НЕВСКИЙ 49158
АЛЕКСАНДРОВ (ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛ.) 49244
АЛЕКСЕЕВКА (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47234
АЛЕКСИН 48753
АННА 47346
АНТРОПОВО 49430
АРСЕНЬЕВО (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48733
АРХАНГЕЛЬСКОЕ (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48744
БАБЫНИНО 48448
БАГРАТИОНОВСК 47756
БАЛАБАНОВО 48458
БАЛТИЙСК 41145
БАРЯТИНО 48454
БЕЖЕЦК (ТВЕРСКОЙ ОБЛ.) 48231
БЕЛАЯ 47149
БЕЛГОРОД 4722
БЕЛЕВ 48742
БЕЛЫЙ (ТВЕРСКОЙ ОБЛ.) 482502
БОБРОВ 47350
БОГОВАРОВО 49451
БОГОРОДИЦК (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48761
БОГУЧАР 47366
БОЛОГОЕ 48238
БОЛХОВ 48640
БОЛЬШОЕ СЕЛО 48542
БОЛЬШОЕ СОЛДАТСКОЕ 47136
БОНДАРИ 47534
БОРИСОВКА (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47246
БОРИСОГЛЕБСК (ВОРОНЕЖСКИЙ) 47354
БОРИСОГЛЕБСКИЙ (ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛ.) 48539
БОРОВСК 48438
БРЯНСК 4832
БРЯНСК 48322
БУЙ 49435
БУТУРЛИНОВКА 47361
ВАЛУЙКИ 47236
ВЕЙДЕЛЕВКА 47237
ВЕЛИЖ 48132
ВЕНЕВ 48745
ВЕРХНИЙ ЛАНДЕХ 49349
ВЕРХНИЙ МАМОН 47355
ВЕРХНЯЯ ХАВА 47343
ВЕРХОВЬЕ 48676
ВИЧУГА 49354
ВЛАДИМИР 4922
ВОЛГОРЕЧЕНСК 49453
ВОЛОВО (ЛИПЕЦКОЙ ОБЛ.) 47473
ВОЛОВО (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48768
ВОЛОКОНОВКА 47235
ВОРОБЬЕВКА 47356
ВОРОНЕЖ 4732
ВОХМА (КОСТРОМСКОЙ ОБЛ.) 49450
ВЫГОНИЧИ 48341
ВЫШНИЙ ВОЛОЧЕК 48233
ВЯЗНИКИ 49233
ВЯЗЬМА 48131
ГАВРИЛОВ ПОСАД 49355
ГАВРИЛОВ ЯМ 48534
ГАВРИЛОВКА 2-Я 47551
ГАГАРИН 48135
ГАЛИЧ (КОСТРОМСКОЙ ОБЛ.) 49437
ГВАРДЕЙСК 41159
ГЕОРГИЕВСКОЕ (КОСТРОМСКОЙ ОБЛ.) 49447
ГЛАЗУНОВКА 48675
ГЛИНКА 48165
ГЛУШКОВО 47132
ГОРДЕЕВКА 48340
ГОРОХОВЕЦ 49238
ГОРШЕЧНОЕ 47133
ГРАЙВОРОН 47261
ГРИБАНОВСКИЙ 47348
ГРЯЗИ (ЛИПЕЦКОЙ ОБЛ.) 47461
ГУБКИН 47241
ГУРЬЕВСК (КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛ.) 41151
ГУСЕВ 41143
ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНЫЙ 49241
ДАНКОВ 47465
ДЕМИДОВ 48147
ДЕСНОГОРСК 48153
ДМИТРИЕВ -ЛЬГОВСКИЙ 47150
ДМИТРИЕВКА 47536
ДМИТРОВСК-ОРЛОВСКИЙ 48649
ДОБРИНКА 47462
ДОБРОЕ 47463
ДОЛГОЕ 48672
ДОЛГОРУКОВО 47468
ДОНСКОЙ (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48746
ДОРОГОБУЖ 48144
ДУБНА (ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ) 48732
ДУБРОВКА (БРЯНСКОЙ ОБЛ.) 48332
ДУМИНИЧИ 48447
ДУХОВЩИНА (СМОЛЕНСКОЙ ОБЛ.) 48166
ДЯТЬКОВО 48333
ЕЛЕЦ (ЛИПЕЦКОЙ ОБЛ.) 47467
ЕЛЬНЯ 48146
ЕРМИШЬ 49144
ЕРШИЧИ 48155
ЕФРЕМОВ (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48741
ЖЕЛЕЗНОГОРСК (КУРСКОЙ ОБЛ.) 47148
ЖЕРДЕВКА 47535
ЖИЗДРА 48445
ЖИРЯТИНО 48344
ЖУКОВКА 48334
ЖУКОВО 48432
ЗАДОНСК 47471
ЗАЛЕГОЩЬ 48648
ЗАОКСКИЙ 48734
ЗАПАДНАЯ ДВИНА 48265
ЗЕЛЕНОГРАДСК 41150
ЗЛЫНКА 48358
ЗМИЕВКА 48645
ЗНАМЕНКА (ОРЛОВСКОЙ ОБЛ.) 48662
ЗНАМЕНКА (ТАМБОВСКОЙ ОБЛ.) 47552
ЗОЛОТУХИНО 47151
ЗУБЦОВ 48262
ИВАНОВО 493
ИВАНОВО 4932
ИВНЯ 47243
ИЗМАЛКОВО 47478
ИЗНОСКИ 48449
ИЛЬИНСКОЕ-ХОВАНСКОЕ 49353
ИНЖАВИНО 47553
КАДОМ 49139
КАДЫЙ 49442
КАЛАЧ 47363
КАЛИНИНГРАД 401
КАЛУГА 48422
КАЛЯЗИН 48249
КАМЕНКА (ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47357
КАНТЕМИРОВКА 47367
КАРАЧЕВ 48335
КАРДЫМОВО 48167
КАСИМОВ 49131
КАСТОРНОЕ 47157
КАШИН 48234
КАШИРСКОЕ (ОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47342
КИМОВСК (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48735
КИМРЫ 48236
КИНЕШМА 49331
КИРЕЕВСК 48754
КИРЖАЧ 49237
КИРОВ (КАЛУЖСКОЙ ОБЛ.) 48456
КИРСАНОВ 47537
КЛЕТНЯ 48338
КЛИМОВО 48347
КЛИНЦЫ 48336
КОВРОВ 49232
КОЗЕЛЬСК 48442
КОЛОГРИВ 49443
КОЛПНЫ 48674
КОЛЬЧУГИНО 49245
КОМАРИЧИ 48355
КОМСОМОЛЬСК (ИВАНОВСКОЙ ОБЛ.) 49352
КОНАКОВО 48242
КОНДРОВО 48434
КОНЫШЕВКА 47156
КОРАБЛИНО 491432
КОРЕНЕВО 47147
КОРОЧА 47231
КОРСАКОВО 48667
КОСТРОМА 4942
КОТОВСК (ТАМБОВСКОЙ ОБЛ.) 47541
КРАСНАЯ ГОРА 48346
КРАСНАЯ ГОРБАТКА 49236
КРАСНО-ГВАРДЕЙСКОЕ (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47247
КРАСНОЕ (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47262
КРАСНОЕ (ЛИПЕЦКОЙ ОБЛ.) 47469
КРАСНОЕ-НА-ВОЛГЕ 49432
КРАСНОЗНАМЕНСК 41164
КРАСНЫЙ 48145
КРОМЫ 48643
КУВШИНОВО 48257
КУРКИНО 48743
КУРСК 4712
КУРСК 47122
КУРЧАТОВ 47131
КШЕНСКИЙ 47157
ЛЕБЕДЯНЬ (ЛИПЕЦКОЙ ОБЛ.) 47466
ЛЕВ ТОЛСТОЙ 47464

Окончание на стр. 18

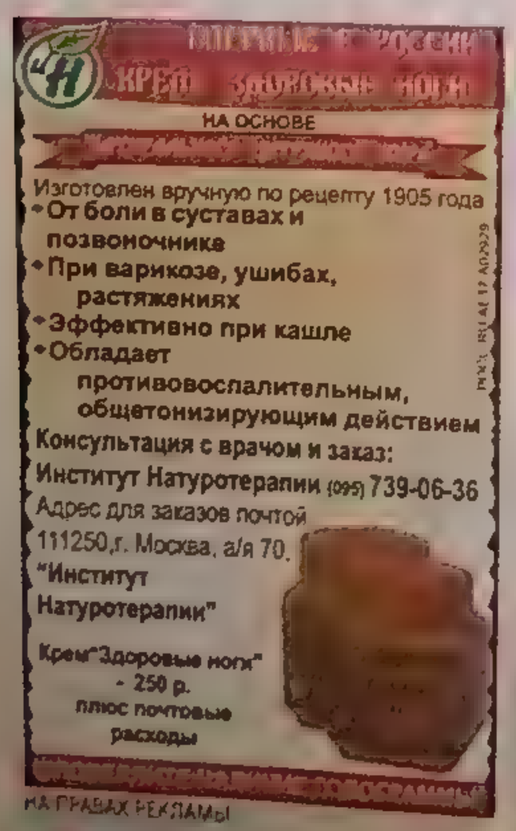
127287 МОСКВА

Рубрику ведет ***Алексей Черняк***

ХОЧУ УСТРОИТЬ САЛЮТ ДОМА!

– Когда сидишь за новогодним столом, особенно выпив и закусив, совсем неохота выходить на холодную улицу. Но все равно хочется веселого праздника. Можно ли какие-нибудь фейерверки запускать дома? Иван Колыганов, Тамбов

Дома рекомендуется использовать только бенгальские огни и хлопушки, все остальные фейерверки нужно запускать на улице. А лучше всего, чтобы не омрачать праздник возможными неприятными последствиями, использовать пиротехнические изделия в строгом соответствии с инструкцией по применению, указанной на упаковке. Если в инструкции определено, что фейерверк должен использоваться только на улице, ни в коем случае не запускайте его дома. Если же при покупке вы увидели, что инструкции нет, — лучше вовсе не приобретать такой товар. Это скорее всего подделка.



КАК ХРАНИТЬ ПИРОТЕХНИКУ?

– Мы обычно затариваемся фейерверками задолго до Нового года, чтобы не тратить на это предпраздничные дни. Но не знаем толком, как хранить пиротехнику, вдруг взорвется? Елизавета Зайцева, Киров

Согласно п. 175 Правил пожарной безопасности в РФ, в местах торговли пиротехнические изделия должны храниться в металлических шкафах, установленных в помещениях, выгороженных противопожарными перегородками. Не разрешается ставить такие шкафы в подвальных помещениях. Хранить пиротехнические изделия в зрелищных учреждениях и на трибунах стадионов, в парках культуры и отдыха, других местах с массовым пребыванием людей не разрешается. Дома пиротехника должна храниться в соответствии с правилами, определенными производителем. Обычно изготовитель указывает их на упаковке своей продукции: в сухом, недоступном для детей месте; отдельно от других легковоспламеняющихся материалов; вдали от открытых источников огня и нагревательных приборов; нельзя допускать попадания прямого солнечного света на взрывоопасные изделия.

КАК ДОЛЖНЫ ПРОДАВАТЬ ФЕЙЕРВЕРКИ?

– Уже за несколько недель до новогодних праздников на улицах начинают появляться лотки и палатки с разными петардами, хлопушками, салютами... Но ведь это же не семечки, разве можно так продавать то, что взрывается? Марина Алексеевна, Волгоградская обл.

В соответствии с Перечнем товаров, работ и услуг, подлежащих обязательной сертификации (утв. Постановлением Правительства от 13.08.1997 г. №1013), пиротехнические изделия, которые продают в розницу, подлежат обязательной сертификации. То есть у продавца должен быть сертификат качества на эту продукцию. Продажу пиротехнических изделий разрешается производить только в специализированных магазинах или специализированных отделах (согласно Правилам пожарной безопасности в Российской Федерации, утв. приказом МЧС РФ от 18 июня 2003 г. №313). При этом отделы (секции) по продаже пиротехнических изделий должны располагаться на верхних этажах магазинов и не примыкать к эвакуационным выходам.

Изготовители петард и фейерверков обязаны указывать на изделиях правила и условия эффективного и безопасного использования пиротехнических изделий. Такая информация должна доводиться до сведения потребителей на русском языке (п. 2 ст. 8 Закона РФ «О защите прав потребителей»).

КТО В ОТВЕТЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ?

– Мне интересно было бы узнать, а кто в ответе за безопасность при использовании всех этих петард и хлопушек? Если я по случайности пострадаю, когда буду устраивать фейерверк, к кому обратиться? Маргарита Семеновна Павлова, Томская обл.

Если при использовании пиротехнического изделия вами не были нарушены правила безопасного применения, но при этом вы получили травму, то в таком случае можете обратиться с претензией к продавцу или изготовителю товара. Вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу потребителя, подлежит возмещению, если вред причинен в течение установленного срока службы или срока годности товара (п.3 ст.14 Закона РФ «О защите прав потребителей»). К продавцу и изготовителю можно предъявить претензию и в том случае, если пиротехника использовалась правильно, но была низкого качества, что привело к травме. Однако, как правило, продавцов и изготовителей фальшивой пиротехники найти бывает непросто – сразу после продажи всей партии они довольно быстро исчезают без следа. Поэтому совет один – приобретайте пиротехнические изделия только в специальных магазинах и отделах, где вам выпишут чек, смогут показать сертификат качества и выдадут инструкцию на русском языке.

ЭТО ВАЖНО!

Продажа пиротехнических изделий лицам до 18 лет запрещена, так как пиротехнические изделия являются взрывоопасными и могут причинить существенный вред жизни и здоровью как самих покупателей, так и окружающих. Кроме того, могут стать причиной пожара.

№ 50 / 13–19 декабря 2005 г.

ГЛАВНАЯ БЕДА РОССИИ — АЛКОГОЛИЗМ

Гоголь сказал, что в России две беды: дураки и дороги. Видимо, в его время не так сильно было распространено пьянство. Жил бы классик в наши дни, обязательно бы добавил к этому списку еще и третью беду – алкоголизм. О том, почему люди начинают пить и как с напастью этой бороться, мы решили расспросить врачей наркологов-психотерапевтов медицинского центра «Киралина» Елену Дремлюгину и Киру Писаренко.

– Расскажите, почему вообще люди начинают пить?

– Алкоголизм – заболевание вторичное. Оно появляется вслед за психозами, истериями, то есть нервными заболеваниями.

– Значит, нельзя стать алкоголиком, если слишком часто пьешь в компаниях?

– Можно. Но для этого надо очень рано начать пить и делать это продолжительное время. В среднем 10 лет. Хотя все индивидуально. У нас, например, был больной из Сибири, огромный сильный мужчина. Так он спился за 1,5 месяца. Все зависит от восприимчивости. К тому же в 90% случаев алкоголизм – это наследственное заболевание.

Кира Писаренко

– Есть ли разница между алкоголизмом и пьянством?

– Алкоголизм – это заболевание, а пьянство – хулиганство.

– Правда, что женщины спиваются быстрее мужчин?

– Да, женщины более эмоциональны. У них чаще, чем у мужчин, бывает плохое настроение. К тому же им нужна меньшая доза. А еще женщина в отличие от мужчины может пить в одиночестве. Хотя и мужчины, и женщины изначально начинают спиваться в компаниях.

– Слышала, что женщины в основном спиваются с шампанского...

– Необязательно. У нас женщины обычно начинают с баночек со слабоалкогольными коктейлями, они не считают эти напитки за алкоголь. Но проходит время, и женщины начинают переходить на более крепкие напитки.

– Как человеку, начавшему пить, понять, что он уже заболел алкоголизмом?

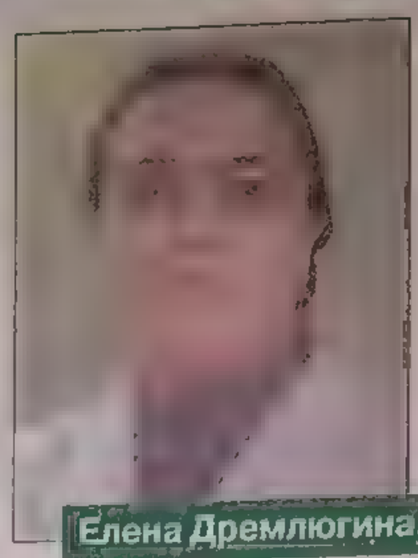
– В первую очередь появляется влечение к алкоголю. Выпил рюмочку, и мало, надо больше и больше, пока не напьется до бессознательного состояния. Плюс потеря контроля над собой. А на следующий день человеку надо обязательно опохмелиться. Похмелье же переходит в очередную пьянку, и история повторяется.

– Опохмеляться вообще плохо?

– Конечно. Это наслоение алкоголя. Идет интоксикация организма. Лучше принять аспирин, выпить крепкий чай, простоквашу, рассол.

– Россия – самая пьющая страна в мире. Почему?

– Дело в том, что у нас изначально не было культуры потребления спиртных напитков. Ко всему прочему, при советской власти пьянство считалось просто плохим поведением. И с ним боролись различные парткомы, профкомы, милиция, но только не врачи. В итоге мы получили то, что получили. Сейчас же, несмотря на то, что алкоголизм лечат врачи, отношение к нему осталось прежним, как к хулиганству. И в отличие от Запада эта проблема не решается у нас на государственном уровне. С ней пытаются бороться только члены семьи алкоголика. Из-за этого большинство наших деревень спиваются, деградируют и вымирают.



Елена Дремлюгина

– Как вести себя домочадцам, если в семье появился алкоголик?

– В первую очередь надо понять, что это заболевание. Необходимо поддержать больного. Ни в коем случае не называть его алкоголиком, так как от этого он будет пить только больше. Не надо приглашать домой шумные компании, чтобы не было соблазна. И надо помочь человеку бороться с заболеванием.

– Какие методы лечения лучше?

– Методов масса. В каждом конкретном случае врач сам определяет, что лучше данному больному. В любом случае, все методы основаны на психотерапии. Плюс обязательно медикаментозное лечение. Задача наркологов-психотерапевтов – снять влечение к алкоголю. То есть сначала лечится основное заболевание. И если человек хочет вылечится, то он вообще перестанет пить. Рецидивы бывают крайне редко. Кстати, на лечение больного мы советуем приходить со своей семьей.

– Бывают ли случаи, когда больного вылечить трудно и почему это происходит?

– Бывает. Происходит так потому, что до этого больной обращался к людям, которые лишь выдавали себя за врачей. Обманутых больных трудно снова научить доверять докторам. А это необходимее всего.

– Как среди огромного ассортимента медицинских услуг найти действительно квалифицированные?

– Во-первых, надо понять, что обещания типа «мы закодируем вас на две рюмки» могут давать только неквалифицированные врачи. Потому как настоящие специалисты должны полностью излечить вас от алкозависимости. Во-вторых, если вы идете в конкретную клинику, то убедитесь в наличии лицензии. Если же вы хотите вызвать врача на дом, то сначала узнайте по телефону, есть ли у фирмы, в которую вы звоните, офис, где она также проводит лечение. Если нет, то лучше выбрать другую фирму. Медработники, которые приезжают по вызову, должны быть не просто фельдшерами, а врачами наркологами-психотерапевтами. Обязательно спросите у них лицензию или ее копию, а также сертификат и врачебное удостоверение. Врач, приезжающий по вызову, должен завести историю болезни. Средняя цена этого вызова по Москве — **2500–3500 рублей,** по России – примерно **1500 рублей.** Если вам предлагают выведение из запоя за 700-1000 рублей, то это означает, что либо к вам приедет непонятно кто, либо вас просто хотят раскрутить на деньги. То есть с вас возьмут деньги еще за что-нибудь. Запомните, врач должен обязательно оставить больному ампулы и курировать больного по телефону от суток до трех. И вывести человека из запоя полностью.

Беседу вела Наталья САВЧЕНКО

ВНИМАНИЕ!

Закон о штрафах за распитие пива подписан В.Путиным. Он предусматривает введение штрафов в размере от 1 до 3 МРОТ за распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с объемным содержанием спирта ниже 12% на улицах, в парках, в транспорте общего пользования и других общественных местах, за исключением организаций торговли и общепита, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив.

127287 МОСКВА А/Я 3

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КАК УСПОКОИТЬ НЕРВЫ ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ

Советует психолог Мария Баранова

Если вы вспыльчивый человек и очень быстро заводитесь от всякой ерунды, или же если вам предстоит разговор с человеком, который вас раздражает, а держать в руках себя надо, то попробуйте успокоиться при помощи одного из следующих способов:

- Досчитайте про себя медленно до 10 и только потом говорите или принимайте решение.
- Закройте глаза и 10 раз глубоко вдохните и выдохните.
- Стоя, глубоко вдохните, выдохните и выпейте стакан воды.
- Напишите на листе бумаги то, что вы хотите сказать человеку, который вас раздражает, в деталях. По окончании порвите лист и выбросите его в мусорную корзину.
- Съешьте плитку шоколада или выпейте 50 г коньяка. (Но, запомните, что делать так можно крайне редко!).
- Выпейте успокаивающее средство:

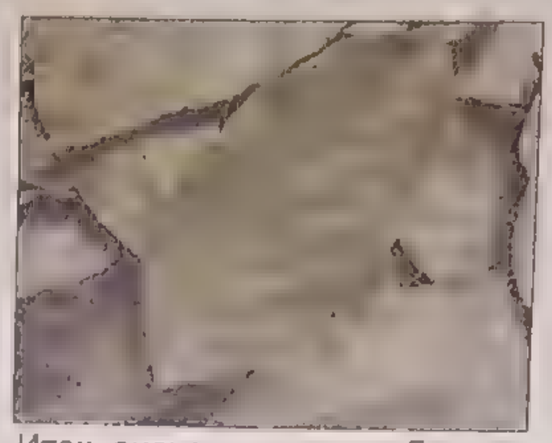
1) черный чай с мятой или мелиссой и ложкой меда;
2) чай из ромашки, пустырника, мелиссы, зверобоя, шишек хмеля в пропорции 1:1. Настаивать 15 минут;
3) смесь в равных пропорциях корня валерианы, цветков хмеля, цветков ромашки, листьев смородины. Столовую ложку этой смеси заварите стаканом кипятка и оставьте настаиваться 10 минут. Готовый чай налейте в чашку, глубоко вдохните запах и только после этого выпейте маленькими глотками.

- Вместо сладостей возьмите к чаю гречишный мед – старинное средство от усталости и переутомления.

Если же после всех этих мер вам не становится легче, обратитесь к врачу.

РЕЦЕПТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ ОСТЕОХОНДРОЗА

Здравствуйте. Помню, в одном из номеров «Народного совета» женщина спрашивала, как лечить остеохондроз. Вот для нее мои советы.



Итак, сначала возьмем 5 г лаврового листа и зальем 300 мл кипяченой воды. Кипятим на слабом огне 5–8 минут, настаиваем в термосе 2 часа, отжимаем и процеживаем. Этот отвар надо выпить маленькими глотками в течение дня. На 2-й и 3-й день повторите лечение. Затем сделайте перерыв семь дней и повторите трехдневный курс. Чтобы избежать кровотечения, больше 1 ст. ложки отвара принимать нельзя! Питаться во время лечения надо по-вегетариански.

При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно проводить 1 раз в три месяца (4 курса в год), а потом 1 раз в год. Перед лечением рекомендую очистить кишечник, чтобы избежать аллергии.

500 РУБЛЕЙ

А вот рецепты настоек для растирания больных мест:

1. 1,5 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и 0, 5 л водки. Добавить 1 ст. ложку соли. Все хорошо перемешать.
2. 50 г цветков медвежьего ушка настоять 10 дней в 200 мл водки или в 100 мл 70-градусного спирта.

А еще можно заняться «металлолечением». Для этого возьмите 2-х, 3-х и 5-копеечные монеты, выпущенные до 1961 года (так как они содержат много меди). Прокалите их на сковороде в течение 10–20 минут и выложите их в 2–3 ряда длиной от 7-го позвонка (то есть от шеи) до ягодиц. Затем накройте их простынкой и ложитесь сверху на 20–30 минут.

Н. Гольцова, Томск

ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО!

На меня страшно было смотреть. Никогда о здоровье не заботилась, а в итоге запущенный артроз, изуродованные распухшие суставы, недвижимый позвоночник, одышка, гипертония, остеопороз, сахарный диабет, не прекращающийся псориаз, 58 кг лишнего веса и я с трудом передвигалась на костылях по квартире. С работы пришлось уйти. Жизнь казалась законченной, а ведь мне всего 52 года! Врачи на меня махнули рукой, советовали похудеть, тогда и суставы пройдут - но как это сделать, ничего не помогает, что только не пробовала. Сколько денег истратила - а пользы никакой! От отчаяния никому не хотелось верить! Недавно прочла в «МК» статью про ванны Залманова они используются уже 100 лет значит, помогают! Делают их на оборонном заводе - там обманывать не будут, да и стоят недорого. Посоветовалась с врачами, они одобрили. Приняла уже 25 ванн. Боюсь сглазить, но боли в суставах прошли через неделю, от псориаза и следа не осталось, давление в норму пришло, а сахар до 8 снизился. Ну а самое главное я сбросила 22 кг и продолжаю худеть! Результаты замечательные - сама удивляюсь, и буду делать ванны дальше, у меня другого выхода нет. Еще не все потеряно!

Безлапотнова Н., г. Москва.

ВНИМАНИЕ! Акция для читателей "Народного Совета" - при заказе двух и более комплектов в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!

Настоящие ВАННЫ ЗАЛМАНОВА с экстрактом целебных трав заказывайте по тел. в Москве (095)739-06-36 или по почте: 111250, г. Москва, а/я 70, «Институт Натуротерапии»

Институт Натуротерапии

ПРОДУКЦИЯ ЗАЩИЩЕНА ГОЛОГРАФИЧЕСКИМИ НАКЛЕЙКАМИ ЕСЛИ ГОЛОГРАММЫ НЕТ - ЗНАЧИТ ВЫ КУПИЛИ ПОДДЕЛКУ! ТРЕБУЙТЕ ВОЗВРАТА ДЕНЕГ!

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРОШУ НАРОДНОГО СОВЕТА

- У меня полип желудка. Я болею уже два года. Хотел бы знать, какими народными средствами можно вылечиться?

Юрий Алексеевич, Уфа

- У меня очень мягкие, тонкие, пушистые волосы. Как и с помощью чего можно сделать волосы более жесткими и тяжелыми?

Ольга Иванова, Санкт-Петербург

- Как избавиться от узлов на щитовидке?

Наталья Салахутдинова, п. Прогресс

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	13	14	15	16	17	18	19
благоприятный день							
слабое магнитное возмущение							
магнитная буря						●	

ЗАКАЗЫ ПРИНИМАЮТСЯ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-27-28 ПО РОССИИ ЗВОНОК

Продолжение материала. Начало читайте в «НС» № 44.
Рассказывает доктор Владимир Котов

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕДЕРЖАНИЕМ МОЧИ

Недержание мочи успешно лечится травами.

1 **Трава грыжника голого** в виде настоя принимается внутрь. 2 столовые ложки травы заливают 0,5 л кипятка и настаивают 1–2 часа. Принимают по 2–3 ст. ложки или по 0,5 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

2 **Траву зверобоя (рис. 1)** в виде настоя дают детям при непроизвольном мочеиспускании в постели во время сна. Настой: 1 столовая ложка травы настаивается 1–2 часа в стакане кипятка. Добавляя мед по вкусу, поят детей по 0,5 стакана на ночь.

3 **Траву льнянки обыкновенной (рис. 2)** также принимают внутрь в виде настоя при ночном недержании мочи. Настой: 1–2 столовые ложки травы настаивают в стакане кипятка 1–2 часа. Принимают по 2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды и 3–4 ст. ложки на ночь.

4 **Кору осины обыкновенной** принимают в виде отвара или настойки. Отвар: 6 ст. ложек коры варят в 7 стаканах воды, пока не останется 600 мл жидкости. Процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по стакану теплого отвара 3–4 раза в день до еды. ***Настойка: 10–20% на 70–40% спирте,*** принимают по 20–40 капель на 0,5 стакана теплой кипяченой воды 3–4 раза в день до еды.

5 **Листья подорожника ланцетного или блошиного** принимают в виде отвара внутрь при ночном и дневном недержании мочи. Отвар: 6 ст. ложек травы варят в 7 стаканах воды, пока не останется 600 мл жидкости. Процеживают, добавляют по вкусу мед и пьют по стакану теплого отвара 3–4 раза в день до еды.

6 **Корневища пырея ползучего** принимают внутрь в виде настоя. Настой: 3 ст. ложки корневища настаивают 12 часов в 0,5 л кипятка и пьют по 2/3 стакана в теплом виде 3–4 раза в день до еды.

7 **Почки осокоря (тополя) черного (рис. 3)** принимают внутрь в виде настоя. Настой: столовую ложку измельченных почек настаивают 1–2 часа в стакане кипятка и пьют до еды маленькими глотками в течение дня.

БОЛЬ НЕ ДАЕТ УСНУТЬ

С возрастом каждый человек приобретает целый «букет» заболеваний, в том числе хронических. **Самый распространенный случай - остеохондроз плюс гипертоническая болезнь.**

Боль делает вас практически беспомощным, не дает уснуть, вы нервничаете. Давление в такой ситуации подскакивает автоматически. Таблетки приходится принимать горстями. И ваш привычный «букет» может пополниться новым заболеванием.

Между тем есть надежный и эффективный медицинский аппарат нового поколения, созданный Елатомским приборным заводом, бывшим оборонным предприятием, специально для лечения комплекса заболеваний в домашних условиях - **АЛМАГ. АЛМАГ** помогает даже в тех случаях, когда болезнь давно перешла в хроническую форму и все другие средства оказались бессильны. Лечит **АЛМАГ** бегущим импульсным магнитным полем. Председатель Всероссийского научного общества физиотерапевтов и курортологов профессор Ефанов назвал **АЛМАГ** новой технологией магнитотерапии. Лечение прекрасно переносится пожилыми людьми, а список показаний к применению включает огромное число заболеваний, которые зачастую приобретаются именно с возрастом. Это, в первую очередь, заболевания опорно-двигательного аппарата: остеохондроз позвоночника, деформирующий остеоартроз, артрит, артроз, бурсит, травмы. **АЛМАГ** предназначен также для лечения гипертонической болезни, бронхиальной астмы, панкреатита, дискенезии желчевыводящих путей, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гинекологических заболеваний. Кроме того, **АЛМАГ** способствует растворению тромбов, т.к. нормализует свертываемость крови. Лечение **АЛМАГ**ом прекрасно сочетается с традиционной терапией, при этом аппарат позволяет сократить прием лекарств или совсем от них отказаться. Доказано, что эффективность лекарств во время применения аппарата значительно усиливается. А само лечение гарантировано обходится без побочных эффектов и привыкания. Профилактические курсы помогут вам всегда поддерживать себя в работоспособном состоянии.

Физиоприборы домашнего применения торговой марки ЕЛАМЕД это серия аппаратов и устройств. **АЛМАГ (АЛМАГ-01)** создан специально для успешного лечения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых и желудочных заболеваний, **МАГОФОН (МАГОФОН-01)** - бронхо-легочных, **ТЕПЛОН (УЛЧТ-02)** мочекаменной болезни, **ФЕЯ (УТЛ-01)** - ЛОР-болезней, **ВЕРА (УТМпк-01)** - геморроя, **МАВИТ (АЛП-01)** - простатита. Подробнее о физиотерапевтическом и других методах лечения распространенных заболеваний читайте в книге «Победа над болью».

ВНИМАНИЕ! Приглашаем Вас посетить выставку-продажу физиотерапевтических аппаратов «Елатомского приборного завода», которая состоится с 22 по 29 декабря с 12-00 до 20-00 в «Федерации Мира и Согласия» на стенде «Елатомский приборный завод» по адресу: г. Москва, Проспект Мира, 36, стр.1, 2 этаж, м «Проспект Мира» (кольцевая выход из метро налево 30 м). Это возможность проведения бесплатных лечебных процедур под контролем высококвалифицированных специалистов, а также возможность приобрести аппараты по ценам завода-изготовителя и получить исчерпывающую информацию о каждом из них с предоставлением скидки. Цена с учетом скидки аппарата АЛМАГ - 3990 рублей. Вспомните про стоимость лекарств и примите мудрое решение. Посоветуйтесь с врачом и купите аппарат АЛМАГ - не пожалеете.

Телефон для справок: 518-84-40; 178-76-43 Телефон врача-консультанта 772-88-22

Приобрести аппараты можно также наложенным платежом с завода Адрес завода. 391351, Рязанская обл., г. Елатьма, ул. Янина, 25 тел: (09131)4-16-16, 2-04-57 e-mail: elena@elamed.com www.elamed.com Лицензия Министерства здравоохранения и социального развития № 99-03-000005 от 28 09 2004 г. Продукция сертифицирована

ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД. ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВАС.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИНИМАЕМ ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

САМЫЙ ДЕШЕВЫЙ СПОСОБ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СКЛЕРОЗА

Здравствуйте, дорогая редакция «Народного совета»! Я ваш постоянный читатель. Знаю, что сейчас много людей страдают склерозом. А лекарства, которые назначают при этом заболевании, очень дорогие. Часто мне приходилось слышать, что при склерозе полезно тренировать мозг.

Например, разгадывать кроссворды, ребусы. Но ведь на это тоже нужно немало денег. Так вот, я знаю самый дешевый способ, как можно тренировать мозг. Найдите любой орфографический словарь и каждый день открывайте его на какой-нибудь странице, выбирайте первое попавшееся слово и, закрыв глаза, представляйте этот предмет.

Вот, например, слово «карандаш». Представьте его во всех подробностях: остро заточенный, красный, с ластиком на конце, деревянный и так далее.

О. А. Макарова, Нижегородская обл., г. Балахна

ЧТО ТАКОЕ АРМА?

Здравствуйте. В № 16 «НС» было опубликовано письмо Т. П. Пономаревой, в котором она рассказывала о комнатном растении арма.

Я опросила всех своих знакомых цветоводов, просмотрела энциклопедии, журналы, но нигде не нашла информации об этом растении. У меня огромная к вам просьба, опубликуйте снимок этого цветка и его научное название.

С уважением, Феодосия Георгиевна Мясина, Московская обл.

От редакции:

Уважаемая Феодосия Георгиевна, арма – широко распространенное комнатное растение. Научное название этого растения – алоказия (Alocasia). Не забывайте, что применять его надо с большой осторожностью, так как растение ядовито, сок вызывает ожог кожи и опасен для глаз.

ВОПРОС ДОКТОРУ ЗВОНКОВУ

Здравствуйте, уважаемый Андрей Леонидович. У меня киста печени размером 5,0 на 4, 3 см. Одни доктора говорят, что ее необходимо удалить. Другие, если не беспокоит, – с операцией не спешить. Кисту обнаружили в 1994 году, тогда она была 2,0 см. Посоветуйте, что делать. Может, можно сделать так, чтобы киста не росла?

С уважением, Галина Серафимовна Климова из Москвы.

Ответ: Если она вас не беспокоит, то, действительно, в ней нет ничего страшного. Но то, что ее размеры за 10 лет увеличились вдвое, настораживает. Думаю, вам стоит проконсультироваться со специалистами гепатологического центра 20-й больницы.

ПРОЧИТАЙ И СЪЕШЬ!

Фитокомплекс «ГЕПАР»

Человеческий организм — самовосстанавливающаяся система. Но только очищенный организм способен сам себя восстановить. Простой, но очень эффективный способ очищения организма - применение травяных сборов, основанных на натуральном экологически чистом растительном сырье. Широкое применение имеет фитокомплекс «Гепар» - сбор из 25 лекарственных трав.

Фитокомплекс «Гепар» — это выведение камней без операции, избавление от множества недугов, восстановление нормальной работы организма.

- Восстановление основных функций печени: дезинтоксикационной, обменной, желчевыделительной.
- Выведение и растворение желчных камней.
- Нормализация обменных процессов организма, веса тела.
- Выведение отложений холестерина из всех органов и тканей.
- Улучшение минерального обмена почек, выведение из мочевых путей песка, слизи, некоторых камней.
- Благотворное влияние на эндокринную систему, ферментативную функцию поджелудочной железы.
- Антимикробное воздействие на болезнетворную флору кишечника при дисбактериозе.
- Уникальный антиаллергический эффект при дерматитах, нейродермитах, болезнях суставов, бронхиальной астме.
- Повышение энергетики, работоспособности, потенции.

Прием фитокомплекса «Гепар» рекомендован при следующих заболеваниях:

- Хронические холециститы, желчнокаменная болезнь, панкреатиты, гастриты, колиты, дисбактериоз кишечника.
- Нарушение обмена веществ, ожирение.
- Заболевание почек, включая мочекаменную болезнь.
- Головные боли, апатия, утомляемость, истощение нервной системы, снижение потенции.
- Аллергические заболевания кожи, суставов.
- Неприятный запах изо рта, повышенная потливость.

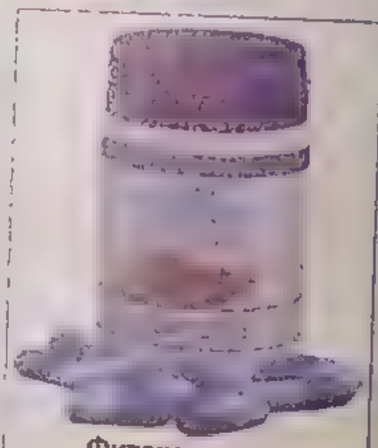
Терапевтические курсы антибиотиков и сульфаниламидов. Пестициды, гербициды, нитриты и нитраты в овощах и фруктах. 3000 синтезированных химических соединений в продуктах питания, 700 соединений в питьевой воде. Отравление продуктами бытовой химии. Соли тяжелых металлов, радионуклиды в почве, воде и воздухе. Перегрузка печени алкоголем.

Если органы детоксикации и выведения ядов (печень, почки, кишечник, кожные покровы, легкие) не справляются с токсической нагрузкой, то вещество помещается в плотную жировую оболочку внутри собственных тканей. Так в организме образуются скопления биологических включений с «законсервированными» в них химикатами. Научно доказано, что однажды попав в организм, они продолжают оказывать отравляющее действие десятилетиями. Всего в тканях организма современного человека обнаружено 400 видов таких «консервов», влияющих на жизненно важные функции. Происходит ухудшение здоровья у детей и взрослых в виде пищевой и лекарственной аллергии, крапивницы, дерматита, атеросклероза, ожирения, диабета, утомляемости, слабости, болей, кожного зуда, снижения интеллекта, цирроза.

Как лишить хронические заболевания их токсической основы и жить, не боясь осложнений от антибиотиков или алкоголя?

Правильно и полезно три раза в день за полчаса до еды заварить фильтр-пакет или принять капсулу фитокомплекса «ГЕПАР-ДЕТОКС», который:

- **адсорбирует кишечные яды льном, овсом, чагой и ромашкой,**
- **активизирует желчную детоксикацию расторопшей и тысячелистником,**
- **усиливает выделительную функцию почек и кожи овсом с ромашкой,**
- **снимет воспаления календулой.**



Фитокомплекс «ГЕПАР-ДЕТОКС»

СПРАШИВАЙТЕ В ВАШЕЙ АПТЕКЕ. Производитель: ООО «Компания «Гольфстрим», Санкт-Петербург, (812) 341-83-04, 341-29-48 http://www.gelfstram.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«ПОМОГИТЕ МНЕ ВЫЖИТЬ!»

Этот крик души раздался в кабинете врача. ***«Я больше не могу даже смотреть на таблетки. Неужели это все, и больше нет способов помочь мне?»***

Нахмурился старый доктор, в очередной раз перелистывая историю болезни, вчитываясь в диагноз: полиартрит, мигрень, распространенный остеохондроз позвоночника, язвенная болезнь желудка, гипертоническая болезнь второй стадии, ишемическая болезнь сердца, нейродермит... Периоды обострения четко связаны с временами года и изменениями погоды, уловил доктор, и в голову сразу пришел еще один диагноз — метеозависимость. Тогда есть выход, мелькнула мысль. ***«Вам точно поможет один прибор — его название «Метеотон». Купите в аптеке и начните лечение».***

Прошел месяц. В кабинет вошла улыбающаяся женщина: ***«Вы помните меня? Я лечусь «Метеотоном» и чувствую себя очень хорошо. Иногда подскакивает давление, тогда я надеваю прибор и через 1-2 часа давление в норме. Бывает, побаливает спина, опять же прикладываю прибор и через несколько минут забываю о боли. Я наконец-то ночью стала спать. Таблетки практически перестала пить. А ведь за последние 3 года я потратила на них почти 50 тысяч рублей. Большое Вам спасибо, замечательный прибор!»***

Да, каждый день мы мечтаем, строим планы на будущее. Кто-то мечтает об успешной карьере, кто-то планирует отпуск, а кто-то просто дожить до следующего дня. И как порой болезненно мы переживаем, когда эти планы рушатся, из-за, казалось бы, простых изменений погоды. Но давайте посмотрим на факты: внезапный скачок атмосферного давления, и в сотни больниц летят кареты «скорой помощи». Изменение влажности — и тысячи людей, страдающих болезнями суставов, корчатся от боли. В периоды магнитных бурь учащаются случаи возникновения инфарктов миокарда и гипертонических кризов, увеличивается число случаев внезапной смерти. Особенно опасны магнитные бури для людей, работа которых связана с длительным нервно-психическим напряжением и высокой ответственностью (руководители, предприниматели, военные, бухгалтеры, учителя...).

С давних пор люди, не надеясь только на свои силы, пытались найти себе друга-покровителя, чтобы не так одиноко было шагать по земле. Так появились талисманы-хранители. Группа ученых из Санкт-Петербурга разработала самый современный талисман-хранитель нашего здоровья и самочувствия — «Метеотон».

Компактный и удобный прибор оказывает нормализующее и регулирующее действие на организм, корректирует наше функциональное состояние, активизирует защитные силы организма, повышает тонус. Прибор активизирует иммунную систему. Рекомендуется при головных болях, болях в суставах и позвоночнике, бессоннице, повышенной утомляемости, частых простудных заболеваниях, метеозависимости, различных воспалительных процессах (миозиты, язвы), гипертонии, сердечно-сосудистых нарушениях (стенокардия, ишемия). Сохранит здоровое биополе при длительной работе на

компьютере и частом использовании сотового телефона.

А как долго носить прибор? С целью защиты носится обычно в течение рабочего дня, т. е. за компьютером, в транспорте, за рулем авто, в самолете или в большом коллективе. При магнитных бурях, скачках атмосферного давления, резких перепадах температур и др. природных катаклизмах носится в течение 12-14 часов в сутки. К каждому прибору прилагается подробная инструкция.

Эффективность «Метеотона» подтверждена клиническими испытаниями в ведущих клиниках России и положительными отзывами пациентов, на себе испытавших его целительное действие.

Сонина Н. Т.: «Я давно поняла, что все мои болезни (гипертония, ишемия, язва желудка) обостряются тогда, когда резко меняется погода, и таблетки начинала пить заранее, чтобы обострение было несильным. Однажды в газете прочитала про прибор «Метеотон», купила и лечусь им уже больше года. Через 1,5-2 месяца я стала забывать про свои болезни. Недавно обследовалась у врачей, и они мне сказали, что я практически здорова. Прибор не только не давал моим болезням обостряться, но со временем вылечил их. Огромное спасибо ученым, разработавшим «Метеотон».

Пройдет еще немного времени — и все мы поймем, что «Метеотон» — это такая же необходимая вещь, как часы, очки или мобильный телефон.

Таким образом, «Метеотон» — это новейшее устройство, позволяющее сохранить отличное самочувствие и работоспособность при изменениях погоды и магнитных бурях; избавляет человека от метеозависимости и сопутствующих ей заболеваний, восстанавливая и сохраняя биополе. Прибор абсолютно безвреден, не вызывает привыкания. Срок службы не менее 5 лет.

Будьте здоровы и счастливы! «Метеотон» — это отличное самочувствие в любую погоду.

В Москве купить «Метеотон» по самой низкой цене 790 руб. можно в аптеках:

М. «Савёловская», ул. Бутырская, д. 15, тел.: 602-50-12
М. «Рижская», ул. Проспект Мира, д. 71, тел.: 681-17-02
М. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29
М. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: 692-03-01
М. «Площадь Ильича», ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: 678-80-17
М. «Чистые пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1
М. «Новослободская», ул. Селезнёвская, д. 34, тел.: 631-03-82
Также «Метеотон» Вы можете приобрести в аптеках сети супермаркетов «Перекре[illegible].
Круглосуточно телефон службы доставки 771-30-20.
Доставка по Москве бесплатная.
Для интернет-заказов E-mail: meteoton@mail.ru
Сделать заказ по почте: (095) 775-50-54
(разборчиво полный адрес, Ф.И.О) по адресу: 117628, г. Москва, а/я 45

КРАСНОДАР Доставка: (861) 274 6001 Аптеки: Сеть аптек «Лора Плюс»:
Единая справочная: (861) 2-745-888 Сеть аптек «Фарма Плюс»
— Одесская ул., 40, тел. (861) 215-4500
— Красная ул., 92, тел. (861) 253-3672
— Сормовская ул., 110, тел. (861) 272-5901

СОЧИ Островского ул., 17/24, тел. (8622) 62-7911

ГОРЯЧИЙ КЛЮЧ Ленина ул., 212а, тел. (259) 4-33-84

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НОВЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ КОДЫ ГОРОДОВ (окончание. Начало смотрите на стр. 9)

ЛЕСНИКОВО 49357
ЛЕНИНСКИЙ (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.)48767
ЛЕСНОЕ 48271
ЛИВНЫ 48677
ЛИПЕЦК 4742
ЛИСКИ 47391
ЛИХОСЛАВЛЬ 48261
ЛОКОТЬ 48354
ЛЬГОВ 47140
ЛЮБИМ 48543
ЛЮДИНОВО 48444
МАКАРЬЕВ 4944555
МАКСАТИХА 48253
МАЛОАРХАНГЕЛЬСК 48679
МАЛОЯРОСЛАВЕЦ 48431
МАНТУРОВО (КОСТРОМСКОЙ ОБЛ) 49446
МАНТУРОВО (КУРСКОЙ ОБЛ.) 47155
МГЛИН 48339
МЕДВЕНКА 47146
МЕЛЕНКИ 49247
МЕЩОВСК 48446
МИЛОСЛАВСКОЕ 49157
МИХАЙЛОВ (РЯЗАНСКОЙ ОБЛ.) 49130
МИЧУРИНСК (ТАМБОВСКОЙ ОБЛ.) 47545
МОНАСТЫРЩИНА 48148
МОРДОВО 47542
МОРШАНСК 47533
МОСАЛЬСК 48452
МОСКВА 495
МУРОМ 49234
МУЧКАПСКИЙ 47546
МЦЕНСК 48646
МЫШКИНО 48544
НАВЛЯ 48342
НАРЫШКИНО 48647
НЕКРАСОВСКОЕ 48531
НЕЛИДОВО 48266
НЕМАН 41162
НЕРЕХТА 49431
НЕСТЕРОВ (КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛ.) 41144
НИЖНЕДЕВИЦК 47370
НОВАЯ УСМАНЬ 47341
НОВОВОРОНЕЖСКИЙ 47364
НОВОДУГИНО 48138
НОВОЗЫБКОВ 48343
НОВОМИЧУРИНСК 49141
НОВОМОСКОВСК (ТУЛЬСКОЙ ОБЛ.) 48762
НОВОСИЛЬ 48673
НОВОХОПЕРСК 47353
НОВЫЙ НЕКОУЗ 48547
НОВЫЙ ОСКОЛ 47233
ОБНИНСК 48439
ОБОЯНЬ 47141
ОЗЕРСК 41142
ОЛЕНИНО 48258
ОЛЬХОВАТКА (ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47395
ОРЕЛ 48622
ОСТРОВСКОЕ 49438
ОСТРОГОЖСК 47375
ПАВИНО 49439
ПАВЛОВСК (ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47362
ПАЛЕХ 49334
ПАНИНО 47344
ПАРФЕНЬЕВО 49440
ПЕРВОМАЙСКИЙ (ТАМБОВСКОЙ ОБЛ.) 47548
ПЕРЕМЫШЛЬ 48441
ПЕРЕСЛАВЛЬ-ЗАЛЕССКИЙ 48535
ПЕСТЯКИ 49346
ПЕТРОВСКОЕ 47544
ПЕТРОПАВЛОВКА (ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47365
ПЕТУШКИ 49243
ПИОНЕРСКИЙ 41155
ПИТЕЛИНО 49145
ПИЧАЕВО 47554
ПЛАВСК 48752
ПОВОРИНО 47376
ПОГАР 48349
ПОДГОРЕНСКИЙ (ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47394
ПОКРОВ 49243
ПОКРОВСКОЕ (ОРЛОВСКОЙ ОБЛ) 48664
ПОЛЕССК 41158
ПОНАЗЫРЕВО 49448
ПОНЫРИ 47135
ПОЧЕП 48345
ПОЧИНОК (СМОЛЕНСКОЙ ОБЛ.) 48149
ПОШЕХОНЬЕ (ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛ.) 48546
ПРАВДИНСК (КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛ.) 41157
ПРЕЧИСТОЕ 48549
ПРИВОЛЖСК (ИВАНОВСКОЙ ОБЛ.) 49339
ПРИСТЕНЬ 47134
ПРОНСК 49155
ПРОТВА 48432
ПРОХОРОВКА 47242
ПРЯМИЦЫНО 47142
ПУТЯТИНО 49146
ПУЧЕЖ 49345
ПЫЩУГ 49452
РАДУЖНЫЙ 49254
РАКИТНОЕ (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47245
РАМОНЬ 47340
РАССКАЗОВО 47531
РЕПЬЕВКА 47374
РЖАКСА 47555
РЖЕВ 48232
РОВЕНЬКИ (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47238
РОГНЕДИНО 48331
РОДНИКИ 49336
РОСЛАВЛЬ 48134
РОССОШЬ 47396
РОСТОВ (ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛ.) 48536
РУДНЯ (СМОЛЕНСКОЙ ОБЛ.) 48141
РЫБИНСК 4855
РЫБНОЕ 49137
РЫЛЬСК 47152
РЯЖСК 49132
РЯЗАНЬ 4912
САВИНО 49356
САПОЖОК 49152
САРАИ 49148
САСОВО 49133
САТИНКА 47556
САФОНОВО 48142
СВЕТЛОГОРСК (КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛ.) 411533
СВЕТЛЫЙ (КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛ.) 41152
СЕВСК 48356
СЕМИЛУКИ 47372
СКОПИН 49156
СЛАВСК 41163
СМОЛЕНСК 48122
СОБИНКА 49242
СОВЕТСК (КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛ) 41161
СОЛИГАЛИЧ 49436
СОЛНЦЕВО 47154
СОЛОТЧА 4912
СОНКОВО 48246
СОСКОВО 48665
СОСНОВКА (ТАМБОВСКОЙ ОБЛ.) 47532
СПАС-ДЕМЕНСК 48455
СПАС-КЛЕПИКИ 49142
СПАССК-РЯЗАНСКИЙ 49135
СТАНОВОЕ 47476
СТАРИЦА 48263
СТАРОДУБ 48348
СТАРОЖИЛОВО 49151
СТАРОЮРЬЕВО 47543
СТАРЫЙ ОСКОЛ 4725
СТРОИТЕЛЬ 47244
СУВОРОВ 48763
СУДЖА 47143
СУДИСЛАВЛЬ 49433
СУДОГДА 49235
СУЗДАЛЬ 49231
СУЗЕМКА 48353
СУРАЖ 48330
СУСАНИНО 49434
СУХИНИЧИ 48451
СЫЧЕВКА 48130
ТАЛОВАЯ 47352
ТАМБОВ 4752
ТАРУСА 48435
ТВЕРЬ 48222
ТЕЙКОВО 49343
ТЕМКИНО 48136
ТЕПЛОЕ 48755
ТЕРБУНЫ 47474
ТЕРНОВКА (ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛ.) 47347
ТИМ 47153
ТОКАРЕВКА (ТАМБОВСКОЙ ОБЛ.) 47557
ТОРЖОК 48251
ТРОСНА 48666
ТРУБЧЕВСК 48352
ТУЛА 4872
ТУТАЕВ 48533
УВАРОВО 47558
УГЛИЧ 48532
УГРА 48137
УЗЛОВАЯ 48731
УЛЬЯНОВО 48443
УМЕТ 47559
УНЕЧА 48351
УСМАНЬ 47472
УХОЛОВО 49154
ФАТЕЖ 47144
ФИРОВО 48239
ФУРМАНОВ (ИВАНОВСКОЙ ОБЛ.) 49341
ХВАСТОВИЧИ 48453
ХИСЛАВИЧИ 48140
ХЛЕВНОЕ 47477
ХОЛМ-ЖИРКОВСКИЙ 48139
ХОМУТОВКА 47137
ХОМУТОВО 48678
ХОХОЛЬСКИЙ 47371
ЧАПЛЫГИН 47475
ЧЕРЕМИСИНОВО 47159
ЧЕРНЬ 48756
ЧЕРНЯНКА 47232
ЧЕРНЯХОВСК 41141
ЧУХЛОМА 49441
ЧУЧКОВО 49138
ШАРЬЯ 49449
ШАЦК (РЯЗАНСКОЙ ОБЛ.) 49147
ШЕБЕКИНО (БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ.) 47248
ШИЛОВО 49136
ШУМЯЧИ 48133
ШУЯ (ИВАНОВСКОЙ ОБЛ.) 49351
ЩЕКИНО 48751
ЩИГРЫ 47145
ЭРТИЛЬ 47345
ЮЖА 49347
ЮРЬЕВ-ПОЛЬСКИЙ 49246
ЮРЬЕВЕЦ (ИВАНОВСКОЙ ОБЛ.) 49337
ЮХНОВ 48436
ЯРОСЛАВЛЬ 4852
ЯРЦЕВО 48143
ЯСНОГОРСК 48766

УХОД, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ СТАРЕНИЕ ВАШЕЙ КОЖИ

Если вам не нравится Ваше отражение в зеркале, а хочется выглядеть моложе и привлекательней, то специально для Вас представляем **плацентарную маску, питательную, с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев.** Через 2 недели после начала применения Вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых женщин и мужчин, лицо омолаживается за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Маска также удовлетворит потребности молодой кожи, придаст ей здоровый цвет, повысит сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Рекомендуются для женщин до и после 30 лет, в зависимости от состояний вашей кожи. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

Немного о маске. Благодаря экстракту плаценты овцы маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие. Снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. МАСКА абсолютно безвредна, применяется с целью:

- *безоперационной подтяжки лица;*
- *восстановления, омоложения и осветления кожи;*
- *уменьшения морщин и предупреждения их образования;*
- *снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести;*
- *устранения пигментации.*

Немного о плаценте: само слово «плацента» ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в те времена, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Немного о производителе маски: косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны, и не только, а если пользуется спросом, то значит, люди получают отличный результат.

Заказать плацентарную маску питательную с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев (лицо+шея) можно по почте: Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во и название) и отправляете ее по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 15 (НС), отдел «Товары почтой».**
Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок - **599 руб. + 6 % почтовые расходы.** Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок. **Внимание, акция:** подробности читайте в нашем каталоге. **Тел./факс для справок: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77**
Эл. почта: med@ortes.ru . Сайт: www.med.ortes.ru
Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Поздравляем всех с наступающим 2006 годом.
Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Также в продаже имеется:
- Плацентарная маска с акульим жиром и экстрактом оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз.
Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 в маски в 1 пакете) и сувенирная коробка - **490 руб. + 7 % почтовые расходы** (условие покупки см. выше).
Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу.
Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи.
В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глазки сияют.
Новогоднее предложение по специальной цене
Всего за **679 руб. + 4 % почтовые расходы** Вы получите **подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук** и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве (условия покупки см. выше). Приобретите набор масок у нас, и Вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а Вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить ему на праздник или на день рождения. Купите набор масок, и мы надеемся, что Вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок еще долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать Вас, поднимать настроение.

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у Вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

Сертификат соответствия РОСС CN GH14 B15351, РОСС RU ПР 14 А13547

ЗАКЛЮЧЕНИЕ МНЕНИЕ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ:

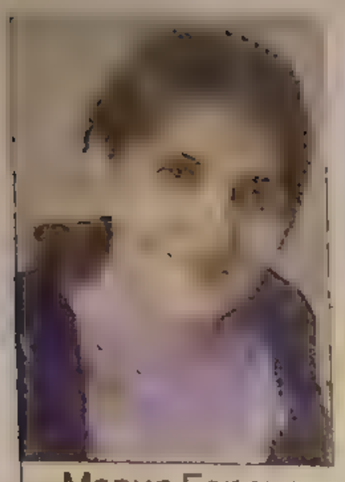
Светлана К., Санкт-Петербург: *«...Я счастлива, что появились маски, способные продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат после 2- недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от Вас еще 20 масок...».*

Марина А., Краснодарский край: *«...Купила у Вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у Вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...».*

Олег И., Новосибирск: *«...Теща посоветовала заказать у Вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей...».*

Кристина П., Московская область: *«...Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости у нас, «самых слабых и беззащитных». Спасибо за оригинальное решение...».*

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



ПЬЯНЫЕ ГРУШИ

Дорогие ДОМочадцы. Сегодня рецептом своего любимого праздничного блюда делится психолог газеты Мария Баранова. Посмотрите на эти аппетитные груши. А если их приправить ванильным мороженым!..

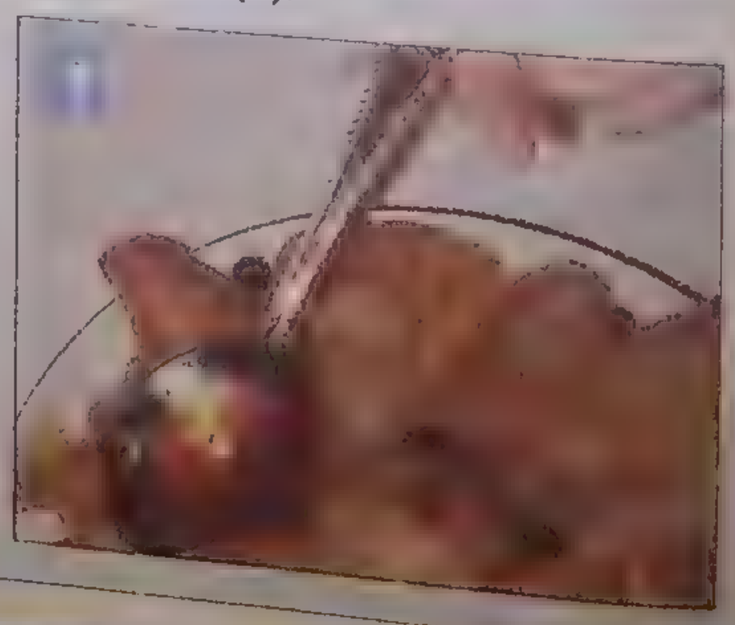
Ведущая рубрики Наталья Волостникова

Нужно (1): 4 спелые груши, 1 апельсин, 1 бутылка любого красного полусладкого вина, 6-7 кусочков сахара, 1/2 ч. ложки корицы, 4 цветочка гвоздики. Для украшения — цельные ягоды любого варенья или зерна граната.

Груши очистите от кожицы и сердцевины, разделите на 4 дольки или оставьте цельными **(2)**. Половину апельсина нарежьте кружочками. В большую кастрюлю влейте вино **(3)**.

Опустите в вино нарезанные кружочки апельсина, а из оставшейся половинки выжмите сок прямо в кастрюлю **(4)**. Добавьте корицу, гвоздику и сахар **(5)**. Доведите до кипения и варите на слабом огне 2-3 минуты.

Опустите в кастрюлю груши **(6)** и томите на слабом огне 15-20 минут. Выложите их на блюдо, полейте винным сиропом, украсьте зернами граната или ягодами. А если пожелаете — ванильным мороженым **(7)**.



И ШТРУДЕЛИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

500 РУБЛЕЙ

Рецепт штруделя, который я вычитала в № 37 заставил меня взяться за перо. В селе, где выросли мои предки, яблочный пирог на немецком называли der Wickel. А штруделем называется у нас совсем другое блюдо, и готовится оно в казане.

Тесто может быть пресное, замешанное на кефире или простокваше с добавлением щепотки соды, соли и яйца. Тесто должно быть не сильно крутое. Его раскатывают толщиной до 1 см и складывают 4-5 раз как лист бумаги, снова немного раскатывают, смазывают сливочным маслом, чтобы не слипалось, сворачивают рулет и режут его на кусочки длиной 5-6 см. Должны получиться небольшие рулетики. Теперь приступаем к приготовлению подливы. Нашинкуйте полвилка (среднего размера) капусты (вместо нее можно взять мясо или нарезанный кубиками картофель), потушите в казане, заправьте измельченным репчатым луком, обжаренной мукой (примерно 1 ст. ложка), посолите и поперчите. Воды в подливу льют столько, чтобы она была не сильно жидкая, но все-таки булькала. Только в этом случае рулетики будут готовиться на пару. На казан нужно поставить дуршлаг или специальнный поддон с дырочками. Когда подлива закипит, на поддон «сажают» рулетики и накрывают казан крышкой. Примерно через 10-15 минут (в зависимости от размера рулетиков) они будут готовы. Их выкладывают на тарелку и поливают загустевшей подливой. Вот это блюдо немцы и называют штруделем.

Софья Ивановна Либих, Ямало-Ненецкий автономный округ

От редакции: Дорогая Софья Ивановна, правы и вы, и Елена Корявова из Москвы, которая прислала нам рецепт яблочного штруделя. Это действительно национальное венское блюдо. В некоторых кулинарных справочниках его называют струдель. Но рецепт – верный. А главное, Елена ухватила самую его изюминку – тонко раскатанное тесто, через которое «можно газету читать». На самом деле рецептов штруделей очень много. И все они готовятся на основе рулетов. А вам огромное спасибо за письмо и наша «Советская заначка». – **Ваша *Н. В.***

ХЛЕБ ПРОСТОЙ, НО ВКУСНЫЙ ТАКОЙ!

500 РУБЛЕЙ

В который раз признаюсь вам в любви, милые люди, делающие эту замечательную газету. И посылаю рецепт выпечки хлеба – его в газете еще не было. Во времена экономии всего, как-то после работы, я замесила тесто, а когда домашние улеглись спать, тесто было готово к выпечке. Какой запах поплыл! Муж и дети дружно проснулись и съели весь хлеб.

Нужно 1 ч. ложку сухих дрожжей развести в 0,5 стакана воды, добавить щепотку сахара. Как разбухнут, добавьте 0,5 л воды, по 1 ч. ложке сахара и соли, 1 ст. ложку растительного масла и 14 деревянных ложек муки. Замесите тесто и поставьте его в теплое место. Когда тесто поднимется, кладите на противень просто 2 шарика (колобка) и выпекайте 30 минут. Такое тесто и для домашней пиццы подойдет.

Нина Федоровна Флиссак, г. Хабаровск

КАРАМЕЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

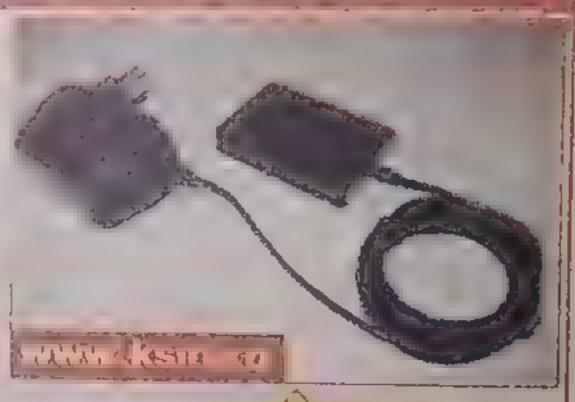
Хочу предложить рецепт приготовления домашнего мороженого, которое готовит моя жена. Да и сам я иногда его делаю, а мне уже 68 лет.

Вам понадобится 1 л и 200 г сливок, 8 яичных желтков, чуть больше полстакана сахара, по 2 ст. ложки ванильного сахара и воды.

Один литр сливок я ставлю на огонь и довожу до кипения, но не даю закипать. Пока сливки на огне, сбиваю желтки с сахаром в пышную белую массу, вливаю оставшиеся сливки и снова сбиваю. Добавляю половину ванильного сахара и сливки, снятые с огня. Правда, нужно, чтобы они чуть-чуть остыли. Три минуты энергично перемешиваю, а затем переливаю в чистую кастрюлю и ставлю на слабый огонь. Довожу массу до кипения, постоянно помешивая. Когда все закипит, снимаю с огня. Теперь готовлю карамель. Ставлю на сильный огонь сковороду, вливаю немного воды и высыпаю оставшийся ванильный сахар. Помешиваю 7-8 минут, пока сахар не станет светло-коричневым (главное не пережечь, а то у мороженого будет горелый вкус). Снимаю карамель с огня, вливаю в кастрюлю со сливками и быстро перемешиваю. Разливаю массу в форму разного размера и ставлю в холодильник на 4-5 часов. Каждые 40 минут перемешиваю массу, чтобы она застывала ровнее.

Геннадий Семенович Яковлев, г. Пермь-83

СТИРАЛЬНАЯ ЧУДО-МАШИНКА НА ЛАДОНИ



• **Лидер продаж!**
• Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
• Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
• Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельём, и оно будет чистым!
• Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
• Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
• Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
• Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
• Любой степени загрязнённости, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
• Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню — возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машину Вы можете по тел.:
8(8332) 30-01-71; 40-98-05.
или написав заявку по адресу:
610000, г. Киров, а/я 30, отдел 75.
Цена с оплатой при получении на почте — 1490 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1390 руб. за шт.!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Ведущий рубрики **Алексей Черняк**

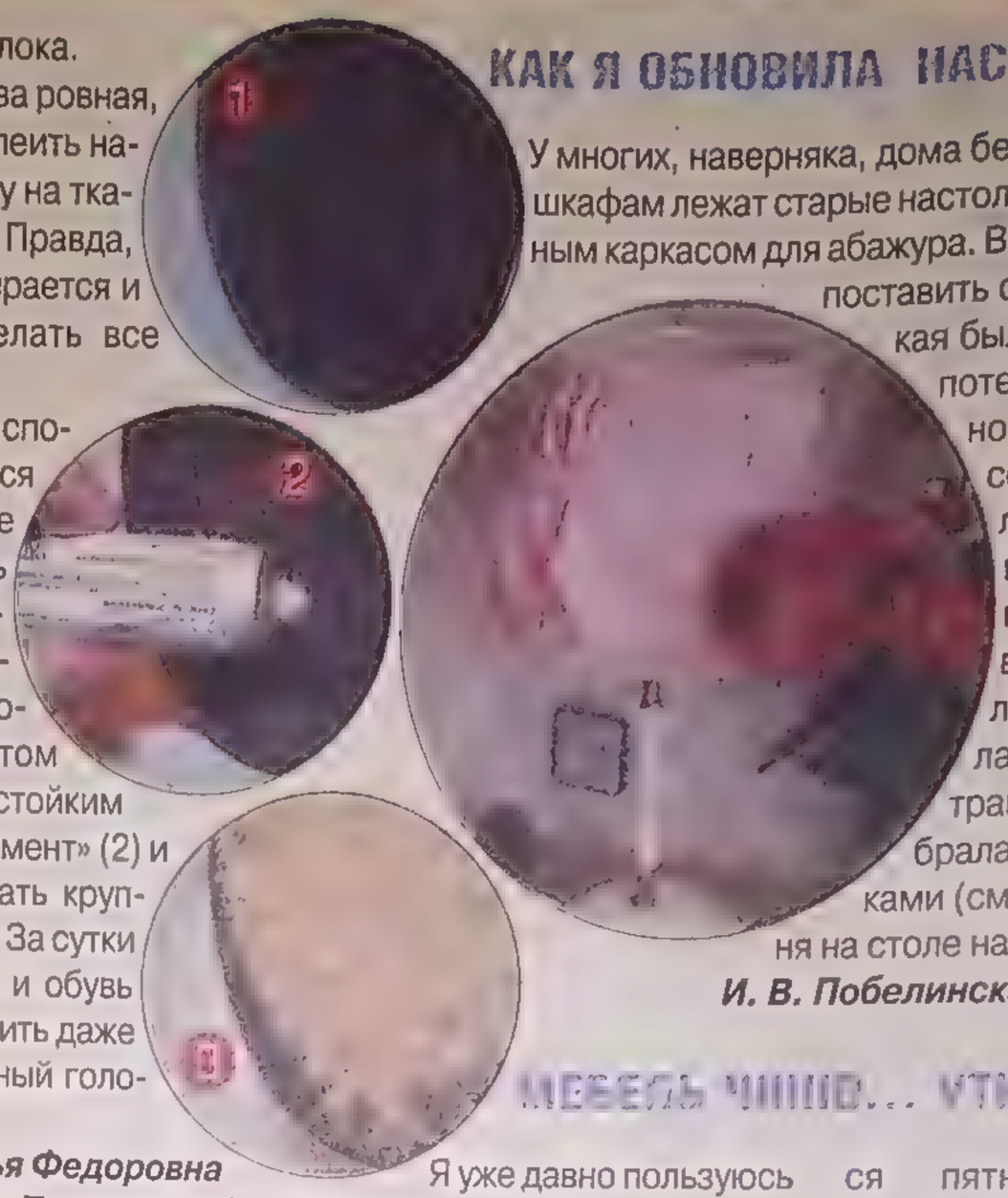
ЧТОБЫ ОБУВЬ НЕ СКОЛЬЗИЛА!

Прошлой зимой я, опаздывая на работу, догоняла автобус. Был гололед – я поскользнулась и упала. И автобус ушел, и настроение испортилось. Хорошо хоть не сломала ничего. Я решила спросить у знакомых совета, как сделать так, чтобы обувь не скользила. Вот что мне рассказали.

Если выходите в сапогах или туфлях на каблуках, то нужно приклеить или прибить мелкими гвоздиками к каблуку и носку обуви кусочки войлока.

Если подошва ровная, то можно приклеить наждачную бумагу на тканевой основе. Правда, она быстро стирается и приходится делать все заново.

И еще один способ, он нравится мне больше всего. Очистить подошву и каблук от грязи, помыть, дать высохнуть (1). Потом намазать водостойким клеем типа «Момент» (2) и обильно посыпать крупным песком (3). За сутки клей высохнет и обувь не будет скользить даже в самый страшный гололед.



Прасковья Федоровна Шилова, Пермская обл.

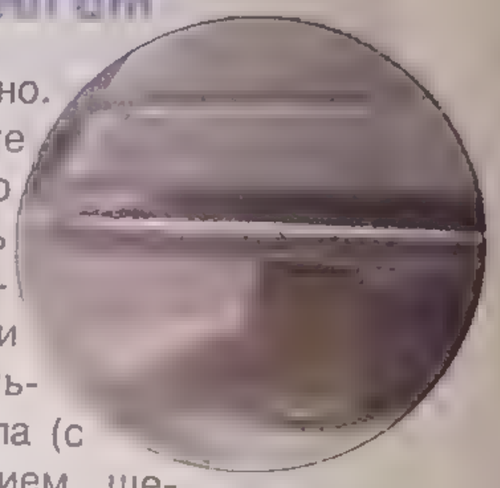
КАК Я ОБНОВИЛА НАСТОЛЬНУЮ ЛАМПУ

У многих, наверняка, дома без дела, по антресолям и шкафам лежат старые настольные лампы с проволочным каркасом для абажура. Выкинуть жалко, а на стол поставить стыдно. Вот и у меня такая была. Ножку и подставку я потерла тряпочкой, смоченной в крепком растворе соды, а потом покрасила лаком – засияли как новые. Абажур украсила новым нарядом – розовой тканью, что осталась от шитья покрывала. Из нее я вырезала трапецию и немного подобрала, а швы украсила рюшками (см. фото). И теперь у меня на столе настоящая красота.

И. В. Побелинская, Санкт-Петербург.

МЕБЕЛЬ ЧИНИВ... УТЮГОМ

Я уже давно пользуюсь проверенным способом, если на мебели появляются вмятины от удара. Чтобы вмятина исчезла, достаточно капнуть одну каплю воды в углубление, затем приложить к нему кусочек влажной пропускной бумаги (из нее делают чайные пакетики). После этого поставить сверху наперсток – прямо над изъяном – и слабо нагретым утюгом надавить на него. Тепло от утюга проникает в нижние слои дерева, расширяет его поры и впадина заравнивается. Теперь нужно стереть оставшееся пятно. Брызните несколько капель машинного или растительного масла (с добавлением щепотки порошка пемзы) и слегка натрите этой смесью, пока не появится блеск. Правда, если углубление на мебели больше полутора сантиметров, то этот способ не поможет.



Федор Остужев, Волгоград

Передо мной стоит выбор: какую систему отопления установить в загородном доме. Не могли бы вы рассказать об инфракрасном отоплении?
Инна Варнавская, Москва

Инфракрасное отопительное оборудование появилось на российском рынке климатической техники сравнительно недавно, что, однако, не помешало приборам в короткие сроки занять свою нишу в этом довольно консервативном пространстве.

Инфракрасное тепло — наиболее естественный вид обогрева, близкий к солнечному теплу. Обогреватели **не выделяют вредных веществ в окружающую среду и не сжигают кислород**.

Затраты при эксплуатации инфракрасного оборудования за счет иного принципа действия и высокоточных устройств автоматики могут быть **на 30–60% ниже**, чем при эксплуатации конвективных источников тепла. Обогреватели с успехом **используются в квартирах, загородных домах, детских комнатах, производственных и складских объектах, на открытых террасах и верандах.** Они могут быть высоко- или низкотемпературными, потолочного, настенного или напольного исполнения; **мощностью от 0,3 до 12 кВт**, что позволяет подобрать обогреватель для каждого помещения индивидуально и добиться минимальных затрат.

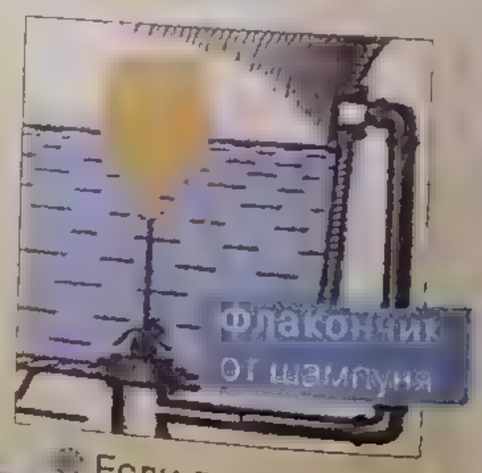
Самыми популярными на сегодняшний день являются электрические и газовые инфракрасные системы, причем первые используют напряжение 220 и 380 В, а последние как магистральный, так и баллонный газ.

Более 30 видов инфракрасных обогревателей **ЭкоЛайн** (Россия), **Билюкс** (Россия), **AirComfort** (Италия), **Thermobalt** (Финляндия), **EWT** (Германия), **UFESA** (Испания) предлагает покупателям компания Промрегион-Холдинг. Здесь же можно получить любую консультацию по отопительной технике.

Москва, ул. Академика Королёва, д. 13, стр. 2,
тел. (095) 101-22-97
Интернет-магазин: www.infrakrasnik.ru

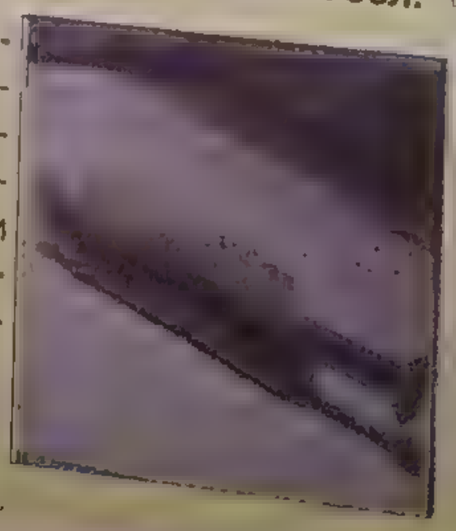
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Если перепускная труба ванны подтекает, перелива воды в ванне можно избежать, прикрепив к пробке пустой флакончик от шампуня. Длину цепочки подберите такую, чтобы флакончик, всплывая, выдернул пробку, пока вода не дошла до перепускного отверстия.



Роман Орешков, Кемеровская обл.

Для изготовления самодельного дюбеля можно воспользоваться толстым электропроводом в пластиковой изоляции.



С. К. Кацерман, Пермь.

Если деревянный ящик стола плохо выдвигается, натрите трущиеся части куском мыла или парафина (свечкой) и припудрите тальком (детской присыпкой).

Мария Катренко, Тула

ПОБЕДИ АЛКОГОЛЬ

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Родился в Архангельске в 1940 году. Здесь у памятника Петру I весной 1955 года я выпил первую стопку. Окончив военно-морское училище, я дослужился до капитана-лейтенанта на Севере. На флоте я начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить. Неоднократно попадал в вытрезвитель и даже ЛТП. Однажды в белой горячке перебежал по льдинам через Неву, после чего попал в психушку.

Утром просыпался в страхе и тоске с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто грамм, вечером бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером потому, что появлялась агрессивность, и ее чем-то надо было залить.

Мать моя, уже пожилая женщина, пошла помолиться за меня в одну из церквей. Там монахиня-староверка сказала ей, что на Карельском перешейке живет знахарь Василий, который может помочь.

В 1972 году запои мои стали короче, перерывы между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка мне стала противна. Впоследствии я узнал, что помогли мне староверы: священноинок Елизарий и знахарь Василий, причем без моего ведома, при помощи соли елейной и особых рекомендаций. У матери моей хватило Веры следовать советам староверов-трезвенников, и я был спасен.

Елейная соль, которая мне помогла, используется при производстве ладана и церковного елея (оливкового масла с благовониями). Елейная соль — это сухой экстракт травы перунов семицвет из семейства тимьяновых, осажденный серебряной солью.

В 1973 году я стал проповедовать на ступенях Казанского собора слово трезвости. Был арестован. Позже в лесах Карельского перешейка у инока Елизария и знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством, стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. Впоследствии при помощи елейной соли я помог десяткам людей.

Я изучил все традиционные и народные методы лечения алкоголизма и пришел к выводу, что только елейная соль оказывает реальную помощь. Она снимает бесовский похмельный синдром, ведущий к пьянству до гроба, водка становится пьющему противна.

В 2001 году ученые СПбНИИ фармакологии впервые исследовали елейную соль. В ней были обнаружены ферменты, насыщающие кровь кислородом и вызывающие восстановление пораженных алкоголем тканей. В частности, было установлено, что елейная соль снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Елейная соль, которую можно давать пьющему без его ведома, пробуждает разум, ранее блокированный похмельным синдромом; пьющий осознает, что может жить трезвой жизнью.

В 1990 году я и группа единомышленников (бывшие алкоголики и их родственники, которым я помог) создали братство «Трезвение». Это сообщество служителей церкви и мирян, призванное помочь пьющим и их родственникам. Неимущим братство «Трезвение» помогает безвозмездно.

Адрес для писем:
190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319,
иеромонаху Нестору, настоятелю Суходольского скита
Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ОТЦЫ И ДЕТИ

Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! *Ждем от вас фотографии ваших детей, истории про них, советы по воспитанию, а также рассказы о том, как и чем их можно занять.*

Ведущая рубрики Наталья Савченко

КОНКУРС «МОЯ КРОХА»

Нет, это мне не каша в рот попала, а смешинка!

Пишет вам семья **Соболевских** из **Смоленска.** Мы являемся вашими постоянными читателями. Нашей доченьке Лизоньке сейчас годик. Посылаем вам ее фотографию.

Моей внучке Маше Воробей 10 месяцев. Дочка с мужем живут в другом поселке, но я часто к ним езжу, чтобы пообщаться с ребенком. Читаю ей книжки, рассказываю стишки, пою песенки, играю с моей крошкой.

Бабушка Люда, с. Донское

С огромным приветом к замечательной газете обращается семья **Горнус** из **Челябинска**!

Высылаем фото своего сынишки Сережи, которому сейчас 2,5 года. Он у нас очень забавный, настоящий говорушка.

ПОЗВОНИТЕ ДЕДУШКЕ МОРОЗУ

Дорогие наши маленькие читатели! Если вы еще не успели отправить письмо Дедушке Морозу или просто хотите поговорить с ним, звоните нам **16 декабря с 16.00 до 18.00** по бесплатному телефону **8-800-200-27-28**. И он ответит на все ваши вопросы!

Пошли SMS с кодом мелодии, картинки или java-игры на номер 7250

TELE2 GSM | Билайн

ПОСЫЛАШКА

МЕГАХИТЫ

Каждый месяц стильный мобильник самому активному абоненту

Злобная кошара
Обдолбанный свин
Американская сирена ПВО
Вой койота
Множественный оргазм
Психическая корова
Бездонный унитаз
Голодный ишак
Смех Гоблина
Шум океана
Вопли Чужого
Хихиканье кикиморы

Анимированная Kama Sutra

Отправь SMS с кодом КАМА на 7250

JAVA-ИГРЫ

9006607 Christmas

9006608 Toxic Star Winter

Зимние продолжения самых хитовых игр этого года! Соберись с силами и в бой! Отличная графика и продуманный геймплей не оставят никого равнодушным!

9006609

Тебе нужна кое-что погорячее? Помнишь хозяйку ночного клуба - Марго? Она ждет тебя. И у нее появились новые девочки - она хочет показать их тебе

9006610 Pillard

9006611 Real Darts

Классические игры бильярд и Дартс. Отличная графика и продуманный геймплей не оставят Вас равнодушным!

9006612 S.T.A.B.

9006613 Динозавр 2

Враг уже близко! От тебя зависит исход военной операции, а может и всей войны. Загрузи 2 игры, которые уже стали хитами среди военных игр.

Для заказа Java-игры отправьте код игры на номер 7250

Java SU

СМАЧНЫЕ ПОПКИ

Отправь на 7250 с текстом SMS

ASS1 или ASS2

и получи одну из коллекций 100 первоклассных попок!

отправь SMS с текстом XXX на 7250 и разыскайся в течение месяца БЕСПЛАТНО!

ЛЮБИМЫЕ МЕЛОДИИ + ПОЛИФОНИЯ!!!

108535x	Корни	Снова в школу
108536x		Джентльмены удачи (RMX)
108537x	Arash Labaf	Boro Boro
108538x	Gorillaz	Feel Good INC
108539x	М.Круг	Владимирский централ
108540x		Гимн СССР
108541x	Сумасшедший Crazy Frog	Popcorn
108542x	Иракли	Капли абсента
108543x	Usher	Yeah!
108544x	Руки Вверх	Наташа
108545x	Фактор 2	Красавица
108546x	Братья Грим	Ресницы
108547x	Фактор 2	Война
108548x	ВИА Гра	Бриллианты
108549x	Земфира	Прогулка
108550x	Moby	Lift me Up
108551x	Boomfunk MC's	Freestyler
108552x	Eagles	Hotel California
108553x	Жанна Фриске	Ла-ла-ла
108554x	Айдамир Мугу	Черные глаза
108555x	Дима Билан	Ты должна рядом быть
108556x		Мелодия из сериала "Не родись красивой"
108557x	к/ф Kill Bill	главная тема Twisted Nerve
108558x	Timo Maas Feat. Brian Molko	First Day
108559x	David Guetta	The World Is Mine
108560x	SMASH	Dream
108561x	Уматурман	Ночной Дозор
108562x	Chemical Brothers	Galvanize
108563x		Мелодия из к/ф "Игрушка"
108564x	Rammstein	Du Hast
108565x		Кавказская пленница - Remix 2005
108566x	Корни	25-й этаж
108567x	Reflex	Танцы
108568x	XMode	Что? Где? Когда? Remix 2005
108569x	А-Студио	Улетаю

108570x С. Шнуров - к/ф "Бумер"
108571x Сволота - Черный бумер
108572x Бригада+Бумер - Брибумер
108573x Азербайджанская бригада
108574x Ничего не жалко - к/ф "Бумер"

MADAGASCAR 108575x Rock 'n Roll «I like To move It»

Triplex vs. Apocalyptica к/ф "Бой с тенью" 108576x

108577x

108578x

Банда едет на выезд

Красно-синие цвета

Глюк'Оза «Швайне»

108583x Дискотека Авария «Если хочешь остаться»

Отправьте SMS-сообщение с кодом мелодии на номер 7250
В коде замените X на:
1 - для монотелефонов Nokia/Samsung; 3 - для моно EMS;
2 - для монотелефонов Siemens; 5 - для полифонических мелодий.

Отправьте SMS-сообщение с кодом картинки на номер 7250
В коде замените X на:
1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung; 3 - для ч/б EMS;
2 - для ч/б телефонов Siemens; 5 - для цветных картинок.

ОТКРЫТКИ & ЛОГОТИПЫ

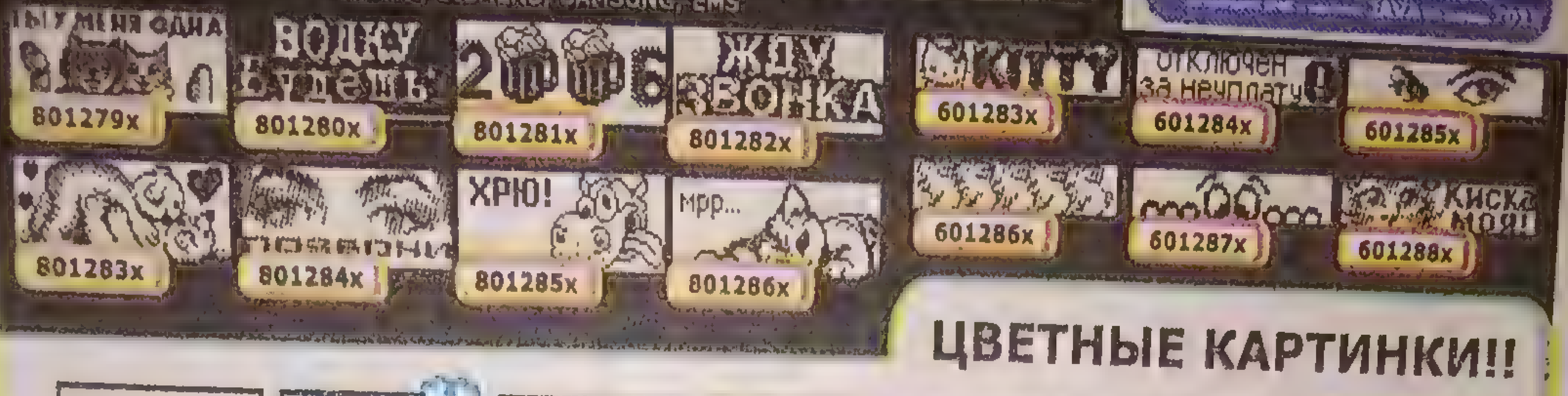
NOKIA SIEMENS SAMSUNG EMS

1 - для ч/б телефонов Nokia/Samsung; 3 - для ч/б EMS;
2 - для ч/б телефонов Siemens; 5 - для цветных картинок.

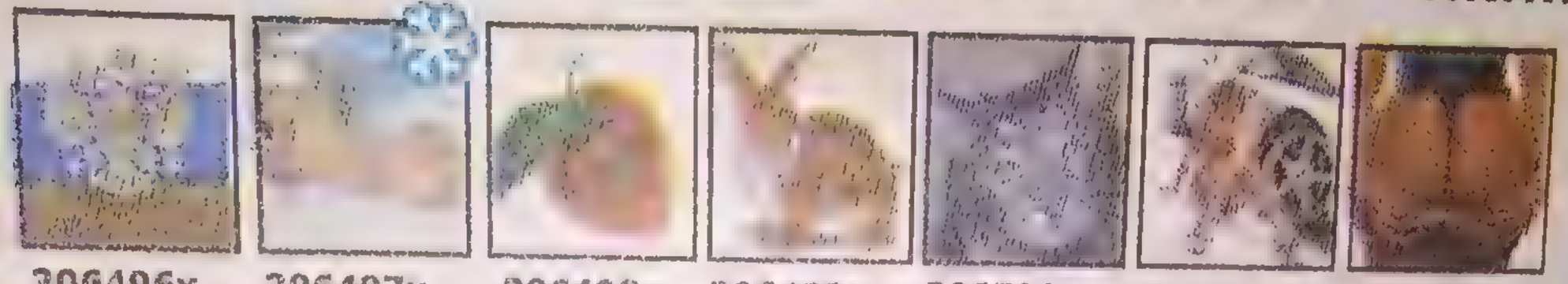
Java,Su

ОТКРЫТКИ & ЛОГОТИПЫ

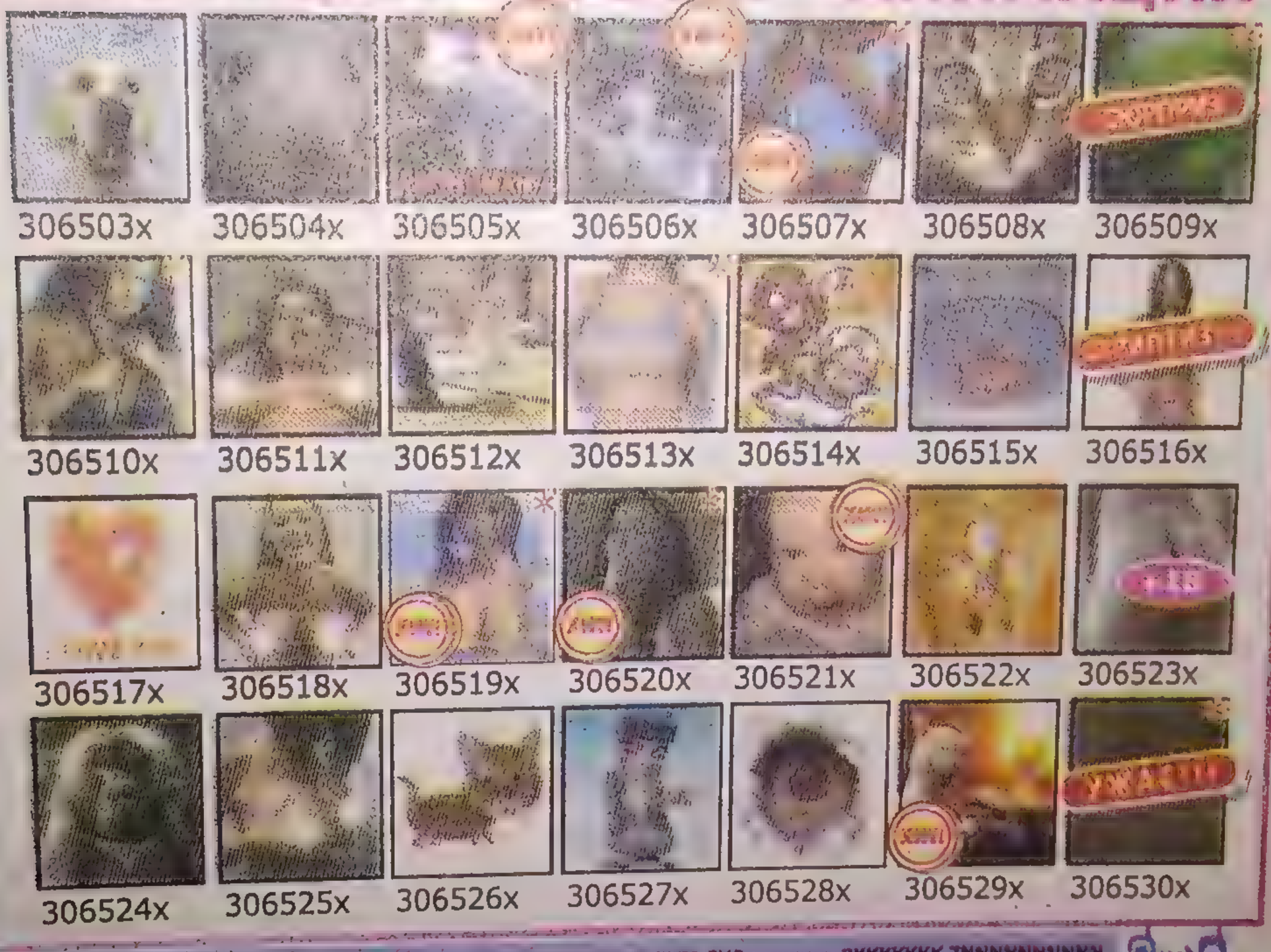
NOKIA, SIEMENS, SAMSUNG, EMS



ЦВЕТНЫЕ КАРТИНКИ!!



АНИМАЦИЯ - BEST!!! - АНИМАЦИЯ



Для того, чтобы отправить картинку или мелодию другу, отправьте на **7250** SMS с текстом: **0KKKKKKK 7NNNNNNNNN**
где KKKKKKK - код услуги, 7NNNNNNNNN* - полный номер друга.

* - Для абонентов Би Лайн GSM услуга недоступна.

Внимание! Для заказа цветных картинок*, полифонических мелодий* и Java-игр* должна быть подключена услуга WAP/GPRS. Вы получите SMS с WAP-ссылкой,которую надо открыть.Размер картинки 128x128. При заказе анимации и суперзвуков убедитесь, что ваш телефон поддерживает такой режим/формат!
Ч/б лого/открытки и монофонические мелодии для телефонов Nokia мелодии кроме 5110; картинки кроме 3110, 5110, 6110, 6150, 7110, 8110i, 8810, 8910i, 9110, 9210); Siemens A50/52/55/60, C45/55/60, CL50, M50/55, MC60, MT50, S45/45i/55, SL 45i/55; Samsung C100, N500/600/620, R200S/210S, S100/200/300, T100.
Для абонентов МТС, Мегафон, Би Лайн, Ютел, Мотив, Индиго-GSM Великий Новгород , НСС , Теле-2.
Стоимость отправки SMS на 7250 - 2,50 у.е. без налогов,на номер 7050 - 0,50 у.е.без налогов, на номер 7090 - 0,90 у.е.без налогов, на номер 7015 - 0,15 у.е. без налогов. В случае неверного запроса услуга будет считаться оплаченной.

- Анимация более 100kb. Убедитесь, что ваш телефон позволяет закачивать файлы большого объема!
- Активный абонент определяется по сумме любых заказанных услуг Plastic Media в течение календарного месяца.
  Акция проводится до 31.12.2005.

Срок действия услуг - 9 месяцев с момента публикации!

пожелания по работе?

PLASTIC media

WWW.POSILASHKA.RU

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ИЩУ РОДНЫХ

КТО ЗНАЕТ МОЮ МАМУ?

Ищу свою маму, Мэзу Примавязи. Может быть, кто-то из читателей газеты знает, где ее найти? Тогда прошу, пришлите мне сведения о ней.

692751, Приморский край, г. Артем, ул. Кирова, д. 152, кв. 819. Светлана Васильевна Медведева

ПРОШУ ПОМОЩИ

БУДЕМ РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ

Здравствуйте! В № 47 мы уже обращались к читателям за помощью по поводу глейкометра. И вот хотим обратиться вновь. Дело в том, что я инвалид II группы, мне 41 год. Из них 20 болею сахарным диабетом. Десять лет назад болезнь дала серьезные сосудистые осложнения на ноги. К сожалению, болезнь прогрессирует. Живу я вместе с мамой, ей 65 лет, перенесла тяжелую онкологическую операцию и два обширных инфаркта. Живем мы очень бедно. Много лет у нас нет самых необходимых вещей: холодильника, стиральной машины, телевизора. Правда, есть старенький транзистор, слушаем его, и то хорошо. Но вот беда, пришла зима и надо топить печь, а дрова, и особенно уголь, стоят очень дорого. Того, что мы смогли заготовить, может быть, хватит до конца января, а как дальше быть – не знаем. Вся наша пенсия уходит на лекарства. Будем рады любой помощи.

С уважением, В. И. Глухова. 346630, Ростовская область, г. Семикаракорск, Первый переулок, д. 47. Тел.: (8-86356) 4-16-18 (лучше звонить с 8 до 16 часов).

ИЩУ ДРУЗЕЙ

ПИШИТЕ МНЕ В ЛЮБОМ НАСТРОЕНИИ

Меня зовут Елена, мне 35 лет. У меня четверо детей.
Хочу найти друзей по переписке. Пишите мне, если вам плохо или, наоборот, хорошо, а может, просто надо с кем-то поговорить. Отвечу каждому.

690011, Владивосток, ул. Монтажная, д. 13, кв. 171. Елена Голова

ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДЕЛИТЬСЯ ОТКРЫТКАМИ...

Меня зовут Людмила, мне 37 лет. Ищу подруг по переписке, которые смогут рассказать о достопримечательностях своего города, музеях, художественных галереях и поделиться открытками с видами своего города.
А также отвечу тем, кто готов поделиться открытками с актерами советского кино 1950, 1960 и 70-х годов. Очень буду ждать ваших писем и откликнусь всем.

111394, г. Москва, ул. Перовская, д. 58, кв. 92. Людмила Семеновна Ромашкина.

[redacted]

ПОДЫСКИВАЮ МУЖЧИНУ ДЛЯ УМНИЦЫ-ПОДРУГИ

Моя лучшая подруга – умничка, красавица, хозяюшка, но одна. Ей 35 лет, рост 160 см, голубые глаза, шатенка, высшее образование, по национальности татарка, жильем обеспечена. Есть дочь, 16 лет. Подруге нужен мужчина 35 и более лет, надежный, трудолюбивый, верующий, ведущий здоровый образ жизни, проживающий в Уфе. Она станет вам верным другом и спутницей.

Шлите sms-сообщения на номер: 8-905-35-44-705.

БРАТУ НУЖНА ХОЗЯЙСТВЕННАЯ ЖЕНЩИНА

Мой брат вдовец. Ему 63 года, рост 163 см, худощавый. Он инвалид III группы, хромает. Живет в селе за Одессой. Имеет старенькие полдома и огород. Уже лет десять живет один. Детей нет. Я навещаю его каждый год и понимаю, что ему плохо одному, да и вообще нужна хозяйка. Материальных проблем у него нет. Образование среднее специальное, в настоящее время пенсионер. Интересы у него разносторонние, много читает. Курит, выпивает редко, по праздникам. Очень хочется, чтобы его одиночество скрасила хорошая хозяйственная женщина без вредных привычек.

163016, Архангельск, пр. Ленинградский, д. 358, к. 3, кв. 103. Владислав Васильевич Солдатов

127287, МОСКВА, А/Я 3 E-MAIL: LOGOS@NARSOVET.RU

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ТУРИЗМ

НОВЫЙ ГОД в Подмосковье. (095) 514-86-68.

ПОДАРКИ

ЭТО СТОИТ УВИДЕТЬ! www.mkc-kc.ru/shop

ФИНАНСЫ

Кредит т. (095) 509-40-25, 743-86-60

Беззалоговый кредит, срочно (095) 507-31-91

Беззалоговый кредит. (095) 258-25-17

Беззалоговый кредит (095)364-17-13

ЗДОРОВЬЕ

ЦЕНТР ФИТОТЕРАПИИ И МЕДИЦИНЫ

предлагает лечение лекарственными грибами онкологии, гепатитов, сахарного диабета, аллергии и др.

Тел. (095) 504-49-59, 506-66-52,

[redacted]

УСЛУГИ

Надоело болеть? Звоните 8-903-135-49-32

Психолог. 600 р. за прием. (095)231-96-96.

[redacted]

Через нашу газету
Вы можете поздравить
с праздником
своих родных и знакомых,
живущих в разных уголках России.
Для этого Вам надо
сделать заказ по телефону/факсу
или по E-mail:
(095) 201-20-30, 961-00-97,
mail@100media.ru
(095) 974-73-83 доб. 15-54,
shvetsova@logosmedia.ru
(095) 785-19-19, 221-19-19,
Pay@allomoskva.ru
Стоимость одного
Поздравления — 500 руб.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ГЕОРГИЕВСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

3 декабря – празднование апостола Андрея Первозванного.

В этот день Русская православная церковь чтит память апостола Андрея Первозванного, являющегося на Руси одним из наиболее почитаемых православных святых. Андрей был первым из апостолов, последовавшим за Сыном Божьим Иисусом Христом, за что ему было дано прозвание «Первозванный». Апостол Андрей проповедовал христианство в разных странах. Он прошел Малую Азию, Фракию, Македонию, Крым, Причерноморье. Посетив многие города Греции, св. Андрей прибыл в Патры Ахайские (нынешний Патрас). Тогда уже свирепствовало первое гонение на христиан, начатое Нероном. Несмотря на это, высокая проповедь апостола и чудодейственная сила его над болящими и бесноватыми привлекли многих ко Христу в краткое время. Языческие храмы заметно пустели, а число христиан непрестанно умножалось. Раздраженный этим, правитель области Эгей заключил св. Андрея в темницу, а 13 декабря, приблизительно в 62 году н. э. Андрей был распят. Имя Андрея Первозванного носит высший орден в современной России, а на мачтах боевых кораблей Российского флота реет флаг с изображением Андреевского креста (на кресте именно такой формы был распят Андрей). В 1991 г. была учреждена православная премия святого Андрея Первозванного.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Звонок в турагентство.
— Вы туры в Египет продаете?
— Да...
— Скажите, а какие курорты там есть?
— Шарм-эль-Шейх, Хургада, Нувейба...
— Во, стоп, Нувейба, точно Нувейба подходит!
— Когда вы собираетесь поехать?
— Да нет, мы тут кроссворд разгадываем.

■■■

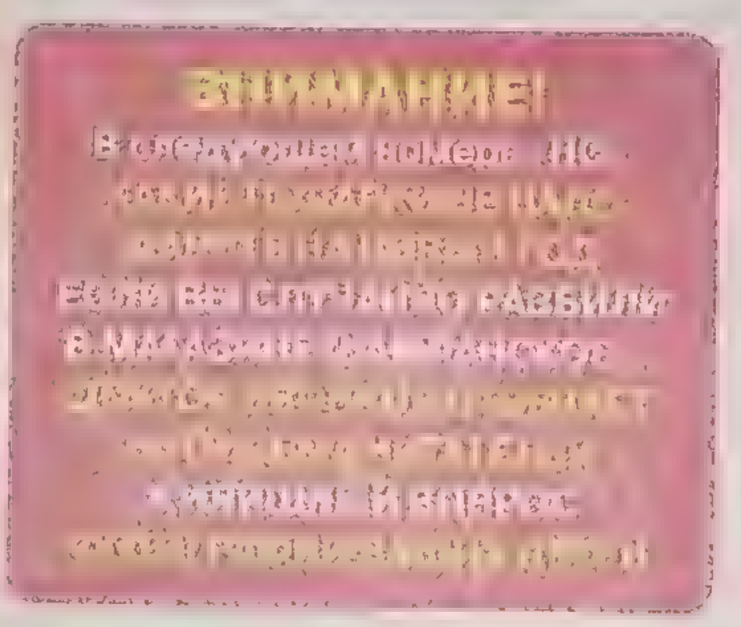
На международной фондовой бирже паника. Молдова взвинтила цены на укроп!

■■■

- Изя! Чем тут у вас так пахнет?
- Розой.
- Она что, у вас завяла?
- Нет, она переодевается.

■■■

В США набирает силу движение белого населения против порочащего человеческое достоинство наименования «белый человек» и требующего политкорректного обращения «евроамериканец».



Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома», «Для здоровья», «Для дачи

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: Н. И. Гольцева (стр. 13), С. И. Либих (стр. 19), Н. Ф. Лиссак (стр. 19)

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

СОВЕТЧИКОВ МНОГО, А ТОЛКУ НЕТ?
ПОМОЖЕТ ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»!
РАЗБЕРЕМСЯ ВСЕМ МИРОМ В ЛЮБОМ ВОПРОСЕ! ЗВОНИТЕ:

8-800-200-27-28

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 20 ДЕКАБРЯ 2005 ГОДА

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 50 (85).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Наталья Савченко, Наталья Струэнзе, Алексей Черняк
Дирекция:
Любовь Ковалева, Кеэс ван дер Кольк,
Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (095) 974-7608; факс (095) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (095) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 187650 экз. Заказ № 4435
Подписано в печать 07.12.2005
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (095) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4602445 000339

№ 31 / 1 – 7 августа 2008 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Полезные советы на все случаи жизни!

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ХРАМЕ

стр. 4-5

ЕСЛИ ВАШ БАГАЖ ПОТЕРЯЛИ В АЭРОПОРТУ...

стр. 8

ТЕСТИРУЕМ НЕДОРОГИЕ КРЕМЫ ДЛЯ РУК

стр. 10-11

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ПОЧЕМУ СОБАКИ ЛЕТОМ МАЛО ЕДЯТ?

стр. 20

КАКИЕ ОБОИ ВЫБРАТЬ ДЛЯ РЕМОНТА

стр. 15

КАК БОРОТЬСЯ С ОБЛЫСЕНИЕМ

стр. 12-13

ФОТО ЮЛИИ КАРЗИЕР

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» с любого месяца!
стр.23

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ГЛАВНАЯ ТЕМА

КАК УСТРОЕН

Рассказывает священник
Антоний ЛАКИРЕВ

Устройство храма

Православный храм – это место, где совершается самое главное таинство, где собираются вместе все верные Богу, как живущие сейчас на земле, так уже и находящиеся в Царстве Небесном. Храм – это место, где ученики Христа собираются вместе, чтобы встретиться с самим Господом.

В современном храме, как и в древней базилике, есть основное пространство, где располагаются члены общины, есть притвор, своего рода прихожая, и находящийся на возвышении в дальней от входа части алтарь. Сегодня притвор (так называется западная часть храма, где находится главный вход) не несет той смысловой нагрузки, как в древности, когда он предназначался для кающихся, некоторым из которых вход в храм был запрещен, а также для готовящихся к крещению. Сегодня притворы сравнительно небольшие: в них продаются свечи и просфоры.

Средняя часть храма предназначена для молящихся. По древней традиции, молящиеся мужского пола стоят на правой половине, а женщины – на левой. В наше время это правило строго не соблюдается, но в некоторых храмах, а также в монастырях стараются следить за соблюдением такого порядка.

Главной, центральной частью любого храма является алтарь. В алтаре совершается самое важное из всех таинств Церкви – таинство Евхаристии (причащения, когда хлеб и вино пресуществляется в тело и кровь Христову).

От всего остального храма алтарь отделяет иконостас, или, по-другому, алтарная перегородка. На ней помещаются иконы, состав которых четко регламентирован, и расположены они в строго определенном порядке. **Рядом с алтарем по краям у стен храма устраивают клиросы – места для певцов и чтецов**. Место расположения клиросов четко не регламентировано. Иногда для клиросов пристраивают специальный балкон внутри храма.

У правой и левой стен храма обычно стоят хоругви – особые церковные знамена, на которых изображаются иконы воскресения Христова и некоторые другие.

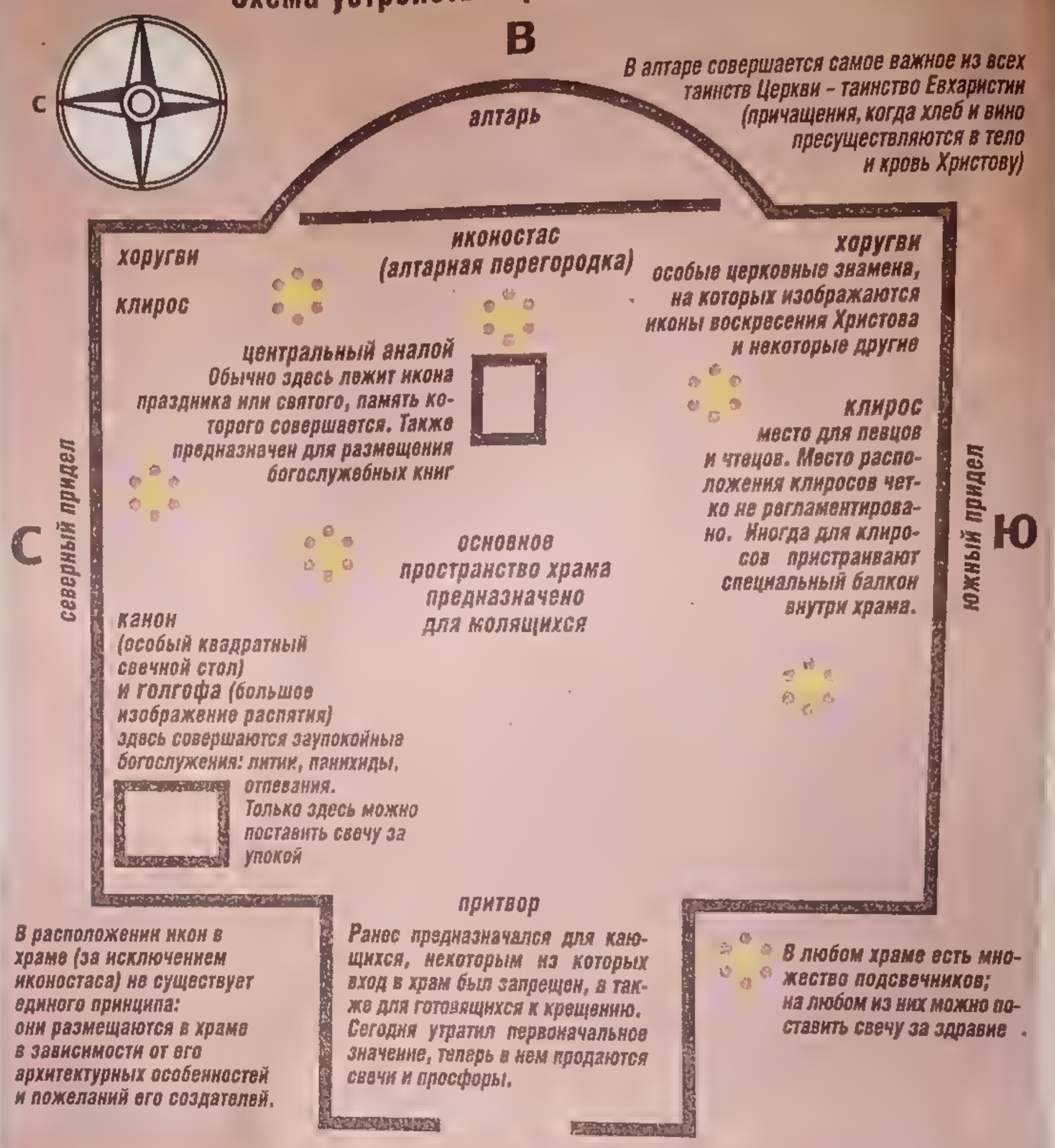
В самом центре иконостаса находится Центральный аналой. В самом центре храма стоит специальная подставка для иконы – аналой. Обычно на центральном аналое лежит икона праздника или святого, память которого совершается. За аналоем находится большой подсвечник, где можно поставить икону «празднику». Также аналои используются в качестве подставки для богослужебных книг.

Канон и Голгофа. В средней части храма, ближе ко входу, с левой стороны, располагается большое изображение распятия (Голгофа) и особый квадратный свечной стол (канон), за которым совершаются заупокойные богослужения: литии, панихиды, отпевания. В этом месте (и только здесь) можно поставить свечу за упокой.

В любом храме есть множество подсвечников. На любом из них можно поставить свечу за здравие.

Иногда в храме, кроме главного, помещаются еще несколько боковых алтарей, называемых приделами. В них служатся ранние литургии и другие менее торжественные службы.

Схема устройства православного храма



ПРАВОСЛАВНЫЙ ХРАМ

Из чего состоит иконостас

Иконостас самая объемная, красивая и заметная часть храма. В самом центре иконостаса находятся **Царские врата**. Сразу за ними в алтаре располагается Престол. Царскими ворота называются потому, что через них выносятся для причащения верующих Святые Дары, т.е. через них видимым образом проходит сам Христос. Царские врата открываются только во время богослужения. Входить в них могут лишь священнослужители.

Южные и северные (диаконские) врата. Это боковые врата, ведущие из храма в алтарь. Так как православные храмы всегда строились алтарем на восток: врата справа от Царских называются южными, слева – северными, называть же их просто правыми и левыми не принято. Эти врата служат для прохода священнослужителей и церковнослужителей в алтарь, поэтому их называют диаконовскими.

Сам иконостас состоит из пяти ярусов, или пяти рядов икон. Эти ярусы связаны в единое целое. Хотя в древние времена иконостас выглядел по-другому: алтарное пространство отделялось от остального храма невысоким (примерно в половину человеческого роста) барьером, на который ставились или вешались иконы.

Устройство иконостаса

праотеческий ряд
Располагаются иконы праотцов – патриархов израильского народа Авраама, Иакова, Исаака, Ноя.

пророческий ряд
В нем расположены иконы пр[о]ков Ветхого Завета – Исайи, [Е]мии, Давида, Соломона и др

деисусный чин
Изобр[а]жается [Х]ристос, [Б]огоматерь и [И]оанн Креститель

праздничный ряд
В нем помещ[а]ются главных событ[и]й

местный ряд
В нем есть местная икона, т.е. икона праздника или святого, в честь которого устроен храм.

Современные храмы не всегда содержат полный «высокий» иконостас, который представлен на данной схеме.

северные диаконские врата (бывают только одностворчатые)

Царские врата (бывают только двустворчатые)

южные диаконские врата (бывают только одностворчатые)

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

Правила поведения в храме

- Входите в храм с духовной радостью, смирением и кротостью.
- Войдя в храм, обязательно осените себя крестным знамением три раза, молясь: «Боже, очисти мя грешного и помилуй мя».
- В храме можно подать записки о здравии живых родственников и отдельно об упокоении умерших. Имена пишутся полными, в родительном падеже. Записки подаются перед началом службы, там же, где покупают свечи. Различие цены записок отражает лишь разницу в сумме твоего пожертвования. То же можно сказать и о цене свечей.
- Благоговейно отнеситесь к церковной свече: это — символ нашего молитвенного горения пред Господом. Свечи зажигают одну от другой, горящей, и, оплавив низ ее, ставят в гнездо подсвечника. Свеча должна стоять строго прямо. Если служитель угасит твою свечу, чтобы поставить другую, не возмущайтесь: ваша жертва уже принята Господом.
- Во время службы не ходите по храму даже, чтобы поставить свечи. Прикладываться к иконам следует перед началом Богослужения или после него. Будьте истинно скромными – не всматривайтесь в окружающих, а молитесь с искренним чувством, вникая в порядок и содержание служб.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

НОВЫЕ ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ

В июне вступило в силу Постановление Правительства РФ № 306 «Об утверждении правил установления и определения нормативов потребления коммунальных услуг». Документ этот важен не только для коммунальщиков, но и для каждого из нас, потребителей этих услуг, поскольку четко отвечает на многие из тех вопросов, которые вы присылаете в редакцию.

ФОТО ИТАР-ТАСС

Как происходит оплата коммунальных услуг?

Плата за тепло, горячее и холодное водоснабжение, энергоресурсы, а также за водоотведение (канализацию) осуществляется, исходя из показаний общедомовых приборов учета, то есть установленных на «входе» в дом. Общий объем полученных ресурсов распределяется между собственниками с учетом показаний индивидуальных счетчиков. Если в квартирах таких счетчиков нет, то вся полученная жильцами вода, тепло и так далее распределяются по плательщикам: отопление – исходя из площади квартиры и норматива потребления, вода и канализация – в зависимости от количества жильцов в каждой квартире.

Когда начинается и завершается отопительный сезон?

Начало отопительного периода устанавливается при среднесуточной температуре в течение пяти суток подряд на улице ниже +8 градусов. Заканчивается – когда среднесуточная температура в течение пяти суток подряд поднимается выше +8. Сроки начала и окончания отопительного сезона устанавливают уполномоченные органы (как правило, муниципалитеты) на основании данных среднесуточных температур.

Отличаются ли тарифы потребляемых услуг для ТСЖ, управляющих компаний и нанимателей квартир?

Тарифы на потребляемые энергоресурсы, а также потребляемую горячую и холодную воду, тепло и водоотведение едины для всех собственников жилья, независимо от выбранной формы управления многоквартирным домом, а также для жильцов, проживающих в квартире на основании договора социального найма.

[illegible]

В идеальном варианте показания внутриквартирных счетчиков снимают представители управляющей организации (электросети, газовой службы и т.д.), но на практике это чаще делают сами жильцы. И это не считается нарушением. Представитель поставщика энергоресурсов приходит, если у поставляющей организации возникают сомнения в правильности оплаты. При неоднократном отказе открыть дверь жилец получает письменное извещение (под роспись) и должен сообщить представителю, когда он будет дома и сможет показать ему приборы учета. После такого предупреждения жилец обязан предоставить доступ к своим приборам учета.

Как рассчитывается оплата, если счетчик вышел из строя или находится в ремонте?

Во время ремонта, замены, проверки и общедомовых, и внутриквартирных приборов учета (но не более чем в течение 30 дней), объемы воды и других ресурсов для расчета оплаты за них исчисляются исходя из средних показателей за последние полгода (либо если счетчики были установлены меньше, чем шесть месяцев назад, – за время фактической их работы).

[illegible]

При временном отсутствии потребителя более пяти календарных дней подряд делается перерасчет платы за холодную и горячую воду, водоотведение, электричество и газ (если в квартире нет приборов учета). Для этого нужно подать письменное заявление управляющей организации (поставщикам энергоресурсов) в течение месяца после возвращения домой, и перерасчет должен быть сделан в течение пяти дней. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие временное отсутствие (например, копия командировочного удостоверения, справка о лечении в стационаре больницы, проездные билеты, счета за проживание в гостинице, общежитии или другом месте временного пребывания и т.д.). Точно так же делается перерасчет, если жилец фактически проживает по другому адресу. В этом случае надо представить документ, удостоверяю-

КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 2[illegible]

КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ

щий место фактического проживания, например, квитанции об оплате коммунальных услуг в месте своего фактического проживания.

Чем грозит самовольное подключение к энергоресурсам в обход приборов учета?

Если обнаружится несанкционированное подключение к системе водо- и теплоснабжения, а также электросетям, управляющая организация (или поставщик энергоресурсов) вправе сделать перерасчет оплаты за последние шесть месяцев по правилам, применяемым для домов, не оборудованных приборами учета, то есть в соответствии с тарифами.

Должны ли предупреждать об изменении платы за коммунальные услуги?

Информация об изменении размера оплаты, тарифов и нормативов потребления коммунальных услуг направляется управляющей организацией (поставщиком энергоресурсов) потребителю в письменной форме не позднее чем за 30 дней до даты выставления платежных документов (если иное не предусмотрено договором между жильцом и поставщиком энергоресурсов).

Как должны учитываться льготы?

Если в квартире проживают льготники, имеющие право на скидку (т.е. получающие льготу в натуральном виде), при расчете оплаты коммунальных услуг ее размер уменьшается на величину скидки.
Если льготник получает денежную компенсацию своей льготы, например на банковский счет, размер оплаты не уменьшается.

В каком случае могут отключить воду, свет, газ?

Управляющая организация (поставщик энергоресурсов) имеет право ограничить и даже полностью приостановить предоставление коммунальных услуг (за месяц предупредив об этом потребителя), но лишь в нескольких случаях:

- если имеется долг по оплате одной или нескольких услуг больше, чем за полгода;
- если обнаружено самовольное подключение к инженерным сетям;
- если стало известно, что жильцы используют более мощные, чем разрешено по техническому паспорту жилого помещения, электробытовые приборы.

Запрещается отключать три вида услуг: отопление, холодную воду и водоотведение.
Временное отключение услуг допускается только при проведении ремонта инженерных сетей в доме.

Как могут отключить?

1. Сначала нарушителю должны направить письменное уведомление о том, что если в течение месяца долги не будут погашены, предоставление коммунальных услуг ограничат или прекратят.
2. За трое суток, если долги не погашены, жильцов предупреждают еще раз.
3. После этого свет, газ и горячая вода могут быть отключены до момента, пока потребитель не вернет всю невыплаченную им сумму.

Вновь все должны подключить в течение двух дней после возвращения задолженности.

Как должны оформляться платежные документы?

В квитанции об оплате коммунальных услуг обязательно указываются:

- почтовый адрес;
- сведения о собственниках или нанимателях, наименование исполнителя (организации, приобретающей коммунальные услуги у поставщиков и отвечающей за их предоставление жильцам) и подробная информация о нем (адрес, банковские реквизиты, телефоны, адрес электронной почты и т.д.);
- расчеты оплаты за каждый вид услуги должны вноситься в квитанцию отдельной строкой;
- количество полученных воды, электричества, газа и т.д. по счетчику (либо норма потребления), тариф и окончательная сумма платежа;
- если есть задолженность – она также вписывается в платежку;
- сведения о предоставлении субсидий и льгот, изменения в оплате (например, если в квартире проживают временные жильцы);
- размер неустоек (штрафов) за нарушение потребителем условий договора указывается в отдельном документе.

ФОТО ИТАР-ТАСС

РАБОТА и ЗАРПЛАТА

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ОПЛАЧИВАЕТСЯ ЛИ УХОД ЗА БОЛЬНОЙ СЕСТРОЙ?

Положена ли доплата к пенсии женщине, которая ухаживает за своей сестрой, инвалидом I группы? И засчитывается ли она как работа соцработника? И еще: сохраняются ли льготы по оплате жилья за инвалидом I группы, если он заключил договор ренты на свою жилплощадь, но продолжает проживать в ней? Альпина Петровна Левченко, г. Славянск-на-Кубани, Краснодарский край.

Раньше такая надбавка полагалась. **А по ныне действующему законодательству такой надбавки к пенсии нет.** И, соответственно, нет оснований засчитывать время ухода в качестве работы соцработника. Вместо этого введена надбавка самому пенсионеру-инвалиду, вернее, увеличивается базовая часть его пенсии.

А льготы по оплате жилья и не могут сохраниться в силу того, что обязанности по оплате жилья с момента регистрации договора ренты возлагаются на нового собственника, то есть плательщика ренты, а не получателя. Фактически коммунальные услуги теперь оплачивает тот, с кем данный инвалид заключил договор ренты.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

МОЖЕТ ЛИ ЧАСТНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ДЕЛАТЬ ЗАПИСЬ В ТРУДОВОЙ?

Работаю у частного предпринимателя. Сколько должны составлять отчисления в Пенсионный фонд при зарплате 1 350 рублей, и что такое фиксированный платеж? Правомерно ли начальник вычитает из моей зарплаты сумму, которая идет у него на заполнение бланков: мол, ему это делают аудиторы за плату. И будет ли действительна запись в трудовой книжке, сделанная частным предпринимателем? Мария, Краснодар.

Отчисления в Пенсионный фонд, которые делает работодатель, составят 14% от вашего заработка, то есть 189 руб/мес. А фиксированный платеж – это отчисления в ПФ РФ, совершаемые индивидуальными предпринимателями (и адвокатами), то есть осуществляются ими за самих себя. За наемных работников отчисления производятся вне зависимости от этого платежа. Никаких фиксированных платежей, помимо вышеназванных 189 рублей, с вас удерживать работодатель не имеет права, как и указанных вами удержаний за заполнение каких-то бланков. Работник не должен оплачивать какие-либо действия работодателя, связанные с выполнением им возложенных на него законом обязанностей перед государственными органами. **Что касается записи в трудовой книжке, то она пока недействительна (хотя поправки в Трудовой кодекс в этом плане приняты, но еще не вступили в силу).** Но сразу скажу, что на стаж для начисления пенсии эта запись, или ее отсутствие, не повлияют, поскольку стаж учитывается по сведениям индивидуального персонифицированного учета ПФ РФ (ст. 309 ТК РФ). Главное, чтобы ваш работодатель перечислял налоги в Пенсионный фонд и заключил с вами письменный трудовой договор.

ОБЯЗАНА ЛИ БЕРЕМЕННАЯ ЖЕНЩИНА РАБОТАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ?

Я беременна, работаю по 12 часов за компьютером, но врачи сказали, что на компьютере работать нельзя, дали справку, а начальник заявил – другой работы нет. И даже отказал в перерывах. Что мне делать? Татьяна, Ярославль.

Напишите заявление о предоставлении другой работы, не связанной с компьютером, в соответствии с медицинским заключением. Зарегистрируйте его у работодателя. И можете просто приходить на работу, но за компьютер не садиться. **Никаких санкций к вам работодатель не имеет права применять, т.к. именно он, а не вы, не исполняет нормы закона.** Поскольку ст. 254 ТК РФ четко гласит: «Беременные женщины в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению... переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка по прежней работе. До решения вопроса о предоставлении беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя».

ПОЛОЖЕН ЛИ ПОВАРУ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОТПУСК?

Слышала, что работникам, стоящим у плиты (кондитерам, поварам, пекарям и т.д.), должны добавлять к отпуску шесть дней. Правда ли это, и если правда, оплачиваются ли эти дополнительные дни? В.И. Румянцева, г. Миасс, Челябинская обл.

Да, такое положение существует. Вам, а также кондитерам и рабочим, непосредственно занятым у кондитерских печей и электрожарочных шкафов, а также **поварам, работающим у плиты, положены дополнительные оплачиваемые шесть дней** (Приложение № 1 к постановлению Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 25 октября 1974 г. № 298/П-22 (с изменениями и дополнениями вплоть до 9 мая 1991 г.). Данный нормативный акт действителен и сейчас на основании «Письма Минтруда РФ от 12 августа 2003 г. № 861-7», подписанного заместителем руководителя Департамента условий и охраны труда В.Н.Говорковым.

Так что если вам не дают эти дополнительные дни, пишите заявление на имя своего работодателя с требованием о предоставлении этих дней, а в случае отказа обращайтесь в инспекцию по труду или в суд. В заявлении необходимо сослаться на вышеназванные нормативные акты и точно написать наименование вашей должности.

ЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ: [illegible] – ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ПЕНСИИ и ЛЬГОТЫ

На вопросы отвечает заместитель начальника территориального Управления Пенсионного фонда РФ

Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ МАТЕРИ ИНВАЛИДА?

В № 40 «НС» вы написали, что мать ребенка инвалида с детства имеет право уйти на пенсию в 50 лет. Моему сыну 21 год. В 16 лет ему впервые была установлена инвалидность с причиной ребенок-инвалид, в 2003 г. – II гр., в 2005 г. – III гр. Подскажите, какие нужны документы для оформления пенсии применительно к моей ситуации? Н.Е., Сочи.

Пенсионным законодательством предусмотрено право на досрочное назначение трудовой пенсии по старости в возрасте 50 лет матери ребенка – инвалида с детства. Непременные условия реализации этого права – **наличие у матери на дату назначения пенсии не менее 15 лет страхового стажа и воспитание этого ребенка до восьмилетнего возраста.**

При этом на право матери на льготную пенсию не влияет продолжительность периода нахождения на такой инвалидности и возраст ребенка, в котором он был признан инвалидом, если при первичном освидетельствовании установлена причина «инвалидность с детства». В качестве документа, подтверждающего рождение ребенка, предъявляется **свидетельство о его рождении**, а в качестве документа, подтверждающего факт воспитания до восьмилетнего возраста, – **справка жилищных органов либо органов местного самоуправления**. Могут быть рассмотрены иные документы, например, паспорт ребенка.

Пенсия устанавливается также независимо от того, проживал ребенок с матерью или отдельно от нее (например, в детском доме, школе-интернате и т.д.). Воспитание детей родителями до их совершеннолетия, нахождение их на иждивении родителей предполагается и не требует доказательств, если только мать не была лишена родительских прав (до достижения восьмилетнего возраста или позднее). Лишенная родительских прав мать не может претендовать на льготную пенсию.

ПОЧЕМУ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ СОКРАТИЛИСЬ ВЫПЛАТЫ?

Пока я проживала в Республике Тыва, то получала льготы как ветеран труда в размере 422 руб. После переезда в Красноярский край в сентябре 2005 г. за три месяца получила за льготы только 70 руб. Кем установлена сумма льготных выплат ветеранам труда и в какой сумме? А.Е. Сироткина, Красноярский край.

Ветераны труда – это не федеральные льготники, а **региональные**. В соответствии со ст. 22 Федерального закона «О ветеранах» меры социальной поддержки ветеранов труда определяются законами и иными нормативными правовыми актами субъектов РФ. Выплаты и льготы ветеранам труда в Тыве, Красноярском крае **устанавливаются законодательными актами каждого региона** и могут быть разными по величине. Получите информацию о законе вашего края в территориальном органе социальной защиты населения.

КАК РАЗОБРАТЬСЯ С НАДБАВКАМИ К 80-ЛЕТИЮ?

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Я ветеран труда, инвалидность III степени. 17 марта мне исполнилось 80 лет. В апреле к 80-летию увеличили пенсию, а теперь сказали, что этой надбавки нет, т.к. при начислении инвалидности мне уже дали надбавку на старость и на уход. Правильно ли со мной поступили? Ненашев, Ленинградская обл.

Да, правильно. В соответствии с п/п 2 ст. 14 Закона «О трудовых пенсиях в РФ» лицам, достигшим возраста 80 лет или являющимися инвалидами, имеющими ограничение способности к трудовой деятельности III степени, размер базовой части устанавливается в повышенном размере. В случае, если выписка из справки МСЭ об установлении вам инвалидности III степени ограничения способности к трудовой деятельности до апреля того года уже была в документах пенсионного дела, то вы уже получали пенсию с учетом базовой части в два раза выше, чем у получателей пенсий по старости без этих условий. То есть факт достижения 80-летнего возраста в марте в вашей ситуации **не должен был изменить размер базовой части пенсии** именно по этому основанию. С 1 апреля того года в России прошла индексация базовых и страховых частей пенсий, поэтому в апреле вы получили только проиндексированный мартовский размер пенсии, а предусмотренная законом повышенная базовая часть трудовой пенсии уже была установлена как имеющему инвалидность III степени.

КАК НАЧИСЛЯТ ПЕНСИЮ, ЕСЛИ АРХИВ УНИЧТОЖЕН?

Получаю социальную пенсию по инвалидности II группы, но могу получать трудовую по старости. Стаж работы 23 года, но справки о зарплате нет (уничтожен архив). В пенсионном отделе сказали, что пенсия у меня будет минимальная и меньше, чем социальная в данный момент. Как же мне будут рассчитывать трудовую пенсию? Михайлова, Брянск.

С учетом имеющегося стажа работы и при достижении возраста 55 лет у вас есть право на трудовую пенсию по старости либо без учета возраста на трудовую пенсию по инвалидности. В соответствии со ст. 30 Закона «О трудовых пенсиях в РФ» оценка пенсионных прав застрахованных лиц осуществляется по состоянию на 1 января 2002 г., при этом расчетный размер трудовой пенсии не может быть менее 660 рублей.

Так как нет справки о заработной плате, на 1 января 2002 г. размер трудовой пенсии – **660 руб.**, в том числе **450 руб.** – базовая часть пенсии и **210 руб.** – страховая часть пенсии. Поскольку в вопросе нет информации о факте работы после 1.01.2002 г., то есть перечислялись работодателем страховые взносы, сделаем расчет как неработающей после этой даты. С учетом индексаций за период 2002–2006 годы на 1 апреля 2006 г. размер трудовой пенсии составит: **(450 руб. х 2,3) + (210 руб. х 1,9313) = 1440,67 руб.**

Если были страховые взносы за период работы 2002–2006 гг., то эта сумма будет больше.

ТУРИЗМ и ОТДЫХ

Продолжаем тему летнего отдыха и сегодня отвечаем на ваши вопросы, наиболее часто встречающиеся в редакционной почте.

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

ЕСЛИ ВАШ БАГАЖ ПОТЕРЯЛИ В АЭРОПОРТУ...

Нет в мире такой авиакомпании, которая ни разу не теряла бы багаж своих пассажиров. Если после приземления самолета вы не нашли свой чемодан, то:

1 Обратитесь к представителю авиакомпании, рейсом которой вы прилетели (если дело происходит в иностранном аэропорту, то окошко представительства вашей авиакомпании подскажут служащие аэропорта или в справочной службе);

2 Предъявите представителю багажную квитанцию, он должен составить протокол о том, что ваш багаж не прибыл в аэропорт назначения, копию протокола с подписью представителя требуйте на руки! Если вы остались совсем без нужных для жизни вещей, **вам должны выдать сумку с предметами первой необходимости** (такие сумки есть у всех авиакомпаний);

3 Через несколько дней, если багаж еще не найден, обратитесь в авиакомпанию за чеком на приобретение одежды. Проявите настойчивость: авиакомпании выдают такие чеки неохотно. Лучше написать письменное заявление с просьбой выдать чек и вручить его представителю (не забудьте копию оставить себе!);

4 Если багаж не нашелся вообще, авиакомпания обязана выплатить компенсацию: за каждый килограмм веса (вес указан в багажной квиатнции) примерно 20 дол. Попытки убедить авиакомпанию, что в вашем багаже находились особо ценные вещи, обречены на провал, поэтому ценности лучше всего страховать перед поездкой. А еще лучше вещи первой необходимости и ценности брать с собой в салон самолета.

Чтобы минимизировать вероятность пропажи вашего багажа, не забывайте перед полетом прикрепить на чемодан бирку с вашим именем, контактным телефоном и страну назначения. Ну и само собой, не пренебрегайте специальными чемоданными замками и упаковкой в аэропорту в специальную пленку, чтобы предохранить свои вещи от краж прямо из чемодана.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧАРТЕРНЫЙ РЕЙС ОТ РЕГУЛЯРНОГО

ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

Регулярные рейсы выполняются крупными авиаперевозчиками и летают строго по расписанию, независимо от количества пассажиров. В дороге вам предложат прессу, продукцию duty-free (на заграничных рейсах) и обед. Покупая билет на регулярный рейс, можно приобрести билет в одну сторону, выбирать между несколькими тарифами, рассчитывать на скидки для молодежи, пенсионеров или часто летающих пассажиров.

В отличие от регулярного рейса, «заказчик» чартерного рейса – туркомпания или, по-другому, «консолидатор» (компания чартерный рейс не всегда «поднимает» сама, а вкупе с другими турфирмами, которые покупают у нее блоки мест) – договаривается с авиакомпанией и бронирует весь самолет. Мнение, что на чартерах летают только «убитые» самолеты, ошибочно. Чартерные рейсы выполняются теми же «регулярными авиакомпаниями» на обычных машинах. А вот что касается неудобного времени вылета и опозданий рейсов – здесь ваши опасения вполне могут оправдаться, поскольку чартеры вынуждены летать в «окнах» между регулярными полетами. Билеты на чартер обычно продают сразу в оба конца, поменять такой билет практически невозможно. Получить его можно в лучшем случае за один-два дня до вылета или непосредственно в аэропорту. Но все эти неудобства искупаются одним огромным преимуществом: билет на чартерный перелет значительно (иногда в 2–3 раза) дешевле, чем на регулярный. Кроме того, на ряд популярных пляжных курортов регулярных рейсов просто нет или их число минимально.

Напомним, что авиапассажиру разрешается перевозить багаж весом:

- в эконом-классе – до 20 кг
- в бизнес-классе – до 30 кг.

Расскажите, пожалуйста, о новых заграничных паспортах. Л. Орлова, Таганрог.

Заграничный паспорт нового образца будет выдаваться всем желающим с 1 января 2007 года, а пока новые паспорта выдают жителям Калининградской области. Новый паспорт отличается от старого наличием микрочипа, на котором находится вся информация о владельце документа и цифровая фотография. Цифровая электроннная подпись будет защищать информацию на чипе. Срок действия нового документа, как и старого, пять лет, но его оформление будет стоить заметно дороже – 1000 руб. для взрослого гражданина и 500 руб. – для детей до 14 лет.

В каких странах тратить евро, а в каких доллары? В. Сыч, Уфа

В страны, входящие в Евросоюз, нужно ехать с евро, всего их 25: Австрия, Бельгия, Кипр, Чехия, Дания, Эстония, Германия, Греция, Финляндия, Франция, Венгрия, Ирландия, Италия, Латвия, Литва, Люксембург, Мальта, Польша, Португалия, Словакия, Словения, Испания, Швеция, Нидерланды, Великобритания, хотя в Великобритании сохранились фунты стерлингов.

С долларами можно ехать в Египет, Турцию, Таиланд, Малайзию, Объединенные Арабские Эмираты, Катар, Марокко, Тунис и др.

В принципе в европейских странах вам поменяют ваши доллары на евро, только курсы валют могут быть для вас не очень выгодными. Поэтому берите ту валюту, которая в ходу в данной стране.

Сколько спиртного можно везти из-за границы? Р. Козлов, Ростов.

Список разрешенных и не разрешенных к ввозу товаров достаточно объемен. Например, лица старше 17 лет могут провезти не более 1 л спиртного крепостью выше 22% или 2 л алкогольных напитков крепостью до 22% или, соответственно, несколько видов алкогольных напитков, пропорционально указанным нормам.

Консультирует юрист
Юрий КАРЯГИН

СТРАХОВЩИК ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОПЛАЧИВАТЬ УЩЕРБ

– В автокатастрофе погиб мой муж. Он был за рулем нашего «УАЗа». Свидетели ДТП (в машине кроме мужа находились две женщины) сообщили следствию, что у мужа, видимо, случился инфаркт, он склонился над рулем, и машина выехала на встречную полосу. Произошло столкновение с другим автомобилем. Следователь не стал особо разбираться и в своем заключении признал моего мужа нарушителем правил дорожного движения. Из-за этого теперь Госстрах (где был застрахован наш автомобиль) отказывает мне даже в минимальных выплатах. Правильно ли это? Р.С. Михайличенко, г. Шахты, Ростовская обл.

■ Все зависит от причины смерти, указанной в свидетельстве о смерти, если там стоит диагноз «инфаркт», то вам надо добиваться нового расследования данного дорожно-транспортного происшествия. Но тем не менее, если у вас была страховка «АВТОКАСКО», то отказ вам в выплате из-за грубой неосторожности страхователя незаконен. Отказ правомерен только в случае умысла страхователя, причем умысел обязан доказывать страховщик. Поэтому вам надо подавать иск на страховщика в суд.

КУПИЛ МАШИНУ, А ОНА... ПОД ЗАЛОГОМ

– Сын по доверенности купил машину, стал оформлять ее на себя, но узнал,что она арестована: хозяин машины не платил кредит. Судебные приставы не могут снять арест с машины. Как оформить машину в свою собственность? Галина Шанина, Московская обл.

■ Очень неудачная покупка. По российским законам залог следует за вещью (а не за хозяином, как на Западе), поэтому по решению суда этот автомобиль будет продан с торгов, а вырученные средства перечислят кредитору в счет долга заемщика. Вам остается только взыскивать по суду стоимость автомобиля с продавшего его вам заемщика.

КОГДА НЕОБХОДИМ ПУТЕВОЙ ЛИСТ?

– Я предприниматель, торгую хлебобулочными изделиями, в моей работе постоянно задействован автомобиль. На посту ГАИ с моего водителя требуют путевой лист, в то время как у него все документы на вождение автомобиля и перевозку груза имеются. Правомерны ли такие действия ГАИ? И если этот путевой лист нужен, то как его нужно заполнять, достаточно ли моей печати на нем? Акулова, Зеленоград.

■ Все государственные организации, другие хозяйственные субъекты (юридические лица, ПБОЮЛ и т.д.), общественные организации, имеющие собственные или арендованные автомобили, обязаны при выпуске их на линию выдавать водителю путевой лист установленной формы. При осуществлении перевозочной деятельности водитель обязан иметь при себе и документы на перевозимый груз. Это положение содержится в п. 2.1.1 Правил дорожного движения РФ. Итак, если автомобиль оформлен на юридическое лицо, в том числе и на ПБОЮЛ, то путевой лист необходим, причем заверенный печатью организации-собственника.

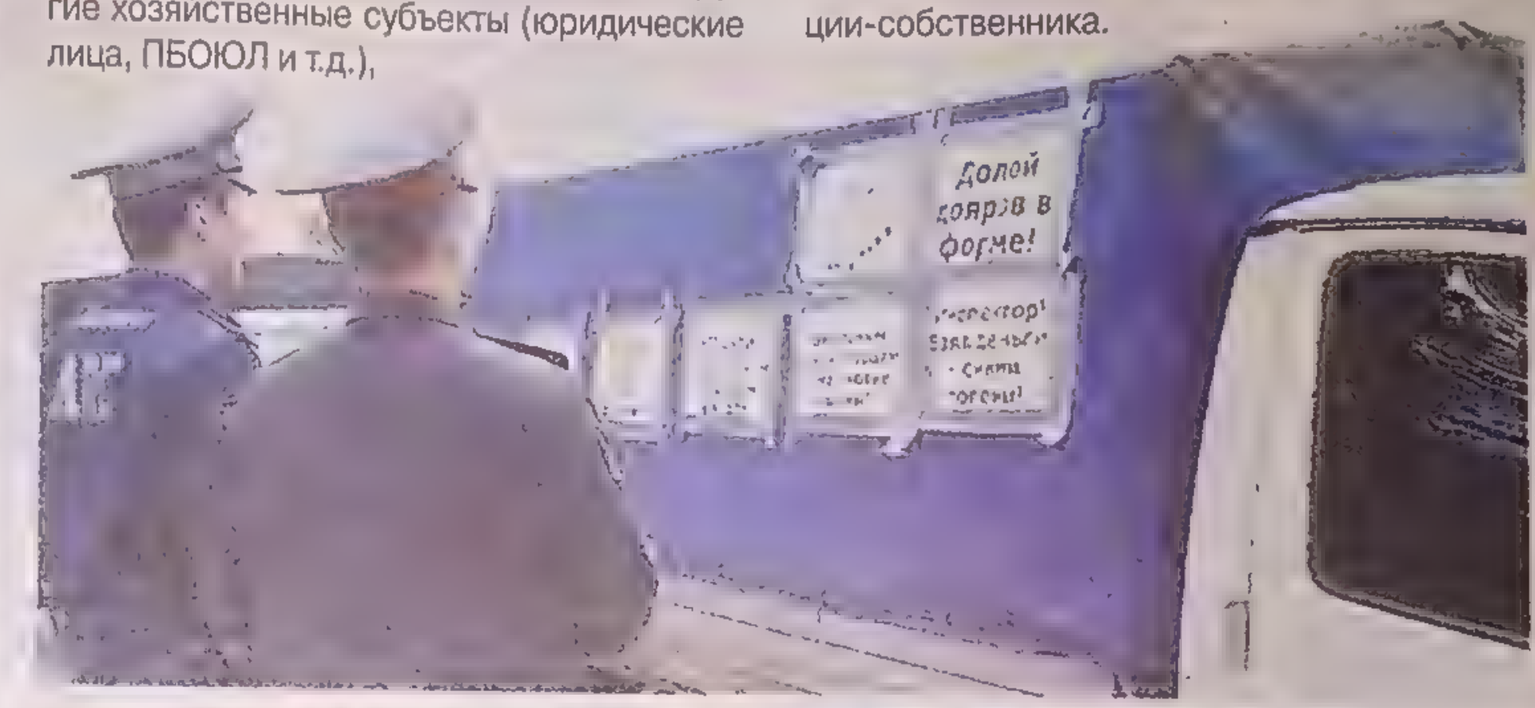


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ВИНОВНИК ДТП НЕ БЫЛ ЗАСТРАХОВАН. КАК БЫТЬ?

– В наш автомобиль врезалась другая машина, наша машина застрахована, а машина другого водителя – нет. Тому водителю 19 лет, не работает, студент, живет с родителями. Как нам быть в дальнейшем? Как вернуть деньги на восстановление машины и в какой срок? Наталия Владимировна Михейкина, Красноярск.

■ Если он собственник автомобиля, то вместе с подачей иска надо подать ходатайство о наложении ареста на этот автомобиль, что хоть как-то компенсирует ваш ущерб. Если он управлял автомобилем по простой доверенности, то иск можно подать к титульному собственнику. Необходимо учесть, что исполнительный лист можно предъявлять в течение трех лет, а за три года, быть может, у причинителя вреда появятся средства или имущество, способные компенсировать ваш ущерб.

НЕ ПРОШЕЛ ТЕХОСМОТР – СНИМУТ НОМЕРА?

– При непрохождении техосмотра могут ли сотрудники ГАИ снять номера? Максим Иванович Толмачев, Тульская обл.

■ Эксплуатация транспортного средства (ТС), не прошедшего техосмотр, является административным правонарушением, за которое положено административное взыскание (п. 2 ст. 27.13 Кодекса РФ об административных правонарушениях), которое заключается в запрещении эксплуатации транспортного средства. При этом государственные регистрационные знаки подлежат снятию до устранения причины запрещения эксплуатации ТС. Таким образом, действия сотрудников ДПС законны.

ВАЖНО!

Верховный суд РФ подтвердил, что эвакуация частных автомобилей с улиц городов не противоречит законодательству. Этим решением суд отказал жителю Санкт-Петербурга Александру Кобринскому в прошении отменить документ под названием «Правила задержания транспортного средства». Кобринский иск проиграл. Все дело в том, что в правилах, о которых шла речь, слово «эвакуация» заменено на «перемещение» и закреплено законодательно (правила утверждены Правительством России).

ТЕСТИРУЕМ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ КРЕМЫ ДЛЯ РУК

Покупая крем для рук, мы хотим от него, чтобы он быстро впитывался, а наши руки вновь становились мягкими и бархатистыми. На российском рынке представлено довольно много кремов, но мы в редакции на этот раз решили сами протестировать отечественные продукты, причем, недорогие по цене. Нам было важно узнать, совпадает ли аннотация, представленная на упаковке крема с полученным нами в ходе тестирования результатом.

	«Чистая линия» крем для рук питательный	«Алоэ с экстрактом череды» увлажняющий крем для рук	«Народные рецепты» крем для рук и ногтей, питательный	Крем для рук увлажняющий, лимонно-глицериновый, содержит экстракт лимона
Производитель	Россия, ООО «Калина», г. Екатеринбург	ОАО «Свобода», г. Москва	ООО «М-Гелиос» г. Москва	ЗАО «Невская косметика», г. Санкт-Петербург
Информация на упаковке, активные компоненты	Активные компоненты: вода, масло соевое, воск эмульсионный, экстракт ромашки, глицерин, увлажнители, консерванты.	Активные компоненты: вода, минеральное масло, глицерин, экстракт череды, алоэ, витамин F, линоленовая кислота, линолевая кислота, увлажнители, консерванты	Активные компоненты: кабачок с тыквенным маслом и витаминами, глицерин, увлажнители, консерванты	Легкий крем с превосходным вкусом. Хорошо увлажняет кожу и сохраняет естественную влагу, быстро впитывается, не оставляет жировой пленки. Натуральный экстракт лимона обеспечивает питание кожи, а также оказывает антисептическое действие. Активные компоненты: вода, глицерин, масло минеральное, парфюмерные композиции, увлажнители, консерванты
Объем Цена	75 мл 25 рублей	40 г 20 рублей	75 мл 20 рублей	50 мл 20 рублей
Удобство в применении	Стандартная вертикальная туба из эластичного материала. Устойчивая крышечка-основание позволяет поставить тюбик вертикально, благодаря чему он не занимает много места на полке. Упаковка не лаковая, а значит, не выскальзывает из рук, наличие фольги в упаковке обеспечивает его жесткость, и крем хорошо выдавливается из тюбика.	Маленький металлический тюбик с пластмассовой крышечкой. Имеет свойство трескаться в местах изгиба, и, как следствие, из трещин вытекает крем. Крышечка обычная, внутри не имеет специального штырька – вскрывателя для упаковки, для этой цели придется использовать подручные средства.	Классическая туба стандартных размеров. Эластичный материал тубы гарантирует возможность полностью использовать ее содержимое, а также не иметь проблем с извлечением крема. Яркая красочная упаковка. Старинный русский рецепт по уходу за руками и ногтями оправдывает главенствующую роль в составе кабачка с тыквенным маслом.	Металлический тюбик с пластмассовой крышечкой. Пока тюбик полный – удобно пользоваться, а когда крем начинает заканчиваться, приходится прилагать усилия, чтобы выжать содержимое.
Результаты тестирования	Прекрасная консистенция, не проливается и не засыхает. Приятный, хорошо ложится на кожу и довольно быстро впитывается. Хорошо смягчает кутикулу. Ощущения клейкости или липкости после нанесения крема нет. Кожа становится мягкой и остается такой довольно долго. Экономичный. **Хороший эффективный крем по соотношению цены и качества.**	Легкая консистенция, без каких-либо примесей. Крем хорошо и быстро впитывается. В момент нанесения не ощущается ни липкости, ни жирности. Нескольких секунд легкого массажа вполне достаточно для того, чтобы крем полностью впитался. Свежий травянистый приятный запах. Крем идеально подойдет обладателям нормальной кожи, для сухой тоже неплохо, но расходовать придется больше. **Хороший российский продукт, практически не уступающий по качеству зарубежным аналогам.**	Средняя консистенция, для полного впитывания требуется время. Приятный растительный запах. Впитывается не очень быстро, оставляя на коже жирную пленку, которая через непродолжительное время исчезает. После употребления кожа становится мягче и практически исчезает сухость. **Хороший крем для проблемной сухой кожи.**	Крем не очень хорошо впитывается. После нанесения остается неприятное ощущение жирности на руках. Нужно долго массировать руки, чтобы крем полностью впитался. Но после полного впитывания руки надолго остаются увлажненными. Приятно пахнет лимоном. **Хорошо подойдет для пожилых людей с сухой кожей рук, а также надежно защитит кожу рук в зимний период.**
Оценка	5	5	4	4

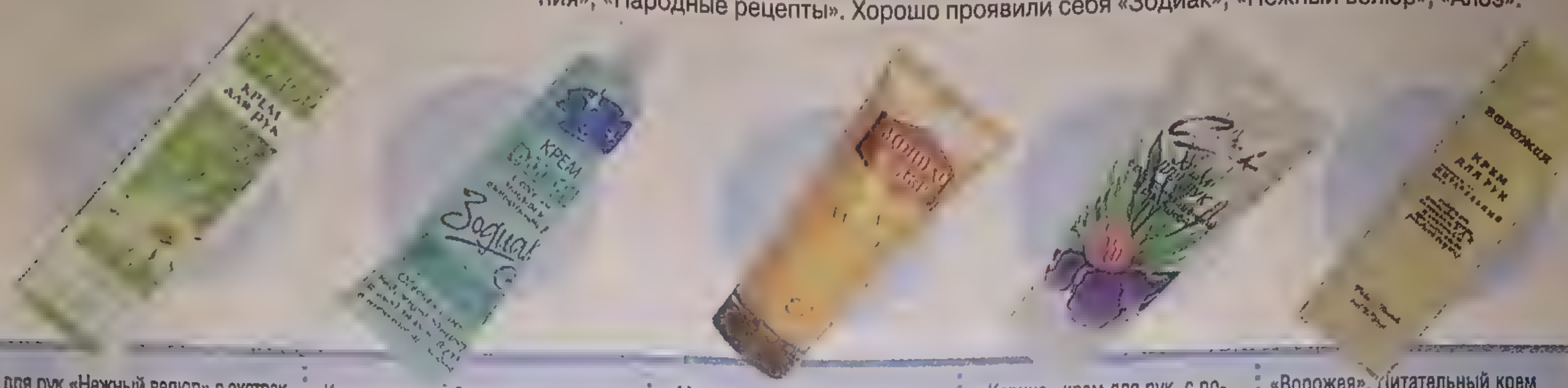
ЛУЧШИЕ ЦЕНА И КАЧЕСТВО

ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО

ЛУЧШАЯ ЦЕНА

Представленные кремы были протестированы женской половиной редакции «НС»

Выводы теста: все 9 кремов составили достойную конкуренцию друг другу, все они обладают хорошей впитываемостью и дают ощутимый увлажняющий и питательный эффект. Заявленные на упаковке кремов характеристики соответствуют полученным результатам. Отлично зарекомендовали себя кремы «Ворожея», «Карина», «Чистая линия», «Народные рецепты». Хорошо проявили себя «Зодиак», «Нежный велюр», «Алоэ».

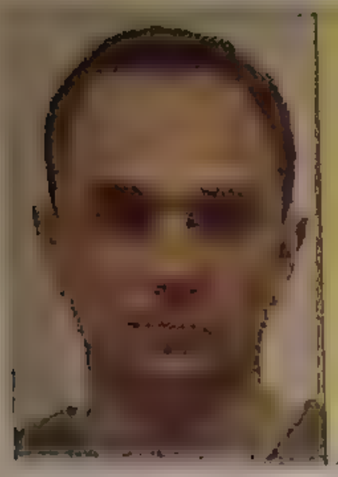


Крем для рук «Нежный велюр» с экстрактом ромашки и витамином F.	Крем для рук «Зодиак» с соевым маслом и витамином F	«Молоко и мед», крем для рук	«Карина» крем для рук, с ростками пшеницы и ромашки	«Ворожея», питательный крем для рук
ОАО «Свобода», г. Москва	ОАО «Свобода», г. Москва	ОАО «Свобода», г. Москва	ОАО «Свобода», г. Москва	ЗАО «Невская косметика», г. Санкт-Петербург
Предназначен для ежедневного ухода за кожей рук. Благодаря входящим в его состав натуральным активным веществам успокаивает, освежает и смягчает самую чувствительную кожу, способствует заживлению мелких ран и трещин, придает ей ощущение нежности и комфорта. Активные компоненты: вода, масло растительное, глицерин, ланолин, экстракт ромашки, парфюмерная композиция, консерванты.	Питает кожу благодаря содержанию соевого масла и витамина F. Обеспечивает надежную защиту и уход за кожей рук в течение всего дня. Активные компоненты: вода, растительные масла, глицерин, парфюмерная композиция, консерванты.	Высокоэффективное средство, обладающее противовоспалительным эффектом, стимулирует защитные механизмы и регенерацию клеток. Активные компоненты: вода, минеральное масло, глицерин, растительное масло, гидролизованный молочный протеин, экстракт меда, линоленовая кислота, линолевая кислота,парфемерная композиция.	Активно питает, хорошо смягчает и увлажняет кожу, придает ей мягкость, шелковистость и ухоженный вид. Активные компоненты: вода, растительное масло, глицерин, экстракт ростков пшеницы, ромашки, линоленовая кислота, линолевая кислота, парфюмерная композиция.	Активные компоненты: вода, масло оливковое, глицерин, воск эмульсионный, комплекс витаминов F, A, E, консерванты, азулен. Содержит оливковое масло F, A, E и компонент эфирного масла ромашки.
40 г **13 рублей**	**41 г** **12 рублей**	**82 г** **29 рублей**	**60 г** **22 рубля**	**50 мл** **26 рублей**
Металлический тюбик с пластмассовой крышечкой. Количество выдавленного крема зависит от силы нажатия на упаковку. Экономен в использовании, т.к., когда он заканчивается, его «хвостик» можно скручивать и крем уходит буквально под ноль.	Металлический тюбик с пластмассовой крышечкой. Удобный крем в использовании, малейшего нажатия на стенки тубы достаточно, чтобы извлечь нужное количество крема, правда, по мере пользования приходиться предпринимать усилия.	Пластмассовый тюбик с устойчивой крышечкой-основанием и узнаваемым логотипом выгодно отличается среди других средств по уходу за руками. Детальное описание средства на оборотной стороне разумно сочетают в себе такие понятия, как эстетика оформления и удовлетворение любопытства потребителя.	Маленький пластиковый тюбик, удобный в использовании. Он не занимает много места, помещается даже в небольшую косметичку. Тот факт, что туба имеет вертикальную форму, обеспечивает естественное скапливание крема у основания тюбика. Малейшего нажатия достаточно, чтобы извлечь нужное количество крема.	Стандартная вертикальная туба из эластичного материала, что позволяет содержимому легко и дозированно извлекаться, а также гарантирует абсолютно полное использование средства. Единственное нарекание – маленький «носик» тубы и мелкая резьба, обязывающие совершать определенные усилия для того, чтобы открыть-закрыть тюбик.
Нежная и очень приятная консистенция, не оставляет жирного блеска. Наносится легко, освежает кожу. Очень быстро впитывается и не оставляет следов. Крем экономичен в использовании, т.к. металлическая упаковка позволяет его выдавливать до последней капли. Ярко выраженная парфюмерная отдушка, запах идентифицировать не удалось, на заявленную ромашку совсем не похожа. **Хорошо подойдет к использованию в летнее время, для зимы он недостаточно увлажняет кожу.**	Консистенция крема легкая, без всяких инородных вкраплений и пузырьков. Быстро впитывается, если слегка помассировать руки, правда, на коже образуется пленка, которая через некоторое время исчезает. Парфюмерная отдушка ощущается, но сказать, что она очень приятная, утверждать не приходится. После нанесения крема кожа рук действительно в течение нескольких часов остается увлажненной. **Крем хорошо питает кожу, и после его пользования кожа рук становится мягче.**	Нежный крем, быстро впитывается, не оставляет жирных следов, имеет приятный тонкий запах. Хорошо питает кожу, после его применения кожа становится значительно мягче. При всех достоинствах крема, можно отметить его недостаточную жирность. **Крем хорошо подойдет для летнего времени года, когда кожа рук не подвергается переохлаждению.**	Легко и быстро впитывается, не оставляет жирного блеска. Парфюмерная отдушка приятная, с легким сладковатым оттенком. Отсутствие каких-либо инородных вкраплений и пузырьков говорит о высоком качестве крема. Отлично питает, увлажняет и смягчает кожу благодаря экстрактам пшеницы и ромашки. Через некоторое время кожа приобретает матовый цвет, ухоженный вид. **Крем подойдет для любого типа кожи.**	Плотная консистенция не позволяет вытекать крему из тубы; приятная, легко впитывается, но некоторое время на коже образуется пленка. Имеет приятный травяной запах. Питательный крем, с хорошим продолжительным эффектом, после которого кожа становится мягкой и бархатистой. **Крем показал высокие потребительские качества.**
4	**4**	**4**	**5**	**5**

ЛУЧШЕЕ КАЧЕСТВО

МОСКВА

РЕКЛАМНЫЕ НЕДУГИ: Ч



Продолжаем разговор о недугах, которые наиболее часто упоминаются в рекламе. Сегодня речь пойдет об облысении. Рассказывает врач-дерматолог Центра эндохирургии и литотрипсии
Андрей НОВИКОВ

Красивые волосы – признак молодости и энергии. Поэтому то, как выглядят волосы, волнует всех. Увы, с возрастом волосы могут менять цвет, редеть, выпадать. На голове взрослого человека 100–150 тысяч волос. Растут они со скоростью в среднем около одного сантиметра в месяц. Человек теряет около 100 волос в день – и это нормально. Если волос выпадает больше (это видно по расческе – остаются целые клоки волос), значит, со временем образуется лысина. «Алопеция» – медицинский термин, обозначающий облысение. Проблема эта волнует многих, из этого следует, что на ней можно хорошо заработать. Давайте разберемся, как лечить алопецию и стоит ли доверять рекламным методам.

ЕСЛИ ВДРУГ ОТКУДА НИ ВОЗЬМИСЬ ЛЫСИНА ПОЯВИЛАСЬ...

Человек может лысеть по разным причинам. Например, из-за воспалительных процессов, различных инфекций, атрофии кожи головы или рубцевания (шрамов), при которых разрушается волосяной фолликул – мешочек, откуда растет волос. **Такое облысение называется рубцовой алопецией.** Но открою вам небольшой секрет: любой физически здоровый человек может совершенно внезапно потерять волосы. Вот так вот вдруг стать обладателем плеши без каких-либо предшествующих поражений кожи головы. **Такое облысение называют очаговой алопецией.** Понятно, что еще вчера владелец роскошных волос, а сегодня уже обладатель плеши начнет искать причину постигшего его несчастья: вспоминать все перенесенные им заболевания, испытанные в последнее время беды, связывать свой недуг с недавним пребыванием в другом климате, погрешностями в питании, неправильным уходом за волосами. Найдя, как ему кажется, истинную причину выпадения волос, человек предпримет всевозможные попытки для ее устранения. Веря различным рекламам, «пострадавший» начинает обращаться к разным специалистам, и каждый доктор назначает свое лечение. Однако лысина после этих манипуляций продолжает жить своей собственной, независимой ни от чего жизнью. Почему же это происходит?

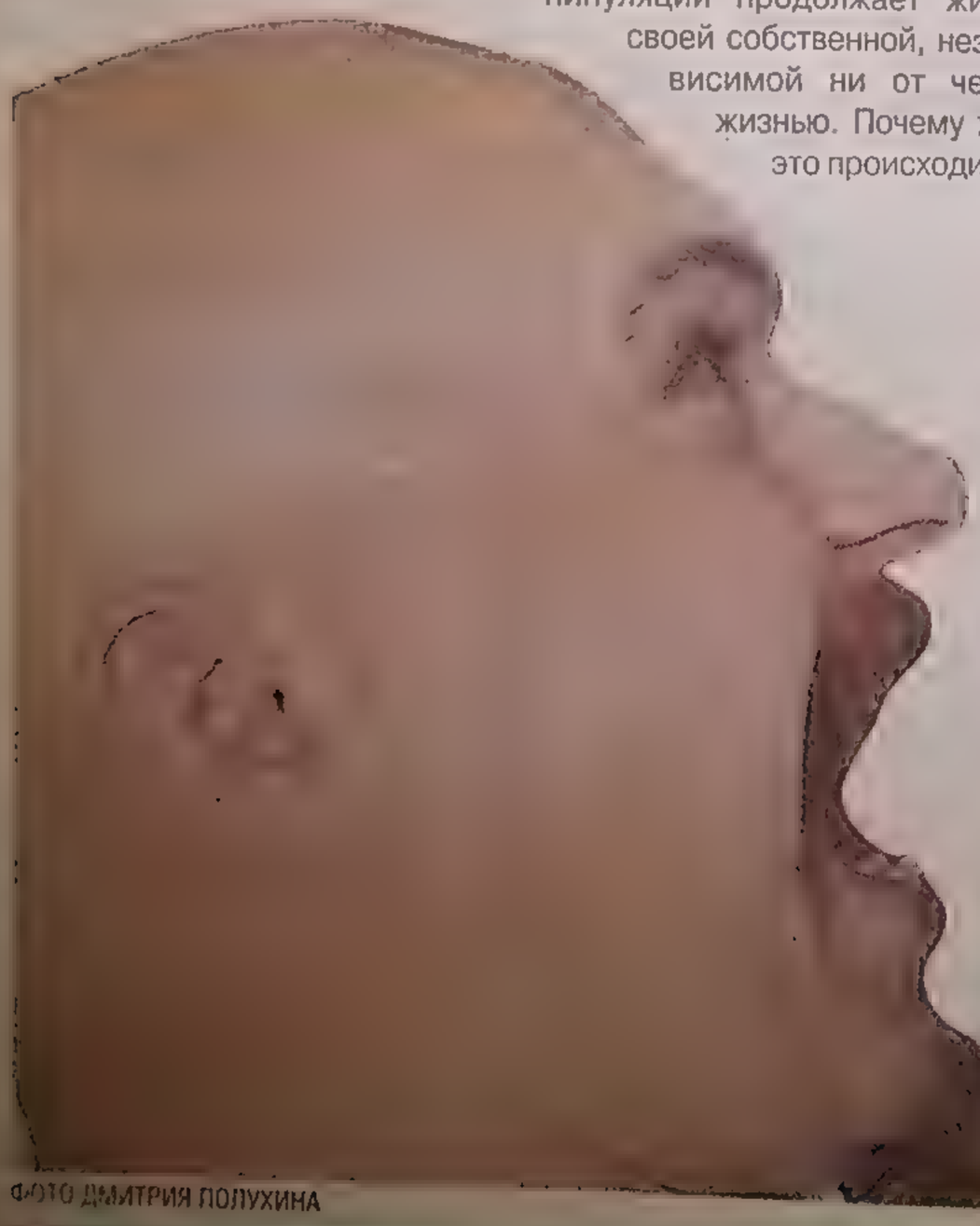


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ДОКТОР ИЗ РЕКЛАМЫ – НЕ ШУЛЕР, ОН ПРОСТО НЕПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТ

Дело даже не в том, что вас хотят обмануть, вытянуть из вас больше денег – нажиться на вашей беде (хотя именно это и происходит). А в том, что многие «специалисты» плохо представляют причины, приводящие к алопеции, и при назначении лечения руководствуются общепринятыми, известными данными.

Развитию алопеции способствуют различные факторы. А доктор «из рекламы» лечит исходя лишь из какой-либо одной причины, которую установил он сам или больной. Вот примеры, когда доктор неправильно (по одному фактору) назначает лечение.

Диагноз: у больного нарушение микроциркуляции крови в коже и, как следствие, недостаточное питание волосяного фолликула.

На самом деле из-за этого люди не лысеют. Если бы дело было именно в этом, то вопрос о восстановлении утраченной шевелюры решался бы очень просто с помощью нехитрых процедур и препаратов, стимулирующих микроциркуляцию. Однако этого не происходит и лишь иногда замедляется процесс выпадения волос.

Диагноз: гормональные сдвиги (эндокринная теория).

На самом деле: хотя доля истины в этом есть, но все же и эта причина не является основной. Иначе такая процедура, как гормональная коррекция, приводила бы к выздоровлению, а этого не происходит.

Диагноз: алопеция развилась на фоне общей интоксикации, нервного стресса, бактериального или грибкового поражения, недостатка витаминов и микроэлементов и т.д.

На самом деле: ни один из перечисленных факторов самостоятельно не может вызвать алопецию.

Помогают ли рекламируемые бальзамы от перхоти? Как правило – нет. Рекламируются обычно косметические средства, а не лекарственные препараты.

Помогает ли подсадка волос? Подсадка волос, в принципе, возможна, но это очень дорогое удовольствие.

АНЕКДОТ В ТЕМУ!

● Что такое лысина? Это полянка, вытоптанная мыслями. Мысли были чужие, потому и топтались снаружи.

● Разговор двоих:
– Толстый лысому не товарищ!
– Ты что, считаешь себя толстым?
– Нет, я имею в виду, что ты сам себе враг.

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ – ОБЛЫСЕНИЕ

НО ТОГДА ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ ВСЕ-ТАКИ ЛЫСЕЮТ...

На самом деле только комплекс различных факторов может запустить сложный каскад молекулярных превращений, приводящих к выпадению волос.

И каждый фактор в отдельности может осложнять течение возникшего заболевания. К таким факторам относят: острый и хронический стресс, дисфункцию яичников, повреждение кожи головы (выдергивание волос; различные травмы, химические вещества и т.п.), черепно-мозговую травму, общий наркоз, прием некоторых пероральных контрацептивов, аллергические и атопические реакции, различного рода интоксикации, дисбактериоз кишечника, хронические инфекции – тонзиллит, синусит, гиповитаминоз и др.

... И КАК СНОВА СТАТЬ ЛОХМАТЫМ?

Как же правильно лечить облысение?

Существует несколько основных групп лечебных мероприятий, которые включают:

- препараты, улучшающие микроциркуляцию крови;
- препараты, содержащие микроэлементы;
- биогенные стимуляторы;
- ноотропные препараты;
- седативные препараты;
- средства, стимулирующие рост волос;
- гормональная терапия;
- иммуносупрессивная терапия;
- раздражающая терапия;
- физиотерапия;
- акупунктура;
- фитотерапия.

Если доктор назначает вам подобные процедуры и исходит из того, что ваша лысина – результат многих различных факторов, то можете доверять такому специалисту.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

- Пока я буду видеть Березовского лысым, я не поверю ни одной рекламе средств от облысения.

- – Вам не дожить до седых волос, – пророчит гадалка клиенту.
– Что, неужели я так рано умру?
– Нет, рано облысеете.

Многие сексологи до сих пор утверждают, что лысые мужчины нравятся 50% женщин («сократовский» лоб – признак ума). Так, может, лысым совершенно необязательно избавляться от такой сексуальной «прически»? Посмотрите на этих известных мужчин, лысина совершенно не мешает их популярности и обаятельности.

ТЕМ, КТО УЖЕ НАЧАЛ ТЕРЯТЬ ВОЛОСЫ, СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО:

- вам нельзя производить окраску, химическую завивку и отбеливание волос, эти процедуры разрушают стержень волоса;
- часто после клинического выздоровления наступают повторные проявления заболевания. Причем обычно очаги (места потери волос) образуются на тех же местах, на которых они были прежде. Сроки возникновения таких рецидивов колеблются от нескольких месяцев до многих лет. В конечном счете, рецидивы прекращаются, и больной выздоравливает окончательно. Профилактика рецидивов заключается в устранении причин болезни (стресс, переутомление, гиповитаминозы и др.);
- больные, у которых совсем нет волос (полностью лысые), наблюдаются в диспансере весь срок лечения с посещением дерматолога раз в квартал; обследованием у специалистов (невропатолог, терапевт, гинеколог, отоларинголог) – раз в год.
- больным алопецией необходимо бывать на курортах, где проходят лечение больные хроническими кожными заболеваниями (Сочи-Мацеста, Пятигорск и др.). Больным в активной фазе болезни, при массовом выпадении волос, нельзя посещать курорты в жаркое время года.

Остеохондроз. Артроз. Мудрое решение «больного» вопроса

Артрозы, артриты, остеохондрозы и другие заболевания опорно-двигательного аппарата влекут за собой боль и ограничение подвижности. Зачастую лечение сводится к борьбе с болью с помощью лекарств.

Однако ни для кого не секрет, что рынок лекарственных средств наводнен подделками, которые в лучшем случае не действуют, а в худшем – просто опасны для жизни. Что делать?

У медицины XXI века есть средства, которые используются в клинической практике для решения этой задачи.

На Елатомском приборном заводе успешно выпускается с 1997 года и совершенствуется аппарат АЛМАГ-01, который основан на лечебном действии импульсного магнитного поля. АЛМАГ восстанавливает поврежденные ткани, активизирует обмен веществ, снимает воспаление, уменьшает отечность. У АЛМАГа широкий перечень показаний: заболевания суставов, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовых органов и многие другие. АЛМАГ может применяться для лечения и профилактики хронических заболеваний. Мягко воздействуя на организм, аппарат способствует его выздоровлению.

Примите мудрое решение – купите АЛМАГ!

Аппарат АЛМАГ (как любые лечебные средства) имеет противопоказания и применяется в домашних условиях по рекомендации специалиста.

Стоимость аппарата наложенным платежом 4150 руб. + почтовый сбор. Заявки направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина 25, Приборный завод, заказ 94015.

Для ветеранов и участников ВОВ, приславших заявки с копиями удостоверений, скидка 10%.

Физиоприборы домашнего применения торговой марки ЕЛАМЕД лечат заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, бронхолегочные, желудочные, ЛОР-болезни, геморрой, простатит. Как любые лечебные средства, они имеют противопоказания и применяются по рекомендации специалиста. Подробнее о методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью». Цена книги 48 руб. с доставкой.

Телефоны завода:
(49131) 2-04-57, 2-09-60,
(495) 221-27-77.
admin@elamed.com
www.elamed.com
ЕЛАТОМСКИЙ ПРИБОРНЫЙ ЗАВОД – торговая марка ЕЛАМЕД (ОГРН 1026200861620)
ВСЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.
ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВАС!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КАК МОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГРИБКА НА СТУПНЯХ И НОГТЯХ?

Здравствуй, «Народный совет». В № 18 Марина Ильинична из Москвы просила совета по борьбе с грибком на стопах ног и ногтях. С большим удовольствием поделюсь с ней советом и буду рада, если он ей поможет. Сама страдала от этого недуга.

Рецепт мой очень прост, но эффективен. Помимо грибка любую кожную болячку можно лечить этой мазью, например, трещины на пятках. Все заживает очень быстро.

Перейдем к рецепту. В какой-нибудь флакон выбейте одно свежее куриное яйцо. Хорошо взболтайте, добавьте 1 ст. ложку подсолнечного масла (обязательно нерафинированного!). И снова хорошенько все взболтайте. Добавьте 1 ст. ложку 70-процентной уксусной эссенции, опять все взболтайте. Все! Мазь готова! Держать мазь нужно в холодильнике, там она приобретет густую консистенцию. Применять ее легко: надо просто смазывать больное место, чем чаще – тем лучше. Желаю скорейшего выздоровления Марине Ильиничне.

Ваша постоянная читательница и подписчица (с первого номера!) Светлана Анатольевна Марушкина из с. Плоское, Курганская область

МЕРИМ ДАВЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ЛИНЕЙКИ И ОБРУЧАЛЬНОГО КОЛЬЦА

500 РУБЛЕЙ

Здравствуйте. Хочу поделиться с читателями способом измерения давления без тонометра. Для этого вам понадобятся линейка или сантиметр (где каждое деление равно 10 мм), золотое кольцо и шерстяная нитка или же иголка и обычная нитка. Линейку надо положить на внутреннюю сторону левой руки от второй морщинки на запястье. Потом надо подвесить колечко на нитку и вести его над линейкой. Там, где колечко начнет покачиваться – будет ваше нижнее давление. Ведите дальше, начнет снова покачиваться – это ваше верхнее давление. Вот и вся хитрость.

Бабушка Надя, г. Казань

ФОТО ТАТЬЯНЫ МАТЕЛИК

От редакции: *Подобный способ измерения давления известен давно. Врачи не могут объяснить этот феномен, но кольцо действительно показывает верное давление (расхождения бывают небольшими). Мы провели опыт у себя в редакции. Измерили давление кольцом, получилось 100/50, а потом механическим тонометром, получилось 100/60. Как видите, колечко практически не ошиблось. Тем не менее врачи рекомендуют обзаводиться настоящим тонометром. Лучше механическим. Такой точнее всего.*

ПРИ ФЛЮСЕ, ОПУХОЛЯХ И НАРЫВАХ НА ДЕСНАХ

500 РУБЛЕЙ

Возьмите старый ржавый гвоздь и раскалите докрасна. Погрузите его в жидкий натуральный мед, налитый в кружку (немного). Можно взять и густой мед, но тогда вам нужно будет разогреть его, чтобы он стал жидким. Вокруг гвоздя в меде образуется чернота, ею и необходимо смазывать больное место (десну). Лучше это делать на ночь. Смазывать надо ваткой, обмотанной на спичке. Процедуру надо проделать 2–3 раза. При нагревании гвоздя ржавчина должна остаться на нем.

Вячеслав Кириченко, п. Шушенское, Красноярский край

Реклама

ДОМАШНИЙ РЕЦЕПТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Косметическая продукция. Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26080

Как это работает:

1 ОМОЛОЖЕНИЕ

Ванны способствуют раскрытию капилляров и улучшению кровообращения.

2 ОЧИЩЕНИЕ

С их помощью выводятся шлаки и разглаживаются морщины.

3 ПОХУДЕНИЕ

Способствуют избавлению от лишнего веса.

www.zalmanov.ru

Как применять:

Просто.
Дома, на даче. Всего 1 раз в 2 дня по 15 минут.

Быстро.
Эффект наступает буквально с первой процедуры.

Доступно.
Стоимость курса (на 3 мес.) всего 1125 р. только до 31 августа.

Действенно.
Применяются ванны с 1904 года!

Доставка по РФ.

НАСТОЯЩИЕ Ванны Залманова вы можете заказать в Институте Натуротерапии. Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, "Институт Натуротерапии". Почтовые расходы - от 2 до 5% от стоимости заказа. Региональные представительства: г. Н. Новгород (8312)740130; г. Воронеж (4732) 39-05-10, 77-37-65; г. Новосибирск (383)330-2416, 265-9596, 351-4619; г. Хабаровск (4212) 31-8299, 76-3206; г. Иваново (4932) 35-7799/88/93; г. Чебоксары (8352) 62-0503; г. Набережные Челны (8552) 39-1099.

ЗАКАЗ ПРИНИМАЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО в Москве (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КАПЛИ ОТ НАСМОРКА

Купите в аптеке 30 мл камфорного масла, добавьте в них 20 капель настойки прополиса, смешайте. Капать надо три раза в день по три капли в каждую ноздрю. Насморк прекратится за один день – проверено.

Л. Киселева, о. Сахалин

От редакции: *Уважаемые читатели, помните – прополис может вызвать аллергию!*

МАСКА ОТ МОРЩИН

Смешать 1 ст. ложку творога, 2 ст. ложки сметаны, щепотку поваренной соли. Маску нанести на 15–20 минут. Смыть ватным тампоном, смоченным в молоке.

Г. Полякова, г. Волгоград

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	1	2	3	4	5	6	7
– благоприятный день – слабое магнитное возмущение – магнитная буря							

ВЫБИРАЕМ ОБОИ

Наш консультант – Алексей ПАСЕЧНИКОВ

Какие обои купить? Этим вопросом мы задаемся каждый раз, когда принимаемся за ремонт квартиры. Трудно разобраться в таком многообразии представленных на рынке обоев. Но нам поможет в этом наш постоянный консультант.

Действительно, современный рынок строительных материалов предлагает широчайший выбор обоев. Обои бывают:

- бумажные: гладкие, структурные, дуплекс;
- виниловые: шелкография, тяжелый винил, вспененный винил, флет-винил;
- текстильные: на бумажной основе (велюровые, льняные, фетровые); на тканевой основе и на синтетической основе;
- стекловолокно;
- пробковые.

Самая большая часть производимых сегодня обоев – это бумажные. Они характеризуются: относительной дешевизной, простотой технологии отделки, экологичностью, позволяют стенам дышать, их можно использовать для отделки практически любых типов помещений, с низкой загрязненностью и влажностью воздуха. Дешевые бумажные обои (50–60 руб. за рулон) состоят из более грубых сортов бумаги. Более дорогие бумажные обои (от 100 руб.) перед нанесением на стену обязательно грунтуются специальной светостойкой основой, которая предохранит обои от выцветания.

Иначе выглядят **структурные**, более плотные обои. Они могут быть с блестками, вкрапленными в верхнее покрытие, иметь различные фактуры. Эти обои хорошо подходят для того, чтобы скрывать различные неровности на стенах.

В настоящее время на рынке бумажных обоев популярны **дуплексные** («рифленые») обои. Они состоят из двух и более слоев бумаги. Могут быть покрыты специальными составами, улучшающими их эксплуатацию. Предназначенные под окрашивание, эти обои имеют белый цвет и пропитываются специальным водоотталкивающим составом. После окраски обои остаются воздухопроницаемыми и обеспечивают приятный климат в жилых помещениях. Их достоинство и в том, что можно красить в любые цвета, перекрашивать неоднократно, они позволяют легко скрывать трещины на стенах.

Виниловые обои появились сравнительно недавно. Это моющиеся и долговечные обои. Все они водостойкие, но в разной степени. Виниловые обои, как и дуплекс, состоят из двух слоев. Нижний слой, бумажный или тканевый, покрывается тонким слоем ПВХ, а затем на поверхность обоев наносится рисунок или тиснение. Такие обои, как правило, пропитываются специальными составами, предотвращающими образование плесени и грибков.

Шелкография. Нижний слой обоев – это бумага, а верхний – либо чистый винил, либо винил с шелковыми нитями. По виду эти обои имитируют шелковую ткань.

Рельефные виниловые обои, имитирующие керамическую плитку или натуральные камни, подходят для отделки кухонь и ванных комнат.

Текстильные обои напоминают натуральный текстиль, хлопок, лен, вискозу. **Велюровые** обои отличаются своей бархатистостью, при ярком освещении рисунок на них начинает «играть». Также существуют текстильные обои на тканевой и синтетической основе.

Стены при оклейке такими видами обоев становятся не только тепло- и звуконепроницаемыми, но и упругими, мягкими на ощупь. Эти обои производятся по индивидуальным заказам, в размер стены.

Особый вид обоев – это стекловолокнистые обои. Их основу составляет стекловолокнистая нить. Они могут быть однослойными и двухслойными. На поверхности выдавлен рельефный рисунок. Стекловолокнистые обои прочны и в то же время эластичны, что позволяет закрывать небольшие щели в штукатурке. Эти обои обязательно нужно красить латексными и водоэмульсионными красками. Перекрашивать их можно до 8–10 раз. Преимущество стеклообоев: их можно клеить практически на любой поверхности.

Пробковые обои представляют собой тонкий слой натуральной пробки, которая нанесена на бумажное полотно. Эти обои являются экологически чистыми, т.к. изготовлены из природного материала, они не притягивают пыль, потому что не электризуются.

При выборе обоев руководствуйтесь своим вкусом и финансовыми возможностями. Но по своему опыту скажу: чем дороже обои, тем они лучше. Вот почему действительно хороши итальянские обои. На всех обоях есть символы: водостойкости, устойчивости к износу, к свету и т.д. А также есть рекомендации, какими марками клеев те или иные обои клеить. Но еще раз повторюсь, лучше эту работу доверить профессионалам.

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

Памятка покупателю

Чтобы не ошибиться в выборе и купить именно то, что вам нужно, возьмите с собой нашу небольшую памятку, которая подскажет вам, какие обои для каких помещений предназначены.

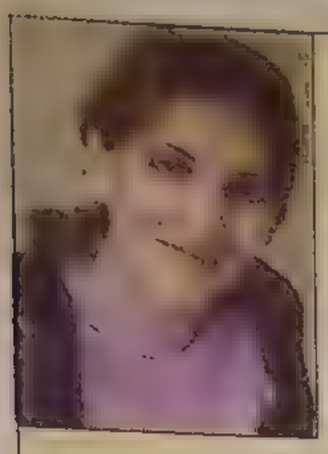
Жилые помещения

Прихожая, коридор	**Б, ВВ, ПВ, РВ, СТР, СТЛ**
Гостиная	**Б, ВВ, ПВ, ТКС, СТР, СТЛ**
Спальня	**Б, ВВ, ПВ, ТКС, СТР, СТЛ**
Детская	**Б, ВВ, СТР, СТЛ**
Кухня	**ВВ, ПВ, РВ, СТР, СТЛ**
Ванная	**стены – РВ, СТЛ; потолок — ВВ, СТР, СТЛ**

Сокращения

Б – бумажные, ВВ — вспененный винил, ПВ – плоский винил, РВ — рельефный винил, ТКС — текстильные обои, СТР — структурные обои под покраску, СТЛ – стеклообои.

ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы! *Не знаю как вы, но я жару люблю. Вот только пить очень хочется. И опять меня выручают ваши советы. Одна из наших постоянных читательниц прислала письмо, в котором... 22 рецепта летних коктейлей, великолепно утоляющие жажду, богаты натуральными витаминами и просто питательны. После таких коктейлей и есть совсем не хочется. И, конечно, продолжаем конкурс летних заготовок. Об условиях конкурса читайте в предыдущих номерах газеты.*

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

КОКТЕЙЛИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

500 РУБЛЕЙ

Меня зовут Зинаида Николаевна Чапаева. Живу я в Краснодарском крае. Хочу поделиться с читателями газеты рецептами приготовления прохладительных коктейлей. Может быть, они понравятся кому-то из читателей.

ИЗ МОЛОКА...

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

Нужно: 500 г молока, 1 ст. ложка крепкого черного чая, 1 яичный желток, 1 ч. ложка сахара или меда. Взбейте все миксером, при необходимости охладите (можно добавить ледяной кубик) и пейте.

Нужно: 500 г молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка натертой на терке лимонной цедры, 1–2 ст. ложки сахара. Взбейте все миксером и разлейте по стаканам.

ИЗ ПАХТЫ

Нужно: 250 г пахты, 2 яйца, половинка лимона, 2 ст. ложки сахара. Лимонную цедру натрите на мелкой терке. Яйца, сахар, цедру взбейте миксером. Влейте пахту и свежевыжатый лимонный сок. Подавайте с соломинкой.

Нужно: 500 г пахты, измельченные петрушка, укроп, эстрагон 2–3 ст. ложки, мускатный орех и соль – по вкусу. Смешайте все ингредиенты и разлейте по стаканам.

ИЗ ТОМАТНОГО СОКА...

Нужно: 200 г томатного сока, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, сахар – по вкусу. Смешайте все ингредиенты (желательно, чтобы они были охлажденными) или бросьте в стакан кубик льда.

Нужно: 200 г томатного сока, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка сахара. Смешайте все ингредиенты, охладите или бросьте в стакан кубик льда.

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

Нужно: 200 г томатного сока, пропущенный через чесночницу зубчик чеснока, соль и сахар – по вкусу, 0,5–1 ч. ложка молотой сладкой паприки.
Этот коктейль тоже можно подавать со льдом.

Нужно: 200 г томатного сока, 1 яйцо, соль и сахар – по вкусу, несколько кружков огурца. Смешивают яйцо с сахаром и солью, заливают томатным соком, переливают в стакан и край его украшают кружками огурца.

КЕФИРНЫЕ...

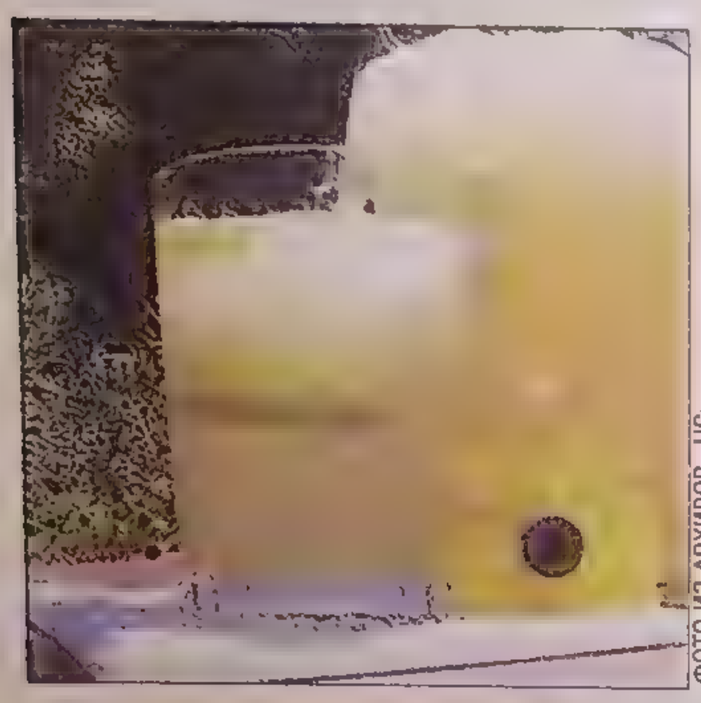


ФОТО ИЗ АРХИВОВ «НС»

...С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ И ЯБЛОКАМИ

Нужно: 150 г кефира, сок одного апельсина, 1 яблоко, апельсиновая цедра и сахар – по вкусу. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками, смешайте все ингредиенты, можете добавить немного лимонного сока. Пейте охлажденным.

...С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ И ОРЕХАМИ

Нужно: по 150 г кефира и апельсинового сока (примерно 3–4 апельсина), 1 ст. ложка толченых грецких орехов и сахар по вкусу. Смешайте кефир и сок, посахарьте, налейте в высокий стакан и посыпьте сверху орехами. При желании можно размешать.

...С МОРКОВЬЮ

Нужно: 1 л кефира, 1–2 моркови, по 1 ст. ложке меда и лимонного сока. Морковь натереть на мелкой терке, смешать все в миксере и разлить по стаканам.

От себя могу добавить рецепт очень питательного коктейля из морковного сока и сливок. Его рецепт дал наш доктор Андрей Звонков и посоветовал пить тем, кто много работает за компьютером и поэтому может испытывать проблемы со зрением. Смешайте стакан свежевыжатого морковного сока с 2 столовыми ложками свежих сливок. С такого коктейля можно начинать свой рабочий день. ***– Ваша Н.В.***

РЕЦЕПТЫ, ВЕСЕЛЫЕ И ОСТРЫЕ

Пишет вам постоянная ваша читательница Елена Сергеевна Зайцева из Майкопа. Посылаю вам новые рецепты вкусных летних заготовок. Первый салат я поименовала «Веселый боб», а кабачки с чесноком так и назвала – «Кабачки острый глаз».

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

Веселый боб

Нужно: по 1 кг лука, моркови, баклажанов и бобов, 0,5 л растительного масла, 200 г чеснока, 2 л свежеприготовленного томатного сока, соль, сахар и черный перец по вкусу. Бобы сварите и пропустите через мясорубку. Лук нарежьте кольцами, чеснок пропустите через чесночницу, морковь натрите на крупной терке. Все смешайте, залейте томатным соком, растительным маслом, добавьте соль, сахар, перец и варите 2 часа. Если кто-то любит поострее, можно положить измельченный горький стручковый перец. Разложите его горячим по банкам, закатайте их и укутайте чем-то теплым до полного остывания.

Острый глаз

Для приготовления второй закуски нужны только кабачки, чеснок, растительной масло и 6%-й уксус. Количество ингредиентов не даю, и вы сейчас поймете почему. Кабачки нарежьте кружками и обжарьте в растительном масле с обеих сторон. Немного посолите, обмакните каждый кружок в уксус и сразу уложите в банки (700-граммовые или литровые). Каждый слой кабачков пересыпайте толченым чесноком. Его количество зависит от ваших пристрастий: кто любит поострее, должен насыпать чеснока больше. Банки стерилизуйте 10 минут и и закатывайте.

ПОМИДОРЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ СУТОЧНЫЕ

Для маринада на 1,2 л воды вам *понадобится* 70 г соли (примерно 2,5 ст. ложки) и 70 сахара (3 ст. ложки). Рассол вскипятите. Вымойте небольшие помидорчики, вырежьте из них конусом часть мякоти со стороны плодоножки и начините тертыми на мелкой терке чесноком и морковью. Помидорчики уложите начинкой вверх в кастрюлю и залейте готовым рассолом. Через сутки помидоры можно есть.

Татьяна Кузнецова, г. Орел

ЕРАЛАШ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ЯГОД И ФРУКТОВ

Уважаемый «Народный совет», покупаю газету уже год. А теперь решилась поделиться рецептами своих летних заготовок. Может, кому-то мои маринованные ягоды придутся по вкусу.

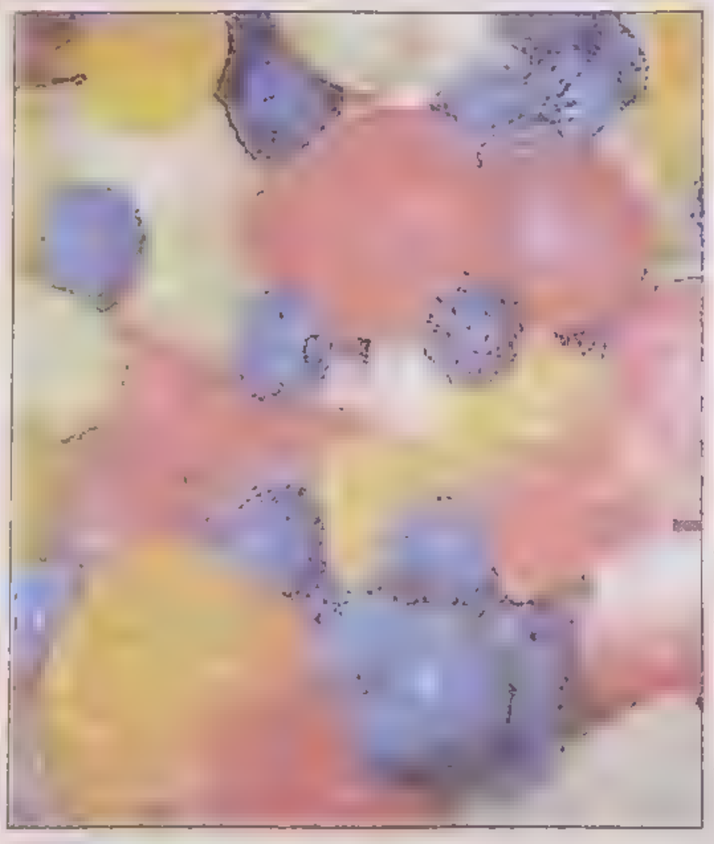


ФОТО ИЗ АРХИВОВ «НС»

Яблоки, груши, дыню, виноград и сливу хорошо вымойте и обсушите на решете. Яблоки, груши, дыню очистите от семечек и сердцевины и нарежьте дольками (но не маленькими). Виноград разделите на маленькие кисточки (ягоды можно оставить на веточках), сливу очистите от косточек. Сложите в банки (любые). Приготовьте рассол: на 1 л воды – чуть больше полстакана 6%-го уксуса, 2,5 стакана сахара, 3 ст. ложки соли, щепотку душистого перца, 2 лавровых листа, гвоздику, корицу. Рассол вскипятите, слегка остудите, залейте им подготовленные ягоды, закатайте банки и вынесите на холод.

Светлана Кирилова, г. Буинск, Татарстан

ДВА САЛАТА ИЗ ОГУРЦОВ

Спешу поделиться с читателями любимой газеты своими рецептами летних заготовок, которых знаю великое множество, чтобы летом ими могли воспользоваться читатели «Народного совета». Все они опробованы не только моей семьей, но и моими друзьями. Все ценят не только их вкус, но и простоту приготовления.

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

Нужно: 2 кг огурцов, 1 головку чеснока, пучок петрушки средней величины, полстакана растительного масла, 80 г 9%-го уксуса, полстакана сахара, 2 ст. ложки соли, 0,5 ч. ложки черного молотого перца. Огурцы нарежьте кружками толщиной 2–3 см, чеснок и петрушку мелко порежьте. Перемешайте все, добавьте масло, уксус, сахар, соль и перец, еще раз перемешайте и оставьте на 3–4 часа. Разложите салат по банкам (0,5–0,7 л), долейте в банки оставшуюся жидкость, накройте крышками и стерилизуйте 15–20 минут. Закатайте, переверните вверх дном и укутайте чем-то теплым до полного остывания.

Для другого салата *понадобится* 2 кг огурцов, 1 головка чеснока и средний пучок укропа. Огурцы, чеснок и укроп подготовьте, как в первом рецепте, разложите все по банкам (можно слоями, а можно перемешать). Приготовьте рассол: на 1 л воды – 2 ст. ложки с горкой сахара, 2 ст. ложки (без горки соли). Прокипятите его. Добавьте сначала в каждую банку 6%-ый уксус (в 0,5 л – 1 ст. ложка, в 0,7 л – 1,5 ст. л., в 1 л – 2 ст. л.), залейте до краев рассолом и стерилизуйте 5–10 минут. Закатайте и переверните как в первом случае.

Лидия Васильевна Михайлина, г. Кашира, Московская обл.

ПОСПЕЛ ЛУК И ЧЕСНОК, УБИРАЙТЕ ИХ ВПРОК

Консультирует заведующий кафедрой овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева
Юрий АНДРЕЕВ

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

КАК ЛУЧШЕ СОХРАНИТЬ ЧЕСНОК

Вот и пришла пора убирать выращенный урожай. Сегодня мы расскажем, как правильно убирать чеснок.

Сбор чеснока в центральных районах России начинается в конце июля – начале августа, яровой чеснок убирают в третьей декаде августа.

Уборку нужно проводить в сухую, солнечную погоду, выкапывать лучше лопатой. Выкопанный чеснок разложите на грядках, располагая луковицы равномерно в одну сторону. За счет оттока пластических веществ из листьев в луковицы происходит их дозревание. Периодически чеснок переворачивают. Если задержаться с уборкой, то кроющие чешуи луковицы растрескиваются, луковицы рассыпаются, и значительная часть зубков остается в земле.

После просушивания чеснока приступают к обрезке надземной массы, оставляя ложный стебель высотой 5 см, корни обрезают на расстоянии 1 см от донца луковицы. Это предотвращает проникновение инфекции в луковицу. Высохшие луковицы с ботвой можно заплетать в «косы».

Хранят чеснок в подвалах или холодильниках при нулевой температуре. Можно хранить чеснок и на кухне при оптимальной температуре не больше 20 градусов, но в этом случае потери массы чеснока за счет усыхания могут достигать до одной трети от общей массы.

Яровой чеснок хранится лучше, но в холодное лето он плохо вызревает и поэтому плохо хранится: такой чеснок лучше использовать для переработки.

Во многих регионах России есть свои местные виды чеснока, которые хорошо хранятся в теплых условиях, поэтому сейчас на рынках можно приобрести хороший посадочный материал. Чеснок, привезенный из южных регионов, хороших урожаев не дает, несмотря на то, что луковицы для посадки отбирают больших размеров

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КАК ЛУЧШЕ СОХРАНИТЬ ЛУК

Лук убирают, когда его ботва пожелтеет и ляжет. Если пойдут дожди и застанут лук в земле, начнется вторичный рост, и тогда лук будет плохо храниться. Убранный лук оставляют на грядке в течение 5–7 дней для дозревания, а затем досушивают его в хорошо вентилируемом помещении. Когда перо подсохнет, его обрезают, оставляя шейку 3–5 см. Собранный репчатый лук можно хранить на кухне в сетках или небольших ящиках, но в этом случае теряется значительная часть продукции. Лучше всего лук хранить в холодильнике при t от -1 до -3 °С. Для длительного хранения хорошо подходят сорта «бессоновский», «арзамасский», «стригуновский», «ростовский» и др.

В одном из следующих выпусков «Для дачи» мы расскажем, как лучше собрать и сохранять картофель, капусту и другие овощи, а также поговорим о подготовке хранилищ для закладки овощей на зиму.

Может, кто знает способ сушки поперечных отрезков от стволов деревьев без радиальных трещин: березы, липы, дуба, тополя, ясеня и других деревьев средней полосы России?

Леонид Бочаров, г. Муром

У меня во дворе много кочек. Выкапываешь их, получается яма – опять проблема; если срубишь – кочка на следующий год начинает снова расти. Может быть, кто-то знает другие способы от них избавиться.

Татьяна Сергеевна, Архангельская обл.

У нас на даче под крышей завелись шершни. Залезть под крышу я не могу, может, есть какой-то способ отвадить их?

О.С. Акишина, Московская обл.

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

Здравствуйте, дорогие наши дачники! Вот и дождались мы арбузного изобилия. Как правильно выбрать эту ягоду, что продают на всех углах, сегодня в нашем выпуске.

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ АРБУЗ?

Чтобы по-настоящему насладиться сладким ароматным арбузом, помните: лучшее время для покупки арбуза в России – это конец лета и осень.

Продавец не выберет вам спелый арбуз: в лучшем случае он сам не разбирается в арбузах, т.к. он просто перекупщик, в худшем – продаст вам арбуз случайного выбора.

Лучше покупать в специально предназначенных для торговли местах – магазинах, а не на стихийных рынках. Из арбузов одного сорта и партии лучше выбрать арбуз крупный. Чем крупнее и при этом легче арбуз, тем он спелее; избегайте слишком маленьких и слишком больших.

Сухой хвостик – признак спелости. Но он не должен быть незавядшим, иначе – его сорвали незрелым.

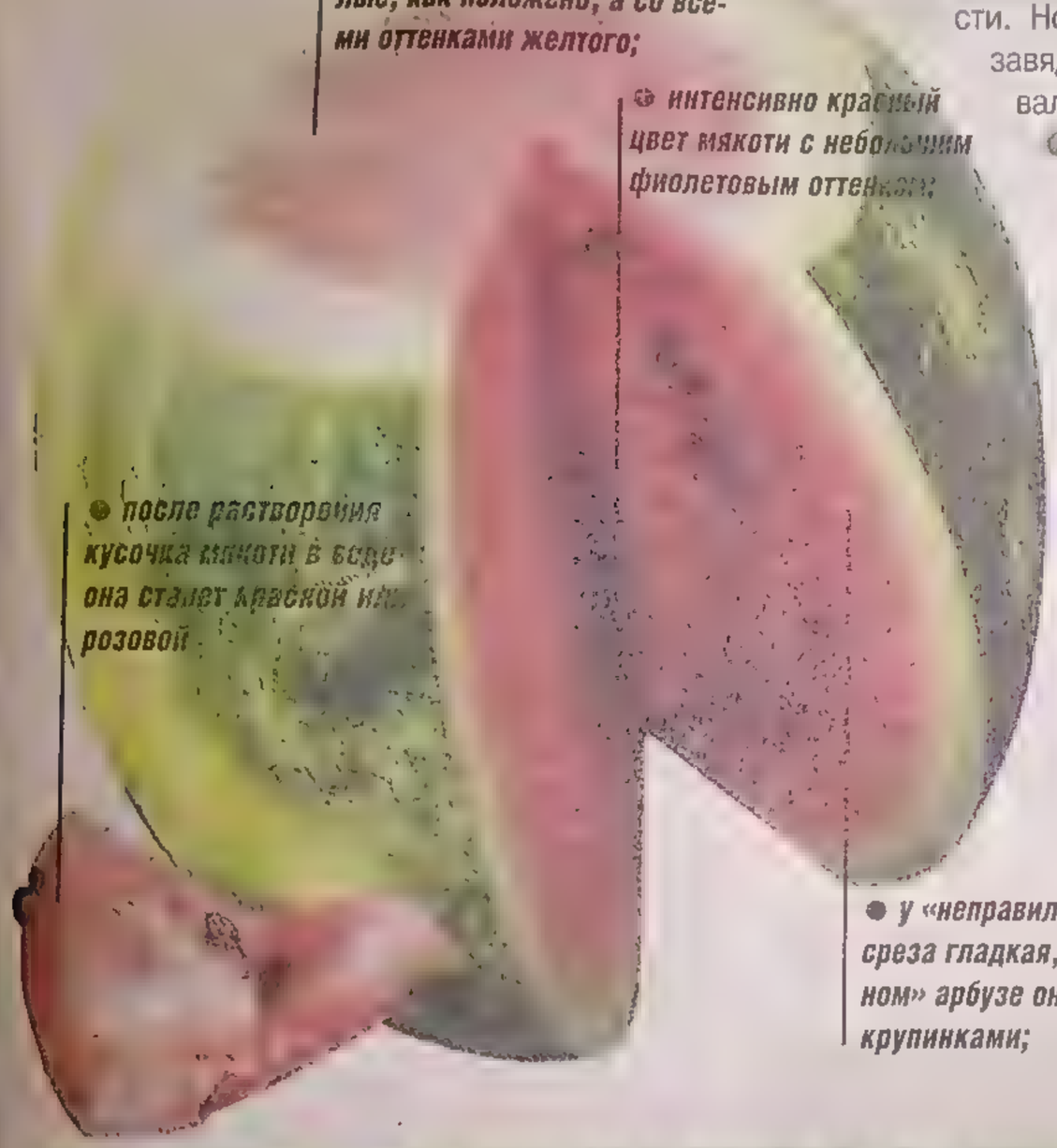
Пятно на боку, что отлежал арбуз, должно быть ярко-желтым, даже оранжевым.

Полосатая корка должна быть максимально контрастной. Спелый арбуз обязательно покрыт твердой блестящей коркой, которую трудно проткнуть ногтем, потому, что, «порвав» с бахчой, арбуз больше не может впитывать влагу и его корка затвердевает. Если ноготь легко протыкает арбузную кожу – значит плод сырой, незрелый. Можно еще потереть корку и понюхать: запах свежескошенной травы тоже говорит о его некондиционности. Спелый арбуз пружинит под ударом и иногда резонирует при похлопывании. Если по нему постучать, слышен не глухой, а чистый, звонкий звук. Приложите арбуз к уху и сильно сдавите его руками. У спелой ягоды кожура чуть прогнется и затрещит.

Арбуз двуполая ягода. «Девочки» бывают слаще, косточек в них меньше, а сахара больше. Макушка у «девочки» широкая, 2–5 см и находится с противоположной стороны от «хвостика». У «мальчиков» макушка 0,5–1 см. Если на арбузе светло-желтое пятно – значит, он просто лежал этим боком под солнцепеком, и это не признак спелости, но плюс – хоть солнца видел вдоволь. Не следует покупать арбузы с поврежденной коркой или разрезанные. Бактерии быстро размножаются на сладкой поверхности такого плода в присутствии воздуха, маленькая ранка уже делает арбуз небезопасным для здоровья. Перед тем как есть арбуз не забывайте его тщательно вымыть теплой водой с мылом. Разрезанный арбуз храните только в холодильнике.

В разных частях растения нитраты накапливаются неравномерно. В арбузах наиболее ядовита мякоть у кожуры толщиной примерно 3 см, поэтому ребенку лучше предложить ту часть, которая ближе к сердцевине.

ПРИЗНАКИ НИТРАТНОГО АРБУЗА:



- *волокна, которые идут от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого;*
- *интенсивно красный цвет мякоти с небольшим фиолетовым оттенком;*
- *после растворения кусочка мякоти в воде она станет красной или розовой;*
- *у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, а в «правильном» арбузе она искрится крупинками;*

ЧЕМ ОПАСНЫ НИТРАТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

Нарушается нормальное дыхание клеток и тканей организма (тканевая гипоксия), в результате чего накапливается молочная кислота, холестерин, и резко падает количество белка.

Особенно опасны нитраты для грудных детей, т.к. их организм восстанавливается медленней.

Нитраты способствуют развитию вредной кишечной микрофлоры, которая выделяет в организм человека ядовитые вещества – токсины.

У беременных женщин могут произойти выкидыши, а у мужчин – снижение потенции.

При длительном поступлении нитратов в организм человека (пусть даже в незначительных дозах) уменьшается количество йода, что приводит к увеличению щитовидной железы.

Сильно влияют на возникновение раковых опухолей в желудочно-кишечном тракте.

Вызывают резкое расширение сосудов, в результате чего понижается кровяное давление.

Основные признаки нитратных отравлений у человека:

- синюшность ногтей, лица, губ и видимых слизистых оболочек;
- тошнота, рвота, боли в животе;
- понос, часто с кровью, увеличение печени, желтизна белков глаз;
- головные боли, повышенная усталость, сонливость, снижение работоспособности;
- одышка, усиленное сердцебиение, вплоть до потери сознания.

Первая помощь:

До прибытия врача необходимо вызвать у пострадавшего рвоту и дать выпить около литра слабого раствора марганцовки.

О полезных свойствах арбузов читайте в следующем номере «НС»

ЖИВОЙ УГОЛОК

ПОЧЕМУ ЛЕТОМ МОЙ ПЕС МАЛО ЕСТ?

Моя собака стала меньше есть, заметно похудела. Это жара так влияет или надо идти к врачу? Ксения, Туапсе.

Отвечает собачница с большим стажем, Ольга ИВАНОВА, Москва

Очень возможно, что виновата жара. Собаки и кошки в жару едят меньше и сдвигают время ужина на самые поздние часы, когда наступает прохлада. Если к этому времени вы не наполнили миску, пес спокойно поголодает до следующего дня. Кроме того, не забывайте, что собаки летом линяют и, возможно, ваш бобик выглядит худым из-за более легкой шубы. Также наверняка летом вы больше гуляете с собакой, поэтому и жирок сгоняется.

Если у собаки блестящая шерсть и чистые глаза, волноваться не стоит (хотя и имеет смысл протравить глистов, на всякий случай). Но при малейшем подозрении все-таки сходите к ветеринару. Важно помнить, что в жару еда в миске быстро портится. Так

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

что или переведите собаку на сухой корм, или кормите порциями, которые псина сможет быстро съесть, а потом тщательно мойте миску. И еще у собаки должен всегда быть доступ к чистой питьевой воде.

МОЖНО ПРИУЧИТЬ СОБАКУ ХОДИТЬ В ЛОТОК?

Правда, что мелких собак можно приучить ходить в туалет в лоток?

Да, это вполне реально для мелких собачек (тойтерьеров, чихуахуа, йоркширских терьеров). Для туалета надо выделить местечко, застелить пол там газетой и каждый раз, когда щенок проснется, высаживать его на эту газету и потом хвалить. Если щенок написал в другом месте квартиры, лучше его не ругать, но тщательно все замыть: собаки отчасти выбирают место для туалета по запаху, и, если запах останется, будут считать, что писать в комнате – нормально. Постепенно газету можно заменять на лоток с наполнителем. Застелите лоток куском той же газеты, а на газету насыпьте немного наполнителя. Каждый день понемногу сокращайте количество газет в лотке. Но! Если у вас кобелек, все-таки лучше приучать его ходить на улицу, т.к. с возрастом он все равно начнет метить территорию и задирать ногу во всех углах квартиры.

КАК ПРАВИЛЬНО ДРЕССИРОВАТЬ КОШЕК?

Видела кошек Куклачева и сама теперь захотела дрессировать своего кота. С чего начать? Анна Самохина, Тверь.

Отвечает москвичка Елена ДОРОШЕНКО, кошатница с опытом

Кошки поддаются дрессировке, при этом следуйте всем тем же правилам, что и при дрессировке собак. Например, чтобы научить кошку сидеть, нужно показать ей любимое лакомство, надавить на попу, чтобы кошка уселась, и потом угостить. И так повторять до тех пор, пока не выработается условный рефлекс. Есть, правда, несколько нюансов.

Во-первых, кошка должна иметь ласковый, «контактный» характер. Самостоятельного независимого кота обучить будет сложнее.

Во-вторых, не все кошки так любят клянчить, как собаки, поэтому мотивация «работать за кусочек» у кошки намного слабее. Дрессируйте голодную киску и соблазняйте ее самыми-самыми вкусными деликатесами. И обязательно похвалите кошку – эти животные очень отзывчивы на похвалу.

В-третьих, на кошку нельзя кричать, пугать ее во время дрессировки. Если кошка считает, что вы ей чем-то угрожаете, начинает шипеть или убегать – не пытайтесь продолжать занятия.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

РЫБКИ С ИНТЕЛЛЕКТОМ?

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

Мой сын вычитал, что аквариумные рыбки тоже обладают интеллектом, правда ли это?

Отвечает консультант зоомагазина Валерий ДЫБИН

Поведение, которое можно назвать «интеллектом», есть только у крупных рыб – цихлид. Они заботятся о потомстве, охраняют икру, строят специальные убежища для нереста. Некоторые из них способны даже отличать человека, который за ними ухаживает. Но содержание этих рыбок сложное – им нужен большой аквариум, они драчливы и могут съесть всю мелкую рыбешку в аквариуме. Интересно поведение некоторых сомиков и лабео – эти рыбки часто выбирают себе любимый уголок аквариума и с энтузиазмом охраняют его.

ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-27-28 ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На вопросы отвечает координатор редакции ***Юлия КАРЗИЕР.*** *Именно она принимает ваши звонки.*

НА КАКОЙ АДРЕС ПРИСЫЛАТЬ КУПОНЫ НА КОНКУРС «ВЫИГРАЙ 10 000!»?

Уважаемая редакция, вы подробно расписали условия конкурса «Выиграй 10 000 рублей!», но при этом забыли указать адрес, на который нужно отправлять письмо с купонами. И это письмо на конкурс должно быть заказным или обычным? Ольга, Новосибирск.

Дорогие наши читатели! Присылайте свои письма вместе с купонами участника конкурса «Выиграй 10 000 рублей!» по адресу: **127287 г. Москва, а/я 3, «Народный совет».** На конверте не забудьте сделать пометку «Выиграй 10 000 рублей!» и укажите количество присланных купонов. Письма могут быть: обычными, заказными и с уведомлением. В последнем случае в ваш почтовый ящик придет уведомление, в котором будет сказано о том, что наша редакция получила ваше письмо. Т.е. вы будете точно знать, дошло ли ваше письмо до нас или нет.

НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ О ЗАКАЗЕ «НС» НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖЕМ

Здравствуйте, сотрудники газеты «Народный совет». Дело в том, что я не успела купить № 4 за 2006 год. У меня к вам огромная просьба, вышлите мне этот номер. Оплату гарантирую. Елена Жукова, Курск.

Прочитала в вашей газете, что можно заказать по почте наложенным платежом все недостающие номера «НС». Но квитанции формы ПД-4 в нашем почтовом отделении нет, поэтому прошу принять мой заказ на № 23 2005 года. Обязуюсь оплатить расходы при получении. С.В. Захарова, Брянская обл.

Пишет вам военный пенсионер. Прошу вас выслать мне номера, где было рассказано о том, какие льготы и выплаты полагаются военным пенсионерам, как отстоять свои права в суде, стоимость продпайка и т.д. С.А. Смыков, Липецк.

Подобных писем приходит масса. Многие просят выслать им номера «НС», но оплату гарантируют при получении. К сожалению, мы не можем высылать газету без предоплаты. У нас, как и на каждом предприятии, есть правила, и в данном случае, это - одно из них. **Вы получаете заказанные вами номера, только после того, как на счет нашего издательского дома вами будут переведены деньги. Пожалуйста, точно указывайте свой адрес.**

От вас приходят жалобы, что в ваших почтовых отделениях нет квитанций формы ПД-4. Если возникает такая ситуация, то могу предложить вам несколько вариантов ее решения.

1 Вы можете подождать, т.к. бланки квитанций имеют свойство заканчиваться и спустя некоторое время их все-таки привезут на вашу почту.

2 Придя на почту, вы можете попросить квитанцию для перевода денег, при этом не называя форму квитанции, т.к. может быть и такое, что тот или иной работник почты по каким-либо причинам не знает названия форм, а фразу «мне нужно сделать денежный перевод...» он поймет.

3 Денежными переводами занимается не только почта, но и банки. Обратитесь в любое отделение сбербанка, где вам окажут такую услугу, как перевод денег.

Также, в письмах которые вы нам присылаете с заказами на номера «НС» вместе с копиями оплаченных квитанций, **точно указывайте, какие номера и за какой год вы хотите получить.** Не поступайте так, как С. А. Смыков. Он деньги перечислил, но точно номера не указал. Поэтому ему будут высланы три номера на усмотрение редакции. **Помните, что № 1 и № 2 газеты выходят сдвоенными и стоят как один номер.**

КОНКУРС «НС» «ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»! ЗАВЕРШАЕТСЯ!

НЕ УПУСТИ СВОЙ ШАНС!

В каждом номере «Народного совета» (начиная с 18 апреля) мы печатали купон участника конкурса «Выиграй 10 000 рублей!». В следующем – 32-м номере нашей газеты мы напечатаем сразу три купона, а в 33-м номере - последний купон. После чего будем ждать ваших писем с купонами! Шлите их по адресу: 127287 г. Москва, а/я 3, «Народный совет».

Не забудьте!

На конверте сделайте пометку «Выиграй 10 000 рублей!» и обязательно укажите количество купонов, которое вы вложили в конверт!

Если вы не укажете эту цифру на конверте, ваше письмо участвовать в конкурсе не будет!

К купонам приложите листочек, в котором обязательно должны быть указаны:

- ваша фамилия, имя, отчество;
- ваша дата рождения;
- номер и серия паспорта, когда и кем паспорт выдан;
- ваш почтовый адрес с индексом;
- номер вашего телефона.

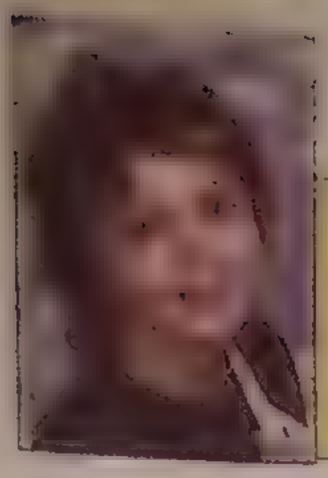
Не стоит присылать несколько писем с купонами: купоны суммироваться не будут. Соберите максимальное количество купонов, а потом пришлите все их в одном конверте. В конкурсе будут участвовать только письма, отправленные **до конца сентября 2006 года.**

Итоги - в ноябре 2006 года.

Кто пришлет в редакцию больше всех купонов, тот получит 10 000 рублей.

Но это не единственный приз!

Еще 20 читателей, приславших наибольшее количество купонов, получат от нас бесплатно наш специальный справочник «Сам себе адвокат».



Ведущая рубрики
Наталья САВЧЕНКО

ЧТО ДОЛЖНО ВХОДИТЬ В РАЦИОН ДОШКОЛЬНИКА?

В рубрике «Отцы и дети» родители дают разные советы по уходу за детьми, по их воспитанию. Мне хотелось бы дать советы начинающим мамам (и не только) о том, как правильно кормить детей дошкольного возраста. Ведь чем меньше ребенок, тем больше его потребность в белках, как животного, так и растительного происхождения.

500 РУБЛЕЙ

Мясо

Наиболее ценный продукт питания, в котором содержатся белки, жиры, витамины, минеральные вещества. Его вводят в рацион малыша примерно с шестимесячного возраста. Начинают с молодой говядины (телятины), затем вводят в рацион печень, курятину, обезжиренную свинину. Готовые мясные продукты не рекомендуются для питания ребенка.

Рыба

По своим питательным свойствам рыба равноценна мясу. Она является важным источником легкоусвояемых полноценных белков. Жир рыбы содержит полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины. При приготовлении рыбу не следует вымачивать, т.к. при этом часть белков и минеральных веществ остается в воде. Предпочтительно давать ребенку постные сорта рыбы. Рыба должна быть свежей, консервы категорически запрещаются.

Фрукты и овощи

Они являются основным источником витаминов и минеральных солей. Особенно малышам полезны бананы, яблоки, свекла, морковь. (Употреблять овощи и фрукты лучше за 30–60 мин. до еды, т.е. не на полный желудок). Наибольшая ценность – в ягоде клюкве. В ее состав входят пектины, лимонная кислота, алюминий, медь, серебро, железо, йод, марганец, калий, барий, цинк.

Молочные продукты

Молоко – обязательный продукт питания малыша, с ним в организм ребенка поступают легкоусвояемые белки, а также жиры, углеводы, соли кальция, фосфор. Также можно кормить малыша сыром, кефиром или творогом. В шесть-восемь месяцев детям начинают давать диетический творог, в котором мало жира

Сыр

Натирайте сыр, лучше твердых сортов, и добавляйте ребенку в суп или пюре по 1–2 ч. ложке начиная с шести-семи месяцев. Можно вводить в рацион йогурт, простоквашу.

Яйца

Очень полезны ребенку, особенно диетические. Но вот сырые яйца не следует давать малышу, т.к. сырой белок плохо переваривается, что может привести к аллергии. Вообще же маленьким детям лучше давать один желток – он менее аллергичен, чем белок.

Бобовые

Полезны малышам фасоль, горох и чечевица, но они могут пучить.

Растительное масло

Должно быть включено в рацион ребенка с первого года жизни. Оно содержит витамины, жирные кислоты. Его надо просто добавлять в уже готовые салаты, каши и т.д.

Мюсли

Если малыш больше не хочет есть кашу, то в рацион можно вместо нее постепенно вводить мюсли с молоком. Мюсли очень полезны для пищеварения.

Конфеты

А вот их лучше не вводить в рацион. Многие конфеты содержат химические красители и искусственные ароматизаторы.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

...харова, г. Орел

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

БУДЕМ ЗНАКОМЫ

ЖДУ ОЧЕНЬ ПОЛОВИНКУ

ЖИЗНЬ НЕ ТЕРПИТ ОДИНОЧЕСТВА

Полтора года назад умер очень близкий мне человек – мой муж. Мне 43 года, думала, буду жить одна, ведь дети уже достаточно взрослые. Но по прошествии времени поняла, что всю жизнь прожив рядом с другим человеком, я совершенно не могу переносить одиночество. Муж был хорошим человеком, мы всегда понимали друг друга. Я пыталась найти человека, который смог бы стать спутником моей жизни, но столкнулась с проблемой... На улице знакомиться страшно, да и сложно уже в этом возрасте. Есть разные ночные клубы и кафе, но разве там можно найти человека, с которым пойдешь по жизни? Обратилась к свахе по объявлению в газете, деньги за свою работу она взяла, но познакомила только с одним мужчиной, которому нужна была женщина для встреч в свободное время, а это совсем не то, что мне надо. К тому же он еще и женат. Компьютера у меня нет, поэтому знакомство через Интернет исключено. Вот и обращаюсь в «Народный совет», возможно, кто-то так же, как и я, ищет спутника жизни?

Тел.: 8-906-242-87-43. Ирина Николаевна

УЖЕ НЕ ЛЕБЕДЬ, НО ВЫГЛЯЖУ НА ВСЕ СТО!

Мне 55 лет, рост 167 см, вес 68 кг. На пенсии. Ветеран труда. Очень одинока. Вся правильная, не болею, оптимистка. Уже не лебедь, конечно, как прежде, но все еще привлекательна, молодо выгляжу и стареть не собираюсь. Место, где я живу – изумительно красиво: тайга, сосны, озера. Но тянет меня поближе к родным местам – в Подмосковье, где я родилась и выросла. Интересы у меня разнообразные: дача, спорт, рукоделие, стихи и др. **Согласна на переезд – вместе веселее!**

662314, Красноярский край, г. Шарыпово-4, а/я 27

НАМЕРЕНИЯ У МЕНЯ СЕРЬЕЗНЫЕ

Одинокая женщина, 50 лет, нормального телосложения, обыкновенной внешности, православная, чистоплотная, проживающая в селе Калужской области, познакомится с мужчиной 55–60 лет. С уравновешенным характером, трезвой головой и умелыми руками. Не склонным к полноте. **Судимых, альфонсов и приспособленцев прошу не беспокоить.**

Тел.: 8-903-593-24-90. Елена

Я, ОБЕСПЕЧЕННАЯ, ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ОБЕСПЕЧЕННЫМ

Познакомлюсь с мужчиной 60–70 лет, добрым, хозяйственным, без вредных привычек, материально и жилищно обеспеченным. Я вдова, 66 лет. **Простая, добрая, без вредных привычек, жилищно и материально обеспечена.**

670045, Бурятия, г. Улан-Удэ, п. Ленина, д/в. Мария Тимофеевна Замятина

ИЗБРАННИК ВИДИТСЯ МНЕ НЕПЬЮЩИМ

Мне 39 лет, украинка, рост 175 см. Стройная, русоволосая, зеленоглазая. Серьезная, работаю инженером. С юности имею очень высокую близорукость -18 Д. Ищу спутника жизни с аналогичным показателем по зрению или того, кого не будет смущать моя близорукость. Избранник видится мне таким: непьющий, несудимый. Пишите мне на русском или украинском языке.

456040, Челябинская обл., г. Усть-Катав, ул. Ленина, д. 34, кв. 13. Ольга

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» «ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ВЫИГРАЙ 10 000 рублей!

купон участника конкурса

Условия конкурса смотрите в 17, 20 и 25-м номерах «Народного совета»

ВЫ СОБИРАЕТЕ ВСЕ ВЫПУСКИ «НАРОДНОГО СОВЕТА»? НО НЕ ВСЕ НОМЕРА УСПЕВАЕТЕ КУПИТЬ? ТАК ПОДПИШИТЕСЬ НА «НС» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА!

1 **На почте.** «НС» находится в каталоге агентства «Роспечать», в объединенном каталоге «Пресса России» **(индекс – 84710)** и в каталоге «Почта России» **(индекс – 12564)**. Найти «НС» в этих каталогах можно легко по алфавитному указателю. Если у вас возникли какие-либо вопросы по оформлению подписки, звоните по телефону бесплатной линии **8-800-200-77-72**. Спрашивайте **Ольгу Орлову**. Она вам обязательно поможет.

2 **В редакции.** Эту подписку могут оформить москвичи и жители Подмосковья в любую среду с **10.00 до 18.00.** Минимальный срок подписки – три месяца. Цена: **3 мес. – 52 руб., 6 мес. – 104 руб., 9 мес. – 156 руб., 12 мес. – 208 руб.** Редакция находится в **Москве**, на улице **Вятская**, дом **49** (ст. м. **«Дмитровская»**). Забирать газеты вы будете по этому же адресу. Телефон: **(495) 974-73-83 доб. 14–39, Юлия Карзиер**.

А ТАКЖЕ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» МОЖНО КУПИТЬ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!

Православный календарь

2 августа (20 июля) Русская православная церковь чтит память святого пророка Илии.

Пророк Илия родился в городе Фесвии Галаадской в IX в. до Рождества Христова. И в то время, когда народ израильский был помрачен язычеством, уклонялся от истинной веры, и появился пророк Илия. Он был строгим подвижником и ревнителем веры в Бога истинного. Истина – вообще никогда не была за большинством – так говорят даже современные философы. И Илия чувствовал себя совершенно одиноким. Призванный возвещать людям волю Божию, молил Бога обратить прельщенных идолослужением на путь истинного благочестия и ожесточенных побудить к покаянию. Молитвою пророка заключилось небо: и три лета шесть месяцев ни одной капли дождя и росы не пало на землю (Иак. 5:17–18).

После трех лет бездождия и голода, когда сам царь Ахаав преклонился к покаянию и искал пророка Илию, тот явился к царю и доказал истинность своей веры. По слову и молитве пророка отверзлось небо, и дождь напоил жаждущую землю. Ахаав познал свое заблуждение. Внутренний огонь святой ревности к Богу в Илии явлен был еще неоднократно, посредством видимого огня небесного, который по слову пророка дважды сходил и истреблял воинов. Наконец на огненной колеснице Илия вознесен был живой на небо. Пророк Илия – особенный пророк, и именно поэтому он был призван Богом в Израиле в то время.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в рубрики «Для дома «Для здоровья», «Для дачи».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: В. Кириченко, Красноярский край, Надежда, Казань (стр. 14) и З. Чапаева (стр. 16).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

Просто анекдот

Две блондинки застряли в лифте. Одна сидит и смотрит на другую, та орет во все горло: «Помогите, помогите!» Вторая предлагает:

– А давай кричать вместе?

– Давай!

– Вместе, вместе́, вместе!!!

●●●

Налоговый инспектор – это такой человек, который всегда приходит на выручку.

●●●

Продавать наркотики детям каждый дурак может, а вы их попробуйте алгебре научить!

●●●

Грех предаваться унынию, когда есть другие грехи!

●●●

Одиночество – это когда ты всегда знаешь, кто насвинячил на кухне.

●●●

Обходя разложенные грабли, ты теряешь драгоценный опыт!!!

●●●

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 31 (117).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»

Главный редактор: Роман Попов

Дизайн и верстка: Тимур Ламидов, Татьяна Метелик
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Савченко, Наталья Струзнзе

Дирекция:
Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина, Вадим Пшеничников
Распространение:
ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров:
Ольга Яскевич
Служба подписки:
Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72
Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**
Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 197400 экз. Заказ № 500
Подписано в печать 26.07.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная
4 602445 000339 06031

№ 48 | 5–11 декабря 2008 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

ЗА ЧТО ИМЕЮТ ПРАВО ВАС УВОЛИТЬ

стр. 4

КУДА ПИСАТЬ ДЕДУ МОРОЗУ

стр. 19

КАКОЙ ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК В АВТОСЕРВИСЕ?

стр. 8

горячая линия:

ВСЕ О ДАЧНОЙ АМНИСТИИ

На ваши вопросы отвечает директор Института земельного права Федор Левов

стр. 23

КАК ВЫРАСТИТЬ ЦИТРУСОВЫЕ НА ПОДОКОННИКЕ

стр. 20

КАКИМ СВЯТЫМ В КАКИХ СЛУЧАЯХ МОЛИТЬСЯ

стр. 11–13

Фотосъемка: Ерыгина

КТО ИЗ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ПОЛУЧИТ

5000, 3000 и 1000

РУБЛЕЙ

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

ВСЕ О ДАЧНОЙ

На вопросы отвечает генеральный директор Института земельного права Федор ЛЕВОВ

КАК ПОЛУЧИТЬ ДОКУМЕНТЫ?

– Это Людмила Алексеевна из Раменского. Для проведения геодезии садовое товарищество не подписывает документы о согласовании границ. Куда мне обращаться?

Обращайтесь в суд. Акт о согласовании границ участка является обязательным документом при постановке на кадастровый учет. Согласование границ сугубо частное дело согласующих сторон, поэтому если у вас есть документы (план территории, описание границ участка и т.п.), подтверждающие вашу правоту, дело вы обязательно выиграете.

ИЗМЕНИЛИСЬ ЛИ НОРМАТИВЫ?

– Здравствуйте, это Татьяна из Ярославля! Возле моего участка должен быть пожарный проезд шириной 2 метра. Но соседи его сузили. Хотелось бы узнать, как изменились нормативы в строительстве?

Поинтересуйтесь, на каком основании ваш сосед присоединил себе дополнительный участок. И подавайте в суд. В соответствии с Приложением 1* СНиП 2.07.01-89* при проектировании проездов и пешеходных путей необходимо обеспечивать возможность проезда пожарных машин к жилым зданиям. Расстояние от края проезда до стены здания, как правило, следует принимать 5 — 8 м для зданий до 10 этажей включительно. В этой зоне не допускается размещать ограждения, воздушные линии электропередачи и осуществлять рядовую посадку деревьев. Если данное условие выполнено, то отчуждение, залог, сдача в аренду садового, огородного или дачного земельного участка (пожарный проезд), находящегося в общей собственности, осуществляются при согласии всех участников общей собственности.

ПОЧЕМУ ПОДНЯЛИ РАСЦЕНКИ?

– Моя фамилия Голуб, я из Архангельской области. Я имею кооперативный дачный участок. За одну сотку мы платили 40 рублей. Последний раз я заплатила в начале мая. А в конце мая подняли цену до 80 рублей. И теперь меня заставляют доплачивать. Имеет правление право поднимать расценки? Архангельская обл.

Да, имеет. В соответствии со статьей 4 Федерального закона № 66-ФЗ от 15.04.1998г. «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» члены садоводческого, огороднического или дачного потребительского кооператива обязаны ежегодно покрывать образовавшиеся убытки посредством внесения дополнительных взносов, а также нести субсидиарную ответственность по обязательствам такого кооператива в пределах невнесенной части дополнительного взноса каждого из членов такого кооператива.

ЗАКОННО ЛИ ПОДЕЛИЛИ УЧАСТОК?

– Веденеко Галина Николаевна беспокоит. У меня участок 20 соток с домом. Свидетельство имею на бессрочное пользование, где указана площадь 20 соток. Обратилась в администрацию района за проектом на участок. Но мне разделили его на 8 соток и 12. Можно ли оформить одной площадью? Права ли администрация, поделив участок?

Очевидно, права. В соответствии с земельным законодательством субъект РФ (область, республика) устанавливает максимальный размер земельного участка, который может быть выделен и оформлен в собственность (в большинстве субъектов РФ максимальный размер составляет 15 соток). Если размер оформляемого в собственность участка превышает максимальный размер, то оставшаяся часть может быть оформлена в аренду.

ПОМОГИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ С ЗАХВАТЧИКАМИ!

– «Народный совет»? Это Васильев Владимир Николаевич из Казани. У меня проблема. Некоторые недобросовестные члены нашего садоводческого товарищества самовольно захватили часть земель общего пользования, огородив их забором. Как вернуть земли назад?

В соответствии со статьей 29 Федерального закона № 66-ФЗ от 15.04.1998г. «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» отчуждение, залог, сдача в аренду садового, огородного или дачного земельного участка, находящегося в общей собственности, осуществляются при согласии всех участников общей собственности. Вам надо поставить вопрос на общем собрании о правомерности действий недобросовестных членов садоводческого товарищества, или о сдаче самовольно захваченных земельных участков в аренду, величина арендной платы устанавливается общим собранием. В противном случае обращайтесь в суд.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПРОПИСКУ?

– Садовый участок 6,5 соток у меня есть, рядом проходит все коммуникации: газ, электричество. Могу ли я построить частный жилой дом и получить прописку? Меня Сергей Юрьевич зовут, я из Липецка.

ФОТОГРАФИИ ЕЛЕНЫ СОКОЛОВОЙ, ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

...Й АМНИСТИИ

Сергей Юрьевич, в соответствии с Федеральным законом № 66-ФЗ от 15.04.1998г. «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» садовый земельный участок предоставляется гражданину или приобретается им для выращивания плодовых, ягодных, овощных, бахчевых или иных сельскохозяйственных культур и картофеля, а также для отдыха (с правом возведения жилого строения без права регистрации проживания в нем и хозяйственных строений и сооружений). Возведение гражданами на садовых земельных участках строений и сооружений, превышающих размеры, установленные проектом организации и застройки территории садоводческого, огороднического или дачного некоммерческого объединения для данных строений и сооружений, допускается после утверждения органом местного самоуправления проектов строительства данных строений и сооружений в порядке, установленном градостроительным законодательством

КАК ПОЛУЧИТЬ ПАЙ?

– Господин Левов, помогите мне советом. У меня земельный пай на 2,5 гектара, но наш совхоз мне землю не дает. Мотивируя это тем, что земли нет и землю я никогда не получу. Каким образом мне ее получить? Меня зовут Людмила Александровна, я из Серпухова звоню.

Если вы хотите заняться сельхозпроизводством (организовать фермерское хозяйство) и у вас есть свидетельство на право собственности, то можно потребовать выделения земельного пая в натуре с последующим оформлением участка в собственность. В противном случае продать свой земельный пай или судиться.

КАСАЕТСЯ ЛИ МЕНЯ ДАЧНАЯ АМНИСТИЯ?

– Это Ольга из Сочи. Я унаследовала дом. У меня есть договор, что земля была выдана в бессрочное пользование, других документов у меня никаких нет. Дачная амнистия касается меня? Могу ли я узаконить мой дом?

Да, Ольга, «дачная амнистия» и вас касается. Вы можете оформить ваш земельный участок и возведенный на нем дом в собственность. Порядок оформления был подробно изложен в **«НС» №40**.

НУЖНО ЛИ ПЕРЕОФОРМЛЯТЬ ВЛАДЕНИЕ?

– Меня зовут Галина Михайловна. Мы раньше жили с мужем в Новгородской области, где на наше имя были выделены земельные паи, на которые у нас имеется свидетельство. Сейчас мы живем в Ярославской области. Нужно ли переоформлять право на владение этим земельным участком?

На сегодняшний день сложилась практика передачи собственниками земельных долей в аренду сельхозпроизводителям (фермерам, акционерным обществам и т.д.) для проведения на этих землях сельскохозяйственных работ. Согласно законодательству необходимо провести до 27 января 2007 года переоформление между арендодателями (собственниками земельных долей, или их доверенными лицами) и арендаторами (фермерами, акционерными обществами и т.д.) договоров аренды на земельные доли. При заключении договора аренды необходимо наличие правоустанавливающих (проект перераспределения земель, на основе которого проводилась передача земельного участка в общую собственность), правоудостоверяющих (свидетельства на право собственности на земельные доли) документов и кадастрового плана земельного участка. В соответствии с этим на руках у собственника должны остаться подлинники, как правоустанавливающих, и правоудостоверяющих документов, так и договора аренды.

– И еще вопрос. Я читала, что межевание и получение кадастрового плана будет стоить 3-4 тысячи рублей. А с меня требуют 8 тысяч! Но это же грабеж!

Увы, межеванием занимаются частные фирмы, которые сами назначают расценки. Но есть надежда, что местные власти в регионах смогут отрегулировать цены на услуги землеустроителей. Закон о дачной амнистии дал им такое право до 2010 года.

ЧТО БУДЕТ С АРЕНДОВАННЫМИ УЧАСТКАМИ?

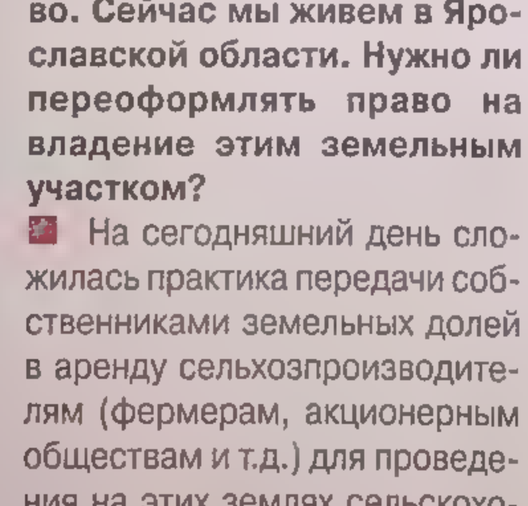
– Меня Лидия Федоровна зовут, я звоню из Орла. Участок у меня оформлен на правах аренды. Но у нас районная управа уперлась и землю не отдает. Федор Александрович, скажите, на арендованные участки амнистия распространяется?

Нет, на участки, находящиеся в аренде, «дачная амнистия» не распространяется. Приватизировать эту землю, то есть приобрести ее в частную собственность, можно только по соглашению с арендодателем. В вашем случае это управа района. Если она не пойдет вам навстречу и не согласится передать или продать участок, то у вас будут сохраняться арендные отношения. Впрочем, есть и другой вариант. Вы составляете декларацию об объекте недвижимости и регистрируете свое право собственности на землю. А затем, уже как собственница, обращаетесь в управу с заявлением о предоставлении вам участка на основании ст. 36 Земельного кодекса РФ.

СТОИТ ЛИ СПЕШИТЬ С ОФОРМЛЕНИЕМ?

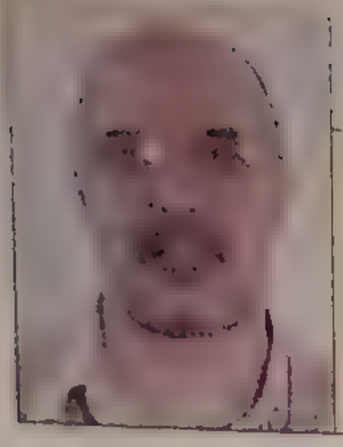
– Алло, это Павел Данилов звонит из Смоленска. Я состою в садовом товариществе, которое было организовано в 1975 году. В 1993-м году нам всем выдали документы о бессрочном пользовании землей. Надо ли мне теперь спешить с оформлением?

Закон не ограничивает сроки упрощенного оформления ваших прав на землю. С документом о предоставлении вам участка в бессрочное пользование вы, оформив кадастровый план, можете сразу обращаться за регистрацией права собственности на землю. До 2010 года индивидуальные жилые дома оформляются в упрощенном порядке, не требуется ни разрешения на строительство, ни акта о вводе в эксплуатацию. Вам достаточно в БТИ оформить техпаспорт. Для садовых домиков срок не установлен. Техпаспорт для таких объектов не требуется. Достаточно заполнить декларацию.



(Продолжение «горячей линии» будет опубликовано в следующем номере «НС»).

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

УЧИТЫВАЕТСЯ ЛИ ДОПЛАТА ЗА КВАРТИРУ ПРИ ЕЕ РАЗДЕЛЕ?

До брака у моего мужа была собственная квартира. Мы с дочерью в ней были только прописаны. Позже обменяли ее на большую квартиру с доплатой 120 000 рублей, но в договоре не указали факт доплаты (договор на мужа). Сейчас разводимся. Будем ли мы с дочерью иметь при разделе квартиры какую-то долю? Какие нужны документы? Наталья Самсонова, Пенза.

Будете ли вы признаны собственниками доли, определит только суд. Хочу лишь отметить, что дети на имущество, приобретенное супругами в браке, прав собственности не имеют. Право собственности они могут приобретать по сделкам, совершенным от их имени. Заявить требование о признании квартиры общей собственностью вы можете, основываясь на норме ст.37 СК РФ. А уж суд будет решать, можно ли новую квартиру (или ее часть, учитывая доплату) признать общей собственностью.

ГДЕ УСТАНАВЛИВАЮТ МУСОРНЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ?

ФОТО ДМИТРИЯ ГОЛУБКИНА

Живу на первом этаже многоэтажного дома. В 10 м от моих окон коммунальщики поставили мусорный контейнер и мусоросборник. Отсюда грязь, пыль, шум и крысы. Существуют ли нормы и правила установки мусорных контейнеров? Куда обратиться с жалобой? Мария Петровна Комарова, Москва.

Относительно правомерности размещения мусоросборника и контейнера на таком расстоянии ответить корректно затруднительно. Действительно, существующими актами определены нормативы удаленности этих объектов от жилых домов. Но в то же время существуют определенные оговорки, которые позволяют в некоторых случаях уменьшать расстояние, по согласованию с органами местного самоуправления. Вы можете проверить, получено ли было такое согласование. «Площадки для установки контейнеров должны быть удалены от жилых домов, детских учреждений, спортивных площадок и от мест отдыха населения на расстояние не менее 20 м, но не более 100 м. Размер площадок должен быть рассчитан на установку необходимого числа контейнеров, но не более 5» (п. 2.2.3 СанПиН 42-128-4690-88 «Санитарные правила содержания территорий населенных мест»,утв. Минздравом СССР 5.08.88г. № 4690-88).

Существуют определенные оговорки, которые позволяют уменьшать определенное правилами расстояние, по согласованию с органами местного самоуправления.

ВНИМАНИЕ!

ДЕПУТАТЫ ПЕРЕНЕСЛИ СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ РЕФОРМЫ ЖКХ

Уважаемые читатели! На протяжении всего года мы подробно рассказывали вам о реформе ЖКХ, о том, какие шаги должен предпринять каждый собственник жилья в многоквартирном доме, чтобы выбрать форму управления этим домом, подготовили **спецномер «НС» (№16)**, посвященный только вопросам предстоящей реформы, выпустили **справочник «Сам себе адвокат-2»**. Но поток вопросов не уменьшился. Жизнь показала, что россияне еще не готовы к столь глобальным переменам. Видимо это поняли и депутаты Госдумы, потому что 25 ноября отодвинули сроки выбора формы управления **на 1 января 2008 года.** То есть нам дали на раздумье еще один год. Обещаем, что будем постоянно возвращаться к этой теме, отвечать на вопросы и давать советы юристов.

МОЖНО ЛИ ПРОПИСАТЬСЯ В КВАРТИРУ БЕЗ СОГЛАСИЯ ОДНОГО ИЗ ЖИЛЬЦОВ?

Я совершеннолетняя. У моей мачехи в приватизированной квартире прописан и ее второй муж. Официально она меня не удочеряла. Муж мачехи не дает согласия на прописку меня в этой квартире. Могу я прописаться без его согласия и наследовать квартиру после смерти мачехи? Какие у нас с ним права на квартиру после ее смерти? Марина, Волгоградская обл.

Если квартира приватизирована только вашей мачехой, а ее муж лишь прописан или вселен в нее, то согласие мужа не требуется. Собственник – ваша мачеха, и ей решать. Что касается наследования, то **вы при отсутствии завещания в вашу пользу имеете минимальные шансы**, поскольку не удочерены. А сейчас это сделать уже нельзя, поскольку удочерение возможно только в отношении несовершеннолетних детей. Фактически вы являетесь наследником 7-й очереди, а муж вашей мачехи – 1-й очереди **(подробно об этом читайте в № 41 «НС», 2006 г., на стр. 7).**

КОМПЕНСИРУЮТ ЛИ НАМ СНОС ГАРАЖЕЙ?

Наш дом находится в зоне подработки шахты, поэтому скоро его снесут, а нам дадут новые квартиры. Рядом с домом находятся наши собственные гаражи. Получим ли мы за эти гаражи денежную компенсацию? Анна Ивановна Антонова, Кемеровская обл.

Конечно, если гаражи действительно находятся в вашей собственности. Изъятие имущества, связанное с изъятием земельного участка, на котором находится это имущество, подлежит компенсации (ст. 239 ЖК РФ). Это имущество может быть изъято у собственника путем выкупа государством или продажи с публичных торгов.

На вопросы отвечает юрист
Андрей МАЛЫХ

ДВА ВОПРОСА ОБ ОТПУСКНЫХ

Я работал 10 месяцев по договору. Положено мне начисление отпускных? Николай, Казань.

Мой муж – железнодорожник, и три года не был в отпуске. На работе ему сказали, что после нового года все неотгуленные отпуска пропадут. Как можно получить компенсацию за неотгуленные отпуска? Татьяна.

По первому вопросу ответ – да. Компенсация за неиспользованный отпуск всегда входит в окончательный расчет (ст.127 ТК РФ «Реализация права на отпуск при увольнении работника»), будь то срочный или бессрочный трудовой договор. Касательно второго вопроса – отпуска не пропадают. При прекращении трудового договора руководитель обязан выплатить компенсацию за все неиспользованные отпуска. Вопрос же о компенсации за неиспользованные отпуска в период продолжающейся работы в организации еще не урегулирован. С одной стороны, у работодателя в любом случае сохраняется обязанность (!) по предоставлению отпуска в натуре. Но вот вопрос о возможной компенсации за неиспользованный отпуск напрямую в законах не прописан. Пока можно пользоваться позицией, изложенной в письме Минтруда РФ РФ от 25.04.02г. № 966-10 за подписью зам. руководителя Правового департамента И.И. Шкловца, из которого следует, что вы вправе требовать предоставления вам всех неотгуленных отпусков в натуре, а вот замена их денежной компенсацией возможна только при согласии на то вашего работодателя.

ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ИНКАССАТОРАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВЫПЛАТЫ?

Какие дополнительные выплаты к зарплате положены инкассаторам Сбербанка России? Николай Иванович Егоров, Краснодар.

Законодательством размер оплаты труда работникам Сбербанка не устанавливается. Это коммерческая организация, и она самостоятельно определяет размеры оплаты труда персонала. Поэтому данные вопросы должны оговариваться, **во-первых**, в трудовом договоре, который был с вами заключен при поступлении на работу. И, **во-вторых,** внутренними нормативными актами, издаваемыми в организации (ст.135 ТК РФ с изменениями от 30.06.06 г.).

ЗА ЧТО ИМЕЮТ ПРАВО УВОЛИТЬ?

ФОТО: ИТАР-ТАСС

Опоздала на работу на час, обещала отработать, но начальник попросил написать заявление по собственному, в противном случае грозил уволить по статье. Хотя я прекрасно понимаю, что увольнение за опоздание было лишь поводом от меня избавиться. Скажите, в каких случаях начальник может уволить? Елена Николаева, Оренбург.

Ваш руководитель не прав. Начнем с того, что он должен был потребовать у вас объяснительную. Но даже в случае, если опоздание было не по уважительной причине, уволить вас можно было лишь «...в случае отсутствия на рабочем месте без уважительных причин более четырех часов подряд в течение рабочего дня смены» (п/п «а» п.6 ст.81 ТК РФ).

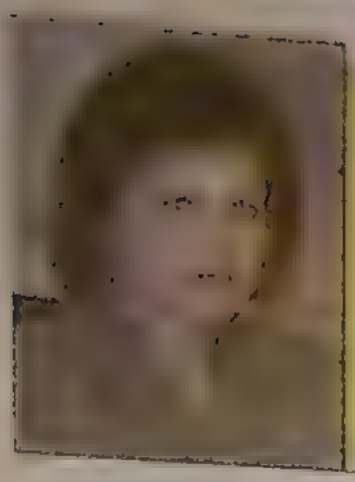
Работодатель может расторгнуть трудовой договор с работником, то есть уволить, в случае:

- ликвидации самой организации;
- сокращения в организации;
- несоответствия работника занимаемой должности или выполняемой работе вследствие недостаточной квалификации (последнее должно быть подтверждено результатами аттестации);
- неоднократного неисполнения работником без уважительной причины своих трудовых обязанностей;
- если работник имеет дисциплинарное взыскание;
- появления на работе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- разглашения государственной, коммерческой, служебной тайны или персональных данных другого работника;
- хищения чужого имущества на рабочем месте, установленного вступившим в силу приговором суда или постановлением административной комиссии;
- нарушения работником требований по охране труда, если оно повлекло несчастный случай, аварию или создало реальную угрозу для этого;
- совершения виновных действий работником, связанным с товарными или денежными ценностями, если эти действия дают основания для утраты недоверия к нему;
- совершения работником, выполняющим воспитательные функции аморального проступка, несовместимого с продолжением данной работы;
- предоставления работником работодателю при заключении трудового договора подложных документов.

ВНИМАНИЕ!

Если вас собираются уволить за совершение аморального поступка или утрату доверия к вам начальника, то «припомнить» вам данный проступок начальник может не позднее одного года со дня его обнаружения.

...Л. 127287, МОСКВА, А/Я 3. АДРЕС ЭЛ...



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ ***Тамара ЧЕРЕМУШКИНА***

ВПРАВЕ ЛИ ПОЧТА МЕНЯТЬ ДАТУ ВЫПЛАТЫ?

Как инвалид уже больше 20 лет я получаю пенсию 10-го числа. Но теперь отделение связи хочет изменить график доставки с 10-го на 21-е число. Пенсия у меня мизерная, родных нет, и прожить еще 11 дней очень трудно. Законно ли это изменение? В. Фадеева, Калуга.

Сроки выплаты и доставки пенсий установлены ст.23 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ». В соответствии с п.1 этой статьи выплата трудовой пенсии, включая ее доставку, производится за текущий месяц. То есть законодатель установил общее правило, согласно которому суммы пенсии начисляются территориальными органами ПФР за текущий месяц. При этом выплата (перечисление) и доставка пенсионеру начисленных сумм должны быть произведены **в пределах текущего месяца.** Конкретные числа месяца при этом, увы, не оговорены, то есть **могут меняться в зависимости от обстоятельств и необходимости.** Таким образом, с точки зрения закона нарушений нет. В то же время ваше положение можно понять. Попробуйте обратиться с заявлением в пенсионный отдел по месту получения пенсии – очень возможно, что с учетом жизненной ситуации там порекомендуют другие варианты получения пенсии, которые вас устроят.

ДАДУТ ЛИ ДОСРОЧНО ПЕНСИЮ МАТЕРИ ИНВАЛИДА?

При прохождении комиссии в военкомате в возрасте 18,5 года мой сын был признан инвалидом. Установленная причина – инвалидность с детства, III группа. Смогу ли я уйти на пенсию с 50 лет? М.П. Иванова, Калининградская обл.

Да, сможете. В новом пенсионном законодательстве сохранено право на досрочное назначение трудовой пенсии матери ребенка – инвалида с детства по достижении возраста 50 лет, **если она воспитывала его до достижения возраста восьми лет и имеет страховой стаж не менее 15 лет.** При этом возраст ребенка, в котором он был признан ребенком-инвалидом до 18 лет или инвалидом с детства после 18 лет, а также продолжительность периода нахождения на такой инвалидности, **не влияют на право матери на досрочную трудовую пенсию по старости.**

ПОЧЕМУ У ВЕТЕРАНА МВД ОДНА ПЕНСИЯ?

Известно, что участники и инвалиды ВОВ получают две пенсии по линии Пенсионного фонда. Сам я участник ВОВ, инвалид II группы, но получаю лишь одну пенсию по линии МВД РФ. Каким законом определено это ограничение? Дорожкин, Сочи.

Пенсионное обеспечение военнослужащих и членов их семей (за исключением военнослужащих, проходивших военную службу по призыву в качестве солдат, матросов, сержантов и старшин, и членов их семей) осуществляется в соответствии с законом РФ от 12.03.93 г. № 4468-1 «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу...». Частью 1-й ст.7 закона предусмотрено, что лицам, которым назначена пенсия по нормам этого закона, к числу которых относятся и участники ВОВ, имеющим одновременно право на различные государственные пенсии, назначается одна пенсия по их выбору. Исключение сделано только для вдов лиц, погибших в ВОВ, в войну с Финляндией, и с Японией, а также для родителей погибших военнослужащих – офицеров и контрактников. Они помимо пенсии по случаю потери кормильца имеют право на свою трудовую или социальную пенсию по линии ПФР. Вам же законодатель предоставил право, в случае если это выгодно, назначить **две пенсии по линии ПФР** – трудовую по старости по Закону «О трудовых пенсиях в РФ» и государственную по инвалидности по Закону «О государственном пенсионном обеспечении в РФ».

ВАЖНО

С 1 декабря 2006 года во всех отделениях Пенсионного фонда России началась выдача льготникам справок нового образца. Этот документ продублирует электронную систему учета льготников, которая уже действует в стране.

Справка будет служить ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ подтверждением права человека на те или иные льготы. Она позволит в различных житейских ситуациях быстрее разбираться – отказался ли конкретный льготник от всего социального пакета, от одной из его частей или не отказался (см. образец документа).

Утверждена постановлением
правления ПФР от 2 ноября 2006г. № 261П

_____
(наименование территориального органа ПФР)

СПРАВКА

№_____ **СНИЛС**_____

от «____»_____200_ г.

гр._____
(фамилия, имя, отчество)

Получает ежемесячную денежную выплату

по категории _____ **с**_____**по**_____**200_года.**

Имеет право:

1._____ **с**_____**по**_____**200_года.**
(на обеспечение необходимыми лекарственными средствами по рецептам врача (фельдшера), предоставление при наличии медицинских показаний путевки на санаторно-курортное лечение, осуществляемое в соответствии с законодательством об обязательном социальном страховании)

2._____ **с**_____**по**_____**200_года.**
(на бесплатный провоз на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно)

Руководитель территориального органа ПФР_____
(подпись)

ФОТОГРАФИИ ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА, ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

№ 49 (5-11 ДЕКАБРЯ 2006)

На вопросы отвечает адвокат ***Татьяна САЛОМАТОВА***

ЧТО ТАКОЕ ФАКТИЧЕСКОЕ ПРИНЯТИЕ НАСЛЕДСТВА?

Умерла мама. Мы жили вместе в ее квартире. Других родственников, кроме меня, у нее не осталось. И я особенно не волновалась по поводу получения наследства. Но знакомые сказали, что если я вовремя все не оформлю, квартира может перейти государству. Но у меня пока нет средств, чтобы переоформить квартиру на себя. Могу ли я сделать это позже? Татьяна Мамаева, Екатеринбург.

Квартира государству не отойдет при наличии наследников по закону. Вы являетесь наследницей первой очереди. **Проживая вместе с умершей, вы приняли наследство фактически. Оформить же его можете, когда появится возможность.** Но все же я не советовала бы тянуть, поскольку вам нужно перевести на свое имя все лицевые счета. А это станет возможно только после того, как вы оформите наследство.

Наследник принял наследство фактически, если:

- вступил во владение наследуемым имуществом;
- принял меры по сохранению наследуемого имущества, защите его от посягательства других лиц;
- произвел за свой счет расходы на содержание наследственного имущества;
- оплатил за свой счет долги наследодателя или получил от третьих лиц причитающиеся наследодателю денежные средства.

УНАСЛЕДОВАЛА КВАРТИРУ В ДРУГОМ ГОРОДЕ, А ПОЛУЧИТЬ НЕ МОГУ...

Мне по наследству в Московской области досталась квартира. Но нотариус города Егорьевска отказала мне в открытии наследства, по причине того, что я зарегистрирована в Москве. Правомерно ли это? И что мне делать, если нотариус не права? Марина Александровна.

Вы не указали, где жил умерший. От этого зависит место открытия наследства (наследство открывается со смертью гражданина). Если умерший также проживал не в Егорьевске, то нотариус права. Местом открытия наследства является последнее место жительства наследодателя (ст.1115 Гражданского кодекса РФ). В исключительных случаях наследство может быть открыто в другом месте. Например, если последнее место жительства наследодателя, обладавшего имуществом на территории Российской Федерации, неизвестно или находится за ее пределами, местом открытия наследства в Российской Федерации признается место нахождения такого наследственного имущества. Поэтому **вам следует обратиться в нотариальную контору по последнему месту жительства вашего умершего родственника.**

МНЕ ДОСТАЛАСЬ КВАРТИРА ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

В нашей квартире были прописаны мой отец, я и моя мачеха. В 1998 году отец умер, и я унаследовала 1/2 квартиры (долю отца) и одновременно оформила ренту на 1/2 доли мачехи и стала владельцем всей квартиры. В этом году мачеха умерла. И обнаружилось, что есть завещание от 2004 года (на дальнюю родственницу мачехи). Как теперь мне поступить, чтобы сохранить свое имущество? Светлана Викторовна Осипова, Москва.

Вы указали, что долю отца оформили на себя по наследству. А мачеха, видимо, сделала отказ от наследства, раз оформила с вами договор ренты. В противном случае она бы не смогла этого сделать. Соответственно эта доля ваша. Вы стали собственником всей квартиры. Значит, и после ее смерти вы остаетесь таковой. **Наследник по завещанию после смерти мачехи может получить свою долю, только если есть основания оспорить ренту** (например, родственница докажет, что ваша мачеха была в невменяемом состоянии при оформлении договора ренты). Но в любом случае, оспорить договор ренты можно только в судебном порядке. Если оснований к оспариванию нет, то вы выиграете дело.

СЧИТАЕТСЯ ЛИ РАБОТАЮЩИЙ ПЕНСИОНЕР НЕТРУДОСПОСОБНЫМ?

Умер отец. Мне достался дом, но его вторая супруга претендует на супружескую долю как нетрудоспособная, поскольку находится на пенсии. А какая же она нетрудоспособная, если еще работает? Александр, Звенигород.

То что супруга вашего покойного отца работает, не играет никакой роли. **Нетрудоспособными считаются женщины, достигшие 55-, а мужчины – 60-летнего возраста.** Дело в том, что в любой момент она может уволиться и стать традиционно неработающим пенсионером.

ФОТОГ ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

АВТОЭКСПЕРТИЗА

Консультирует юрист
Юрий КАРЯГИН

КАКОЙ ГАРАНТИЙНЫЙ СРОК В АВТОСЕРВИСЕ?

– Слышал, что в случае некачественного ремонта машины в автосервисе, владелец авто может предъявить свои претензии в течение двух лет. Но в техцентре мне сказали, что такого закона нет, и срок гарантии они устанавливают сами, своим внутренним приказом. Поясните, какие у меня права на самом деле, если ремонт оказался некачественным? С уважением, ветеран труда Владимир Петрович Подаленский, Астрахань.

Действительно, техцентр имеет право устанавливать свой гарантийный срок. Но если в заказ-наряде он не обозначен, то тогда по умолчанию срок определяется Законом «О Защите прав потребителей», а это - не более двух лет со дня принятия оказанной услуги. Это положение регламентируется «Правилами оказания услуг (выполнения работ) по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств», утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.04.2001 г. № 290. Этот документ, наряду с Законом РФ «О Защите прав потребителей» должен находиться на видном месте в зоне оформления заказов. Внутренние документы автосервиса должны соответствовать Законодательству РФ, в противном случае они считаются юридически недействительными.

БЫВАЮТ ЛИ БЕССРОЧНЫЕ ДОВЕРЕННОСТИ?

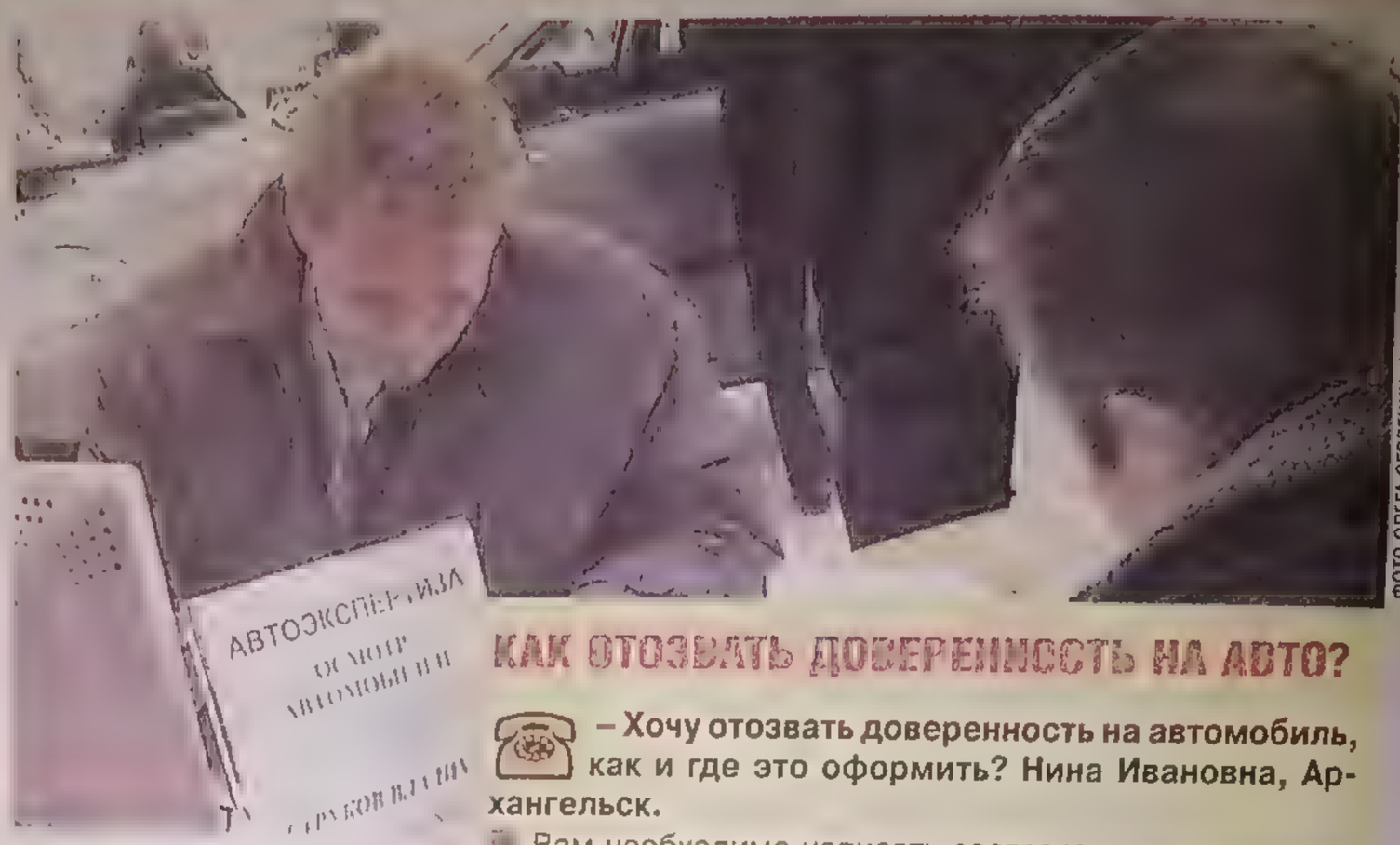


ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

– Можно ли написать доверенность на автомобиль на бессрочный срок и будет ли она действительна? Обязательно ли заверять доверенность у нотариуса? Алексей Павлович, Москва.

Доверенности бывают в простой форме и нотариальной. Если вы кому-то доверяете только управлять транспортным средством, то достаточно простой доверенности, содержащей ваши паспортные данные, данные автомобиля и паспортные данные доверяемого. **Срок доверенности не может превышать трех лет** (п.1, ст.186 ГК РФ). Если срок доверенности не указан, то она действительна один год, а если не указана дата ее оформления, то такая доверенность и вовсе юридически ничтожна. Если вы передаете доверяемому лицу такие права, как регистрационные действия с автомобилем, продажа, прохождение техосмотра, страхование и т.д., необходима нотариально заверенная доверенность. Нотариальная доверенность выдается сроком до 3 лет. Не продавайте автомобиль по нотариальной доверенности, т.к. она не лишает вас права владения, и вы будете плательщиком транспортного налога.

Отсутствие доверенности или ненадлежаще оформленная доверенность при эксплуатации транспортного средства является административным правонарушением и наказывается штрафом.

КАК ОТОЗВАТЬ ДОВЕРЕННОСТЬ НА АВТО?

– Хочу отозвать доверенность на автомобиль, как и где это оформить? Нина Ивановна, Архангельск.

Вам необходимо написать соответствующее заявление нотариусу, который выписывал эту доверенность. Доверяемое лицо уведомляется об отзыве доверенности по почте. Телеграмма подается с уведомлением о получении и заверенной почтой копией.

ПРАВА ПОЛУЧЕНЫ НЕ В РОССИИ. НУЖЕН ЛИ ИХ ПЕРЕВОД?

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

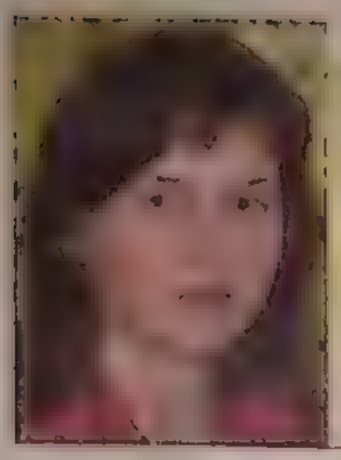
– Права я получила в Казахстане. Сейчас я живу в России, и мне говорят, что по ним я не имею права ездить. Просят сделать перевод, чтобы пересдать экзамен и получить российские права. За перевод надо отдать 700 рублей. А что тут переводить? Я не понимаю. Диана Макарова, с. Синявское, Ростовская область.

Если у вас права международного (выданы не в России) или национального образца (а ваши права таковы), и т.к. вы проживаете в России (независимо от того временно или постоянно), то для эксплуатации транспортных средств на территории страны, **вы обязаны сдать квалификационные экзамены и получить права, действительные в РФ.** Требование перевода данных прав незаконно.

СТАРЫЕ НОМЕРА. НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!

– Правомерно ли требование ГИБДД о замене госномера старого образца на новый при прохождении техосмотра без смены владельца авто? Ю.В. Жмакин.

Неправомерно. Нормативных актов о замене номеров нет. Замена старых номеров производится при проведении регистрационных действий с автомобилем (снятие и постановка на учет), со сменой собственника (отчуждение).



На вопросы отвечает юрист Общества защиты прав потребителей ***«Резонанс»****, кандидат юридических наук*

Оксана СОБИНА

МОЖЕТ ЛИ СОТОВАЯ КОМПАНИЯ МЕНЯТЬ ВНУТРЕННИЙ КУРС ДОЛЛАРА?

– Сотовая компания изменила внутренний курс доллара и не сообщила об этом нам, своим абонентам, законно ли это? Александр Иванов, г. Старый Оскол, Белгородская обл.

Сотовые компании вправе устанавливать самостоятельно тарифы на предоставляемые услуги связи, поскольку тарифы на сотовую связь, в отличие от тарифов фиксированных операторов, не подлежат государственному регулированию (п.1 ст.28 Федерального закона РФ от 07.07.2003 126-ФЗ «О связи»). То есть, несмотря на то, что это не совсем справедливо по отношению к потребителям. **сотовые компании могут устанавливать свой внутренний завышенный курс доллара**, отличающийся от курса Центробанка.

ЕСЛИ МИЛИЦИЯ НЕ ХОЧЕТ ИСКАТЬ УКРАДЕННЫЙ СОТОВЫЙ ТЕЛЕФОН

– Украли телефон. Обратились в милицию за помощью и получили отказ. Подали заявление в прокуратуру, она вернула дело обратно в милицию, которая его закрыла. Куда нам необходимо обратиться, чтобы расследовать дело о краже телефона до конца, учитывая то обстоятельство, что сотовый оператор выдал нам на руки все распечатки переговоров, которые велись с украденного телефона? Ольга Николаевна Шаборкина, Иваново.

По всей видимости, милиция просто не хочет тратить время на расследование данного дела. Если у вас есть желание и время добиться истины по данному вопросу, советуем вам **обратиться в суд с исковым заявлением о возобновлении уголовного дела в органах милиции**. В иске также укажите требование о необходимости установить данные о людях, которым производились звонки с вашего украденного телефона.

СКОЛЬКО СТОЯТ ВХОДЯЩИЕ ЗВОНКИ НА МОБИЛЬНЫЙ?

Сколько стоит позвонить на мобильник со стационарного телефона?

С **1 июля 2006 г.** согласно Федеральному закону № 32-ФЗ от 03.04.2006г. «О внесении изменения в ст. 54 Федерального закона «О связи». **Минимальный тариф на внутризоновые услуги связи составил – 0,75 руб.**, но в каждом регионе тарифы устанавливает компания, предоставляющая услуги связи. Поэтому в Москве, к примеру, за подобную услугу установлен тариф **1 руб. 50 коп.** за минуту разговора, жители Крайнего Севера заплатят **1 руб. 70 коп.**, а жители Саха-Якутии и Чукотского автономного округа заплатят **2 руб. 47 коп.**

- Если у вас на мобильном тарифный план, по которому вы оплачиваете определенное количество минут, они расходуются только за счет исходящих вызовов.
- Если вы уезжаете в другой город или страну, то вы оплачиваете входящие вызовы в соответствии с роуминговыми тарифами своего сотового оператора.
- При звонке с городского на мобильный другого региона вы платите не 1,5 рубля за минуту, а как и раньше по междугородным тарифам.

Когда надо платить за входящий звонок на мобильник?

1 Существует много нестандартных телефонных номеров с «кодом доступа», например, 8-800... Это телеголосования, «горячие линии», телефонные справочные. По новому закону входящий звонок с такого номера не может быть бесплатным. Но это нестрашно – ведь обычно это вы звоните на эти линии, а не они вам.

2 По-прежнему придется платить за входящие звонки из платных справочных с коротким номером 009 – в случае, если вы заказали справку и попросили перезвонить.

3 Если вы выехали в другой город или страну и находитесь в роуминге, входящие для вас платные.

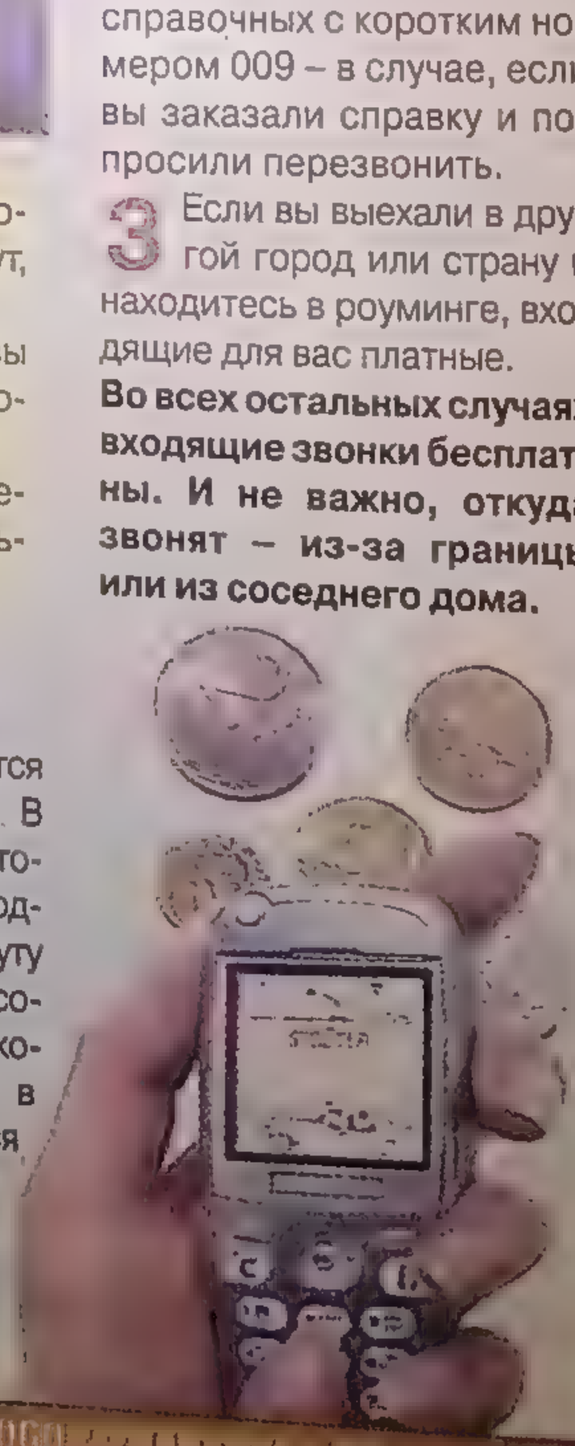
Во всех остальных случаях входящие звонки бесплатны. И не важно, откуда звонят – из-за границы или из соседнего дома.

Исходящие звонки подорожали

Чтобы компенсировать убытки, операторы предприняли ряд мер, не всегда заметных потребителю. Дорожают исходящие звонки и дополнительные услуги. Почти все новые контракты на мобильную связь имеют поминутную тарификацию. Теперь на то же количество исходящих минут придется тратить на 15 – 25% больше.

Все чаще и чаще вводится «плата за соединение». В рекламе сотовые операторы могут указать какие угодно низкие цены за минуту разговора, а «плату за соединение» менять до бесконечности. Естественно, в рекламе она указывается мелким шрифтом.

Подготовила Мария БАРАНОВА



ФОТОГРАФИИ ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА, ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

В ГОСТЯХ У ПСИХОЛОГА

Ведущая рубрики
Мария БАРАНОВА

НЕ МОГУ ОТ МУЖА ДОБИТЬСЯ ЛАСКОВОГО СЛОВА

Мы уже давно женаты, но за все это время я не слышала от мужа нежных слов. Иногда даже приходится его просить об этом. Он же смеется и говорит, что это «детский сад», и что взрослые люди могут обойтись и без этого. Почему он так себя ведет? Любовь, Кемерово.

Некоторые мужчины предпочитают не проявлять открыто свою нежность. И поступают они так отнюдь не из-за вредности, а просто потому, что это противоречит их представлению о настоящем мужчине.

В этом случае не следует от него требовать нежных и ласковых слов. Обижаться – бесполезно. Надо воспользоваться одним проверенным методом, который в психологии называется позитивным подкреплением: все желательные поступки мужа активно поощрять и хвалить, а нежелательные – игнорировать. Например, сказал он ласковое слово в твой адрес, а ты ему в награду ужин приготовь или пирог испеки.

БРАТ ВЕРНУЛСЯ ИЗ АРМИИ СОВСЕМ ДРУГИМ

Мой брат недавно вернулся из армии. Он этим очень гордится. И теперь считает, что, кто не был в армии – не мужчина. Этим он постоянно задевает наших общих друзей и знакомых и называет их маменькиными сыночками. Почему он так поступает? Наталья, Саратов.

Служба в армии его сильно изменила, также она изменила и его планы и перспективы на будущее. Колкости и оскорбления – это способ вызвать уважение к себе со стороны, а также вырасти в своих собственных глазах. В отличие от друзей, которые уже учатся в институте или работают, ему только предстоит это делать. Он боится, что после армии он уже все забыл и не сможет никуда поступить.

А вот если ты со своими друзьями поможешь ему подготовиться к экзаменам или найти работу, то рассуждения о мужественности и уважении перестанут быть для него актуальными.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ЖИВАЯ ПОМОЩЬ

- ВАРИКОЗ
- ТРОМБОФЛЕБИТ
- ГЕМОРРОЙ
- ЭНДОМЕТРИОЗ
- СПАЙКИ

Клиника Гирудотерапии™
Москва, ул. Старовольнская, д. 10 ФГУ "Клиническая б-ца №1" УД Президента РФ
Запись на консультацию с врачом по телефону: (495) 221-51-52
www.hirudo.ru
Пиявки-живая помощь!
Противопоказания - гемофилия
ООО "ЦЕНТР Эстетической медицины и ГИРУДОТЕРАПИИ"
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МАМА ДОНИМАЕТ МЕНЯ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ

В последнее время мама мне звонит только для того, чтобы пожаловаться на сестру. Они перестали ладить между собой, а я не хочу встревать в их отношения. Люба, Иваново.

Ты права, что не хочешь вникать в их конфликт. Какими бы ни были твои отношения с мамой, скажи ей, что тебе неприятно выслушивать рассказы о том, что именно ее сестра сделала не так, и что ты готова общаться с ней на любую тему, кроме этой. Видимо, твоей маме сейчас нужно выговориться, но она может выговариваться кому-нибудь другому, а не тебе.

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	5	6	7	8	9	10	11
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЧКА

НАШИ СВЯТЫЕ ПОМОЩНИКИ

Когда нам бывает тяжело и горестно на душе, перед нами стоят неразрешимые проблемы, мы обращаемся к Богу, Пресвятой Богородице, святым. Возможность молиться вместе о нуждах и скорбях друг друга – великий дар, который Господь дал церкви.

Распространенное среди христиан почитание святых основано на нашей вере в слова Христа о том, что «у Бога все живы» (Лк. 20:38) и на живом опыте помощи, участия святых в нашей общей церковной молитве. Именно этот опыт и говорит нам о том, что Господь часто (хотя и не всегда) дает тем или иным святым особый дар, благодать молитвы и помощи в определенных жизненных ситуациях. Православного человека икона сопровождает везде, и святые поддерживают нас на земле, в воздухе и на воде. И нет ничего удивительного в том, что после молитвы перед иконой святого они помогают, защищают, исцеляют, оберегают, учат и вразумляют нас. Кроме того, нередко святые молятся вместе с нами о том, что и в земной жизни было предметом их особой заботы.

В каких бы вы ни оказались жизненных обстоятельствах, трудностях и нуждах, всегда можете обратиться к Матери Божией (21 сентября). Она не оставляет нас своей материнской любовью и молится о нас вместе с нами.

Приводя ниже список святых, к помощи которых православная традиция рекомендует прибегать в тех или иных случаях, хочется обратить внимание читателей на то, что нужно просить святых молиться вместе с нами, а не вместо нас, и самим обращаться к Господу Иисусу Христу с верой, надеждой и доверием.

Житейские ситуации	Кому молиться
Кто-то из близких людей и родственников серьезно болен	святителю **Николаю Чудотворцу (22 мая, 19 декабря)**, которого все христиане любят и почитают за его отзывчивость и милосердие. К нему обращаются за помощью и в других житейских ситуациях; с молитвами о выздоровлении обращаются к святым врачам: великомученику целителю **Пантелеймону (9 августа)**, врачам-бессребреникам **Косме и Дамиану (14 ноября)**. Сегодня за помощью также обращаются к знаменитому хирургу, святителю **Луке (Войно-Ясенецкому)**, спасшему тысячи жизней во время Великой Отечественной войны.
О благополучном браке	апостолу **Симону Зилоту (23 мая)**, мученикам **Адриану и Наталии (8 сентября), Хрисанфу и Дарии (1 апреля)** в любви и верности прожив-ших свою супружескую жизнь, несмотря на выпавшие на их долю страдания за христианскую веру.
О втором браке	святителю **Иоанну Златоусту (26 ноября)**, преподобной игуменье **Афанасии Эгинской (12 апреля)**, которая не желала и первого брака, думая посвятить себя единственно Богу, но по воле родителей вступившая и во второй брак, после чего удалилась в пустыню и вела там святую жизнь.
Муж имеет любовную связь на стороне, в семье нет ладу, частые ссоры без серьезных причин, в отношениях присутствуют раздражение и злоба, непонимание, семейные неурядицы	**Пресвятой Богородице** и **Ее мужу**, праведному **Иосифу Обручнику (26 декабря)**, ведь их семья, в которой родился и рос Сам Господь Иисус Христос, всегда остается для нас образцом для подражания; преподобной **Марии Египетской (14 апреля)**, великомученице **Параскеве Пятнице (10 ноября)**, посвятившей свою жизнь служению Господу и служению людям. Русские христиане также призывают на помощь святого князя **Петра** и **Февронию Муромских (8 июля)**, до гроба хранивших любовь и верность друг другу, великомученику **Прокопию (21 июля)**. Часто помогают своей молитвой и мученики **Гурий, Самон и Авив (28 ноября)**, пострадавшие за Христа в глубокой древности.

Великомученик целитель Пантелеймон

Косма и Дамиан

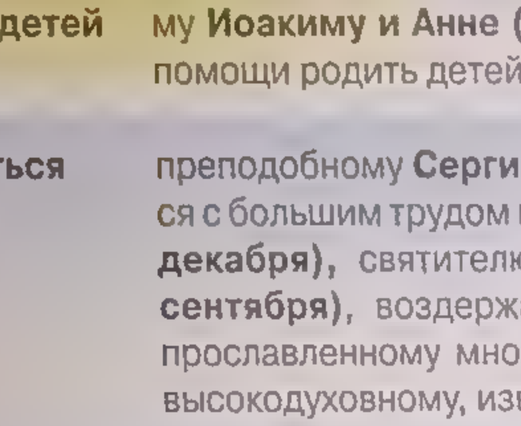
Святой Петр Муромский

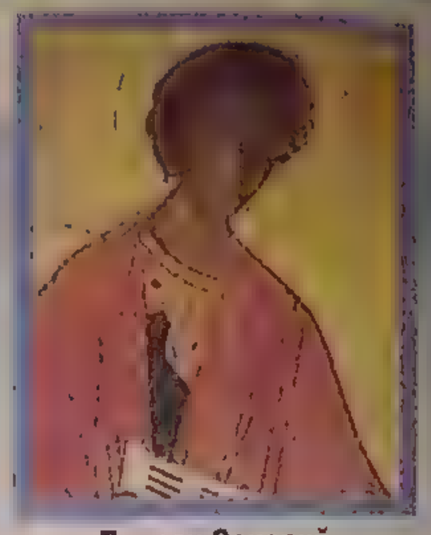
ФОТО ДМИТРИЯ ПОПУХИНА

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЧКА

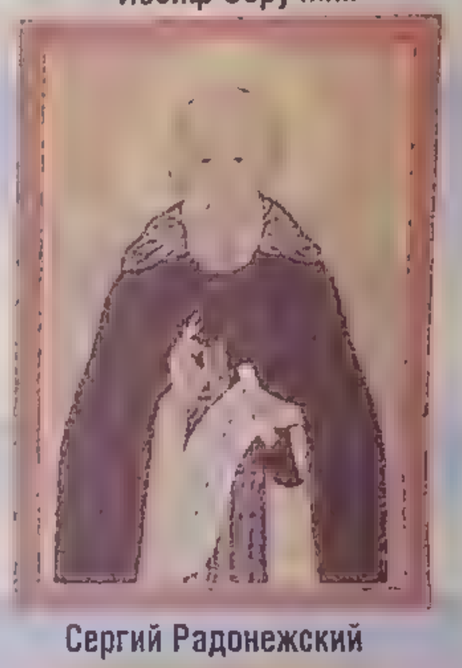
Житейские ситуации	Кому молиться
О бесплодии	преподобному **Роману-чудотворцу (10 декабря)**, этот преподобный, проживший трудную, суровую, но благочестивую жизнь, обладая даром чудотворений, особенно помогает женщинам вот уже на протяжении многих веков, вселяет в них уверенность в собственные силы. Можно молиться и пророку **Захарию** и праведной **Елисавете (18 сентября)**, родителям Иоанна Предтечи, у которых очень долго не было детей, но долго и истово молясь Господу, Елисавета родила сына Иоанна, который потом был велик пред Господом.
За помощью в трудных родах	великомученице **Анастасии Узорешительнице (4 января)**, великомученице **Екатерине (7 декабря)**, которые в своей жизни были святыми непорочными девами, отдавшими жизнь за веру в Христа.
Дети не уважают своих родителей, проблемы отцов и детей	**Святому Семейству**, особенно **праведному Иосифу Обручнику** (первое воскресенье после Рождества Христова), который воспитал Иисуса Христа, родителям Пресвятой Богородицы, праведному **Иоакиму и Анне (25 июля)**, к ним также обращаются с молитвой о помощи родить детей.
Дети не хотят учиться или учатся плохо, без интереса	преподобному **Сергию Радонежскому (8 октября)**, который сам учился с большим трудом и обрел в этом помощь Божию, **пророку Науму (14 декабря)**, святителю **Феодосию**, архиепископу Черниговскому **(22 сентября)**, воздержаному, духовно рассудительному, после смерти прославленному многими чудесами, мученику **Неофиту (3 февраля)**, высокодуховному, известному своей стойкостью и крепостью веры .
С проблемами в изучении иностранных языков	святым **Кириллу и Мефодию (24 мая)**, создателям славянской азбуки, переводчикам Евангелия, Апостола, Псалтыря и других религиозных книг.
О благосостоянии детей	святителю **Митрофану**, епископу Воронежскому **(6 декабря)**, который прославился своими богоугодными делами, твердостью и непреклонностью духа и своим равнодушием к земным богатствам.
Благополучно выдать дочь замуж	праведному **Филарету Милостивому (14 декабря)**, удачно выдавшему свою внучку за молодого греческого царя, а также много помогавшему бедным и нищим; **великомученице Параскеве (10 ноября)**, которая, раздав все свое имущество неимущим, вела благочестивую, многотрудную жизнь; **Николаю Угоднику (19 декабря)**.
От бедности и нищеты, от бытовых и семейных нужд	святому великомученику **Феодору Тирону (29 февраля**, в високосный год **1 марта**), блаженной **Ксении Петербургской (6 февраля)** и святой блаженной **Матроне Московской (2 мая**), известными своими многочисленными чудесами и великой помощью тем, кто к ним искренне в молитвах обращался.
О сохранении от внезапной смерти	священномученику **Садоку (20 февраля)**, великомученице **Варваре (17 декабря)**, преподобному **Онуфрию Великому (12 июня)**, посвятивших себя служению Богу и принявших за веру мученическую смерть.
От избавления от блудной страсти	преподобному **Мартиниану (26 февраля)**, стойко избежавшему всех диавольских искушений, преподобному **Моисею Угрину (8 августа)**, который предпочел узам брака жизнь монаха, мученице **Фомаиде Александрийской (26 апреля)**, отдавшей свою жизнь за свою честь.

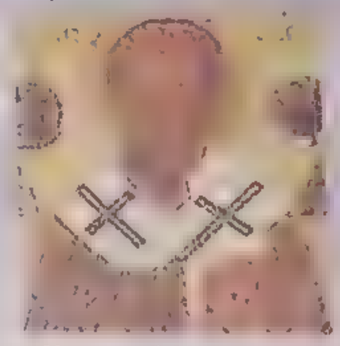
Анастасия Узорешительница


Великомученица Параскева


Пророк Захарий

Иосиф Обручник


Сергий Радонежский

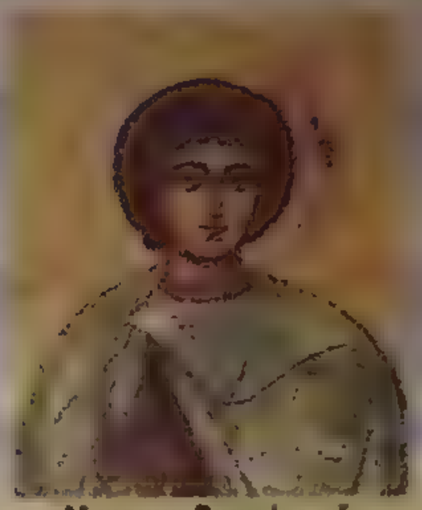

Николай Угодник

Матрона Московская

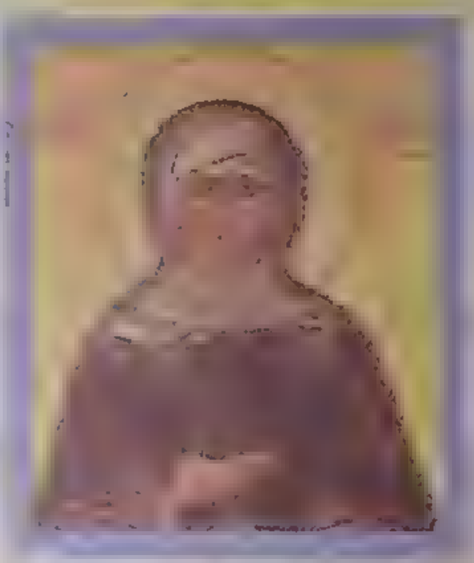
Святая Варвара

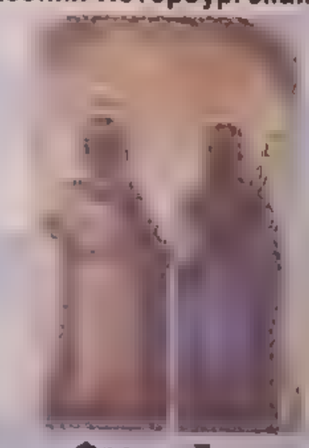
Житейские ситуации	Кому молиться
Об обретении украденных вещей	великомученику **Феодору Тирону (1 марта)**, мученику **Иоанну Воину (12 августа)**, прожившим свою жизнь с глубокой верой в Христа, много помогавшим больным, бедным и немощным.
Кто-то из близких сильно выпивает	мученику **Вонифатию (1 января)**, сумевшему с Божьей помощью одолеть эту пагубную страсть.
При отчаянии	святителю **Иоанну Златоусту (26 ноября)**, величайшему в истории всего христианства оратору-проповеднику и скромнейшему в жизни человеку, умевшему словом убедить человека в своей правоте.
С проблемами, связанными с работой, при открытии дела и начале каких-либо работ	святителю **Николаю (22 мая)**; к первоверховному апостолу **Павлу**; мученику **Трифону (14 февраля)**, святителю **Василию Великому (14 января)** и великомученику **Иоанну Сочавскому** (его еще называют Иоанном Новым, или Русским **(15 июня)**.
При унынии	святителю **Тихону Воронежскому (26 августа)**, который будучи архиереем посещал темницы, утешал и вразумлял преступников, многих обратил к покаянию, написал много книг, полюбившихся народу.
С жилищными проблемами, покупкой, продажей квартир	блаженной **Ксении Петербургской (6 февраля)**; часто обращаются к святым благоверным князьям, правившим в той или иной местности. В Москве – благоверному **Даниилу Московскому (17 марта)**.
Когда садимся за руль автомобиля	**архистратигу Михаилу (21 ноября)** и всем архангелам, а также к своему ангелу-хранителю.
Отправляемся в путешествие (не только на автомобиле)	праведному **Иосифу Обручнику**, святым апостолам **Луке (31 октября)** и **Клеопе (4 января)**, спутником которых в их путешествиях был Сам Господь Иисус Христос, преподобному **Самсону** страннопримцу **(10 июля)**.
Найти пропавших	святому мученику **Иоанну Воину (12 августа)** – был начальником отряда в войске императора Юлиана, спасал христиан от гонений.
За помощью в земледельческих работах, ратных делах	великомученику **Георгию Победоносцу (6 мая)**, который был римским военачальником, мученически погиб за христианскую веру, после смерти своей являл много чудес.
О здоровье собак, других домашних животных	святым **Флору** и **Лавру (31 августа)**, священномученику **Власию (24 февраля)**, который лечил диких животных.
Защита от пожаров и засухи	**пророку Илие (2 августа)**, предсказавшему засуху, но своими молитвами спасшему народ Израиля от голода, – после его молитв пошел сильный дождь.
Укротить гнев начальства	пророку **Давиду (8 августа)**, праведному царю Израилевскому, написавшему много духовных песен, которые были собраны в книгу, называемую Псалтирь.
С проблемами в строительстве	преподобным зодчим **Печерским (27 февраля)**, принимавшим участие в строительстве Киево-Печерской лавры.
Против колдовства	к священномученику **Киприану** и мученице **Иустине (15 октября)**, святителю **Нифонту (15 января)**, сумевшим побороть искушения диавола, чары колдовства и истинно служить Господу, прославляя его имя благочестивыми делами.

Иоанн Златоуст


Мученик Вонифатий

Апостол Павел


Ксения Петербургская


Фрол и Лавр

Пророк Давид

Конечно, этот список далеко не полон; кроме перечисленного, каждый из нас может обращаться за помощью к тем святым, чьи имена мы носим

Киприан и Иустина

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЧКА

На ваши вопросы отвечает священник ***Антоний ЛАКИРЕВ***

Почему мы молимся тому или иному святому?

Во многих случаях просто не существует внятных объяснений той или иной традиции молитвенного обращения. «Так сложилось исторически», как говаривали большевики...

Как правильно молиться святым: для этого нужны специальные молитвы для каждого святого и если да, то где их брать?

Молитвы многим святым приведены в молитвословах. В 90-е годы в России издавались календари, в которых приводились молитвы большинству святых, продолжают они появляться и сейчас. Однако чтение «готовой» молитвы еще не обязательно является настоящей молитвой, исходящей из сердца. Если текст молитвы невозможно найти, его с успехом заменит молитва своими словами; более того, такая молитва лучше и в том случае, когда «готовый» текст есть.

Как отмечать день святого: сходить в храм его имени (а если живешь в деревне, где в лучшем случае всего одна церковь)? Помолиться его иконе в церкви, а если нет его иконы, то изображению в книжке? Как вообще правильно провести этот день по церковным канонам?

В день памяти святого желательно пойти в церковь и весьма желательно помолиться этому святому в церкви или хотя бы дома. А уж чему или кому посвящена церковь, и есть ли изображение святого – не имеет значения.

У некоторых святых, например, у Николая Чудотворца, несколько дней памяти. С чем это связано?

В некоторых случаях празднуется не один, а несколько дней памяти святого. Обычно это связано с теми или иными знаменательными событиями в жизни данного святого; все эти дни памяти равнозначны.

Что значит выражение «Бог накажет», ведь он нас любит, тогда почему наказывает? С. Горбачева, Москва.

НАКАЗЫВАЕТ ЛИ НАС БОГ?

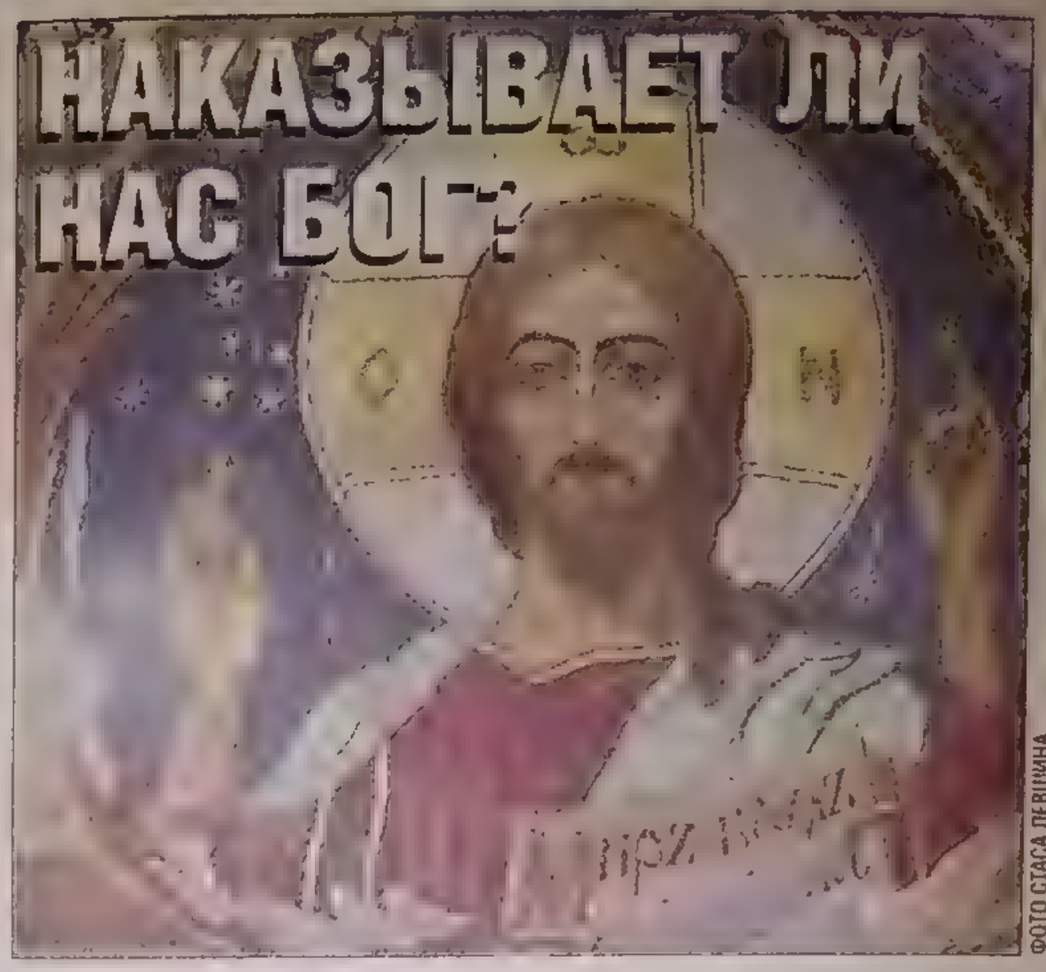


ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

Подобные выражения (прямо запрещенные Священным Писанием) – не более чем клевета на Бога. Люди могут говорить о Боге самое разное, но это не означает, что все эти наговоры правда. Христиане верят, что грех имеет наказание в себе самом. Не Бог наказывает человека, а плоды наших поступков, результаты нашего нравственного выбора сами по себе становятся причиной нашего нестерпимого страдания. Впрочем, не только нашего.

Представьте себе человека, который в толпе, где все люди плотно прижаты друг к другу, начал подбрасывать вверх кирпичи и пытаться ловить их. Конечно, эти кирпичи немедленно стали бы падать на голову ему самому и всем окружающим. Так валятся нам на голову последствия наших собственных грехов. Но люди в подобной ситуации не берут на себя ответственность за это, а начинают утверждать, что это Бог якобы обрушивает кары им на голову. На самом деле, Бог сотворил этот мир и нас самих такими, что зло в человеке становится причиной его мучений. Но не Бог, а мы сами ответственны за то, что мы все же избираем грех – и, следовательно, его последствия.

Важно помнить, что настоящая любовь не в том, чтобы все терпеть. Любить – это в первую очередь не соглашаться, чтобы любимый человек шел по пути погибели. Любить – это значит давать тому, кого ты любишь, свободу, и разделять с ним мучительные последствия его выбора. Именно это и сделал с нами Бог – на Кресте.

ПОГОВОРИМ О ТЕХ, КОГО БОЛЕЗНЬ ЗАСТАВИЛА ЖИТЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ!

...Касается не только тяжело больных, но и тех, кто не дожидается диагноза...

Говорят: «Пришла беда – отворяй ворота», так случилось и со мной. Мне 62 года, уже 10 лет, как серьезно болею, артрит жуткий. Иногда утром открою глаза и думаю – встану или нет!? Чувствую, стала обузой родной дочери и внукам. Слышала об аппликаторе Полимедэл, это моя последняя надежда! Помогите приобрести...

Полимерный электретный аппликатор **Полимедэл** – ЧТО ЭТО? Что такое электреты? Насколько они важны для человека? Почему больные органы и ткани нуждаются именно в электретах? Не путайте электреты с электричеством и банальными магнитами. Дефицит электретов в организме человека провоцирует многие болезни. Дефицит электретов в первую очередь сказывается на капиллярах и сосудах, а это значит на кровоснабжении органов, которые недополучают важных элементов питания. Электреты это «эвакуатор» больных пораженных клеток из крови.

Сама природа подарила нам отрицательные частицы – электреты, но мы не смогли этим сполна воспользоваться, и вот, к 60-ти годам, а то и раньше, имеем целый «букет»: **проблемы с сердцем, болезнь суставов, тромбы, варикоз, подагра, хондроз, остеопороз, перестает правильно работать желудочно-кишечный тракт, язвы, колиты, гастриты и т.д.**

Чего хочется человеку, у которого болит? Боль, которую уже невыносимо терпеть!? Конечно, обезболить. **Полимедэл** способен снять боль уже в первые 15-30 минут после наложения на источник боли. Также последовательно восстановит кровоснабжение (очень важный фактор для больных органов). С помощью электретов восполняются в составе крови нужные вещества – стабилизируется артериальное давление, растворяются тромбы, рассасываются шишки на суставах, хрупкие кости становятся «керамическими», зарубцовываются язвы, восстанавливается общее кровоснабжение.

Аппликатор **Полимедэл** – удобен в использовании: портативный, беспроводной, малогабаритный (всегда можно взять с собой в дорогу). Долговечен при правильном хранении и эксплуатации.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ НА ПОТОМ ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС!

Подробнее о возможностях Полимедэла в Вашем случае Вы можете узнать у специально подготовленных консультантов по телефону (495) 781 64 90 с 9:00 до 20:00 без выходных

Отзывы просим присылать по адресу: 107392, Москва, а/я 024.

ООО «Диал-Мастер», 127253, г. Москва, ул. Белякова, д.2, ОГРН 1027739176563. Рег. уд. ФС 01011993/3169-06 от 04. 04. 2006 г.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

№ 49 / 6 дек. 2010 г.

НОВЫЙ СПИСОК ЛЕКАРСТВ ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ

Окончание
Начало в №№ 46-48 '10

Средства, применяемые по решению врачебной комиссии, утвержденные главным врачом лечебно-профилактического учреждения

Препарат	Описание
Алтретимин	Капсулы
Аспарагиназа	Лиофилизат для приготовления р-ра для внутривенного и внутримышечного введения
Аторвастин	Таблетки, покрытые оболочкой
Ацетилсалициловая кислота	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой пленочной оболочкой
Бевацизумаб	Концентрат для приготовления р-ра для инфузий
Бисопролол	Таблетки, покрытые оболочкой
Бортезомиб	Лиофилизат для приготовления р-ра для внутривенного введения
Ботулический токсин	Лиофилизированный порошок для приготовления р-ра для инъекций
Бусерелин	Лиофилизат для приготовления суспензии для внутримышечного введения пролонгированного действия
Валканцикловир	Таблетки, покрытые оболочкой
Валсартан	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой
Винорелбин	Концентрат для приготовления р-ра для инфузий
Гнцикловир	Капсулы; лиофилизат для приготовления р-ра для инфузий
Гефитиниб	Таблетки;кКапсулы
Гидроксикарбомид	Капсулы
Глатирамера ацетат	Лиофилизат для приготовления р-ра для подкожного введения, р-р для подкожного введения
Гозерелин	Капсула для подкожного введения
Гонадотропин хорионический	Лиофилизат для приготовления р-ра для внутримышечного введения
Дакарбазин	Лиофилизат для приготовления р-ра для внутривенного введения
Далтерапарин натрий	Р-р для инъекций
Железа (III) гидроксид сахарозный комплекс	Р-р для внутримышечного введения, р-р для внутривенного введения
Золедроновая кислота	Концентрат для приготовления р-ра для инфузий
Иматиниб	Капсулы
Имиглуцераза	Порошок для приготовления р-ра для инъекций
Иммуноглобулин человека нормальный (IgG+LgA+IgM)	Р-р для внутривенного ведения
Инозин	Р-р для внутривенного введения
Интерферон альфа-2а	Лиофилизат для приготовления раствора для инъекций; раствор для инъекций
Интерферон альфа-2b	Лиофилизат для приготовления раствора для инъекций и местного применения; лиофилизированный порошок для приготовления р-ра для инъекций; р-р для инъекций
Интерферон бета-1а	Р-р для подкожного введения
Интерферон бета-1b	Лиофилизат для приготовления р-ра для внутримышечного и подкожного введения
Интерферон гамма	Лиофилизат для приготовления р-ра для внутримышечного и подкожного введения
Инфликсимаб	Лиофилизированный порошок для приготовления р-ра для внутривенного введения
Ирбесартан	Таблетки
Каберголин	Таблетки
Кальцитонин	Спрей назальный
Кандесартан	Таблетки
Колекальциферол + Кальция карбонат	Таблетки жевательные
Ловастатин	Таблетки
Лозартан	Таблетки, покрытые оболочкой
Лозартан + Гидрохлоротиазид	Таблетки, покрытые оболочкой
Микофеноловая кислота	Таблетки, покрытые кишечнорастворимой оболочкой
Микофенолята мофетил	Капсулы; таблетки, покрытые оболочкой
Надропарин кальций	Р-р для подкожного введения
Оксибутинин	Таблетки
Оксодигидроакридинилацетат натрия	Р-р для внутримышечного введения
Октреотид	Микросферы для приготовления суспензии для инъекций; р-р для внутривенного и подкожного введения; р-р для инъекций
Паклитаксел	Концентрат для приготовления р-ра для инфузий
Пэгинтерферон альфа-2а	Р-р для инъекций
Пэгинтерферон альфа-2b	Лиофилизат для приготовления раствора для подкожного введения
Ралтитрексид	Лиофилизат для приготовления раствора для инфузий
Рисперидон	Порошок для приготовления суспензии для внутримышечного введения пролонгированного действия
Ритуксимаб	Концентрат для приготовления раствора для инфузий
Розувастатин	Таблетки, покрытые оболочкой
Ректитромицин	Таблетки, покрытые пленочной оболочкой
Симвастатин	Таблетки, покрытые оболочкой
Темозоломид	Капсулы
Тиклопидин	Таблетки, покрытые оболочкой
Толтеродин	Капсулы пролонгированного действия; таблетки, покрытые оболочкой
Трастузумаб	Лиофилизат для приготовления раствора для инфузий
Третиноин	Капсулы
Триметазидин	Таблетки, покрытые оболочкой; таблетки с модифицированным высвобождением, покрытые оболочкой; капсулы
Трипторелин	Лиофилизат для приготовления суспензии для внутримышечного введения пролонгированного действия
Трописетрон	Капсулы
Фактор свертывания VIII	Лиофилизованный порошок для приготовления раствора для инъекций
Фактор свертывания IX	Лиофилизированный порошок для приготовления раствора для инъекций
Флудабарин	Таблетки, покрытые оболочкой
Флутиказон	Аэрозоль для ингаляции дозированный
Целекоксиб	Капсулы
Цереблолизин	Р-р для инъекций
Цефазолин	Порошок для приготовления р-ра для внутривенного и внутримышечного введения
Цефтриаксон	Порошок для приготовления р-ра для внутривенного введения; порошок для приготовления р-ра для внутримышечного введения
Ципротерон	Таблетки
Эксеместан	Таблетки, покрытые оболочкой
Эноксапарин натрий	Раствор для инъекций
Эпросартан	Таблетки, покрытые оболочкой
Эпросартан + Гидрохлоротиазид	Таблетки, покрытые оболочкой
Эптаког альфа (активированный)	Порошок для приготовления р-ра для инъекций.

НАСТОЯЩИЕ СКИПИДАРНЫЕ

Как это работает:

1 КРОВООБРАЩЕНИЕ
Ванны раскрывают капилляры, улучшают линейный и объемный кровоток.

2 ОЧИЩЕНИЕ
Усиленный кровоток выводит шлаки и соли из организма, улучшает процессы обмена веществ.

3 ЗАЩИТА
Очищенный организм усиливает свои защитные силы и замедляет процессы старения клеток.

Косметическая продукция. Сертификат № РОСС RU.ПР73.В26060

Просим внимательно выбирать ванны по крышке с этикетки.

www.zalmanov.ru
Применяются с 1904 года!
Дешевые подделки опасны!

Как применять:

Просто.
Погрузитесь в ванну всего на 15 мин. 1 раз в 2 дня

Быстро.
Всего неделя применения ванн уже может дать потрясающий результат

Доступно.
Курс на 3 мес. приема ванн всего 1500 р.

Действенно.
Эффективность, доказанная временем.

Доставка по РФ.

Приобрести качественную эмульсию Вы можете в городах:
• Хабаровск - (4212) 43-66-45
• Воронеж - (4732) 52-63-83 и по адр. пл. Ленина 8, Кольцовский ГУМ
• Н.Новгород - (8312) 74-01-30 и по адр. ул. Гордеевская 2-а, Гордеевский ун-г
• Кемерово - (3842) 53-90-90
• Новосибирск - (383) 261-32-39 и по адр. Красный пр-т, 70, маг. "Красный пр-т"
• Иваново - (4932) 35-77-88 и по адр. пр-т Ленина, 20-а, ТЦ "Вертикаль"
• Чебоксары - (8352) 62-05-03 и по адр. ул. Лен. Комсомола, 58- а, ТЦ "Камажа"

Адрес для писем и заказов почтой: 111250, г. Москва а/я 70

Консультация по применению ванн (495) 739-06-36

ООО Институт Натуротерапии "Столица". ОГРН 1067746476270. г. Москва, Н. Сусальный пер., д. 5, стр. 11.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Дорогие ДОМочадцы! Итак, продолжаем поститься, правда никого к этому не принуждаем. Но, мне кажется, что если вы прочитаете рецепты блюд наших авторов, вам обязательно захочется их приготовить. Кстати, те, кто читает газету постоянно, найдет на сегодняшней страничке знакомые имена НАРОДНЫХ кулинаров. Жаль только, что до сих пор они не порадовали нас своими фото.

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

СУП ГРИБНОЙ С «ГЕРКУЛЕСОМ»

На 50 г сухих грибов: по 1 моркови, корней петрушки, сельдерея, 1 луковицу, 1 ст. ложку растительного масла, 200 г «Геркулеса», соль по вкусу. Варите сушеные грибы или шампиньоны в небольшом количестве воды 20 минут. Выловите их из бульона шумовкой, нарежьте и вместе с измельченными кореньями и нарезанным полукольцами луком обжарьте на масле, потом снова положите в бульон, посолите и варите 15 минут. Всыпьте «Геркулес» и варите 3–5 минут, дайте настояться и подавайте на стол.

Ольга Захаркина, г.Екатеринбург.

ТЫКВЕННЫЙ СУП

Нужно: 2 большие моркови, четвертушка тыквы граммов на 500, 1–1,5 л воды, 2–3 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль, перец по вкусу, при желании половинку какого-нибудь бульонного кубика. Морковь нарежьте кружочками, тыкву – кубиками. В кипящую воду опустите бульонный кубик, овощи и варите 40 минут. Заправьте перцем. Остудив, протрите через сито или разомните: Подавайте с сухариками и зеленью. Можно добавить в готовый суп-пюре обжаренный на растительном масле пассерованный лук.

Алла Ивановна Черникова, г. Старый Оскол, Белгородская обл.

СУДОКУ ОТ 7 7 7

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

	8						9	
7	3	2				1	5	4
	1		3		2		6	
		4	2		7	5		
		3	6		8	7		
	4		5		1		7	
1	9	8				2	4	5
	5						8	

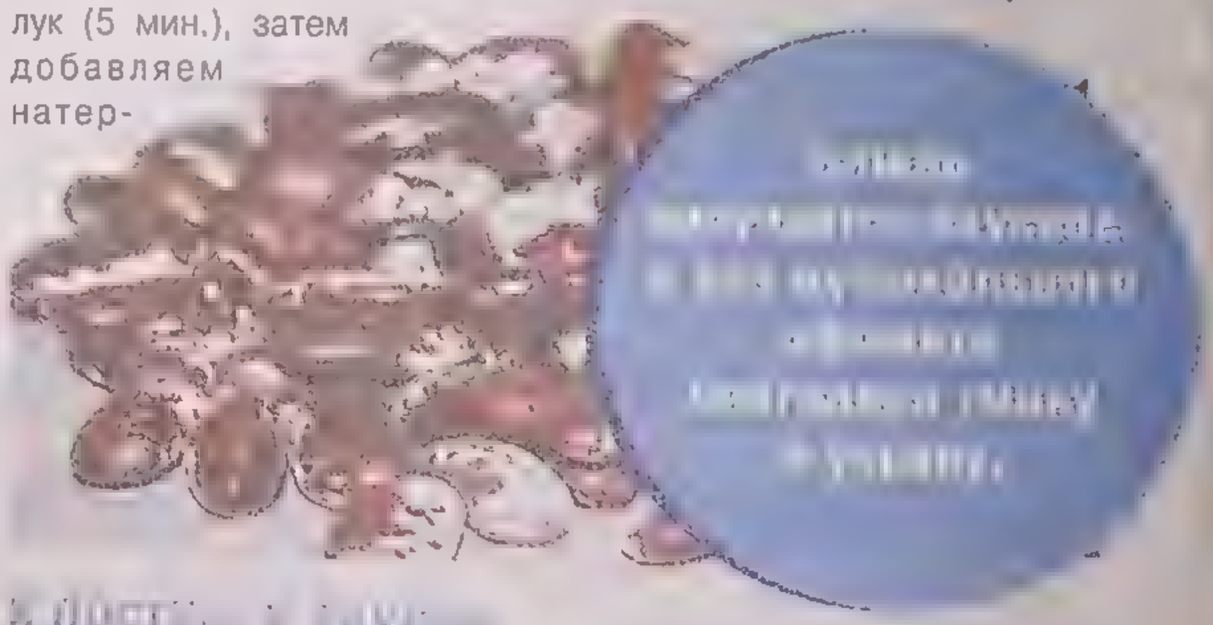
ФАСОЛЬ В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ

Я люблю бобовые и готовлю их вкусно. Буду рада, если мои советы кому-то понравятся. Самая вкусная фасоль та, что красная, хотя сгодятся бобы и другого цвета.

Стакан фасоли замочите в холодной воде на двое суток (это обязательно). Зерна набухнут, а вода слегка вспенится, это значит, что фасоль чуть-чуть подкисла. Затем воду слейте и залейте свежей так, чтобы она покрывала бобы на 1 см выше, и поставьте на слабый огонь (бобовые нельзя варить на сильном: в них много белка, и от бурного кипения они становятся жесткими). Варить достаточно 30–40 минут. Поэтому приправу готовим заранее. На растительном масле пассеруем сначала лук (5 мин.), затем добавляем натертую на крупной терке морковь (2 мин.). Добавляем по щепотке семян тмина и укропа. Жарим 3 мин., помешивая. Огонь выключаем, добавляем в горячее щедрую горсть порошка из разной зелени, перец горошком, затем вареную фасоль. Солю в конце варки, потому что фасоль не любит соль. Какую именно траву взять – решайте сами. Я с лета сушу петрушку, укроп, лист смородины, крапивы, яблони, облепихи, вишни, а потом перетираю и складываю в баночки. Если у вас этого нет, сухую зелень можно купить в магазине и даже аптеке. Помните только, что фасоль не любит мяту, а другой зелени чем больше, тем лучше.

Т.В. Рюганова, г. Кемерово

500 РУБЛЕЙ



ФОТОДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ФОТОГРАФИИ НАТАЛЬИ ВОЛОСТНИКОВОЙ

Привет вам из Воронежа от Олега Леонидовича Аносова. Вот несколько моих фирменных постных блюд.

Икра [illegible]

Нужно: 200 г пшеничного хлеба, 3 средние головки чеснока, 20 шт. грецких орехов, 2 ст. л. растительного масла, 15 г лимонного сока. Чеснок разотрите с солью, добавьте измельченные ядра орехов и снова разотрите. Намоченный в воде ломтик пшеничного хлеба отожмите и смешайте с чесночно-ореховой массой. Разотрите все деревянной лопаткой, добавляя масло и лимонный сок. Выложите в тарелку, украсьте кусочками нетертого грецкого ореха и зеленью.

Картофельные [illegible]

Сварите очищенный картофель, сделайте пюре, добавив соль и толченый чеснок по вкусу. Грибы отварите до готовности, лук нарежьте полукольцами, обжарьте на растительном масле, добавьте вареные грибы, посолите, поперчите. Сделайте из пюре лепешки, положите на середину каждой начинку, слепите края, обваляйте в муке или панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле с обеих сторон. Ингредиенты берите произвольно.

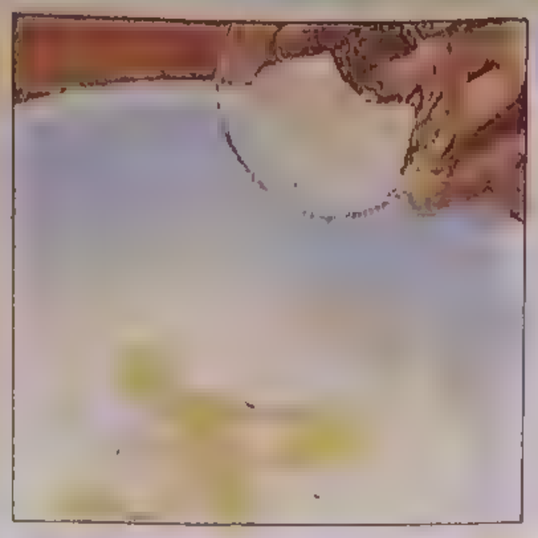
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МАКОВЫЙ РУЛЕТ

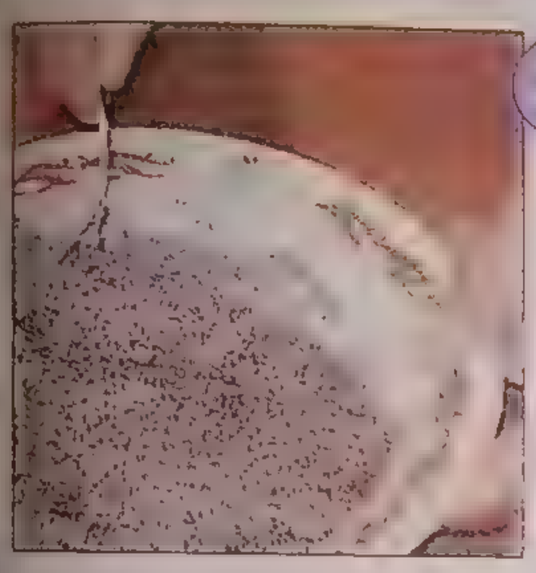
Мой маковый рулет – просто чудо. Обычно делаю его из сдобного дрожжевого теста на молоке, со сливочным маслом и яйцом, но можно сделать и постный вариант. Получается ничуть не хуже.

Ирина Самойлова, Волгоград

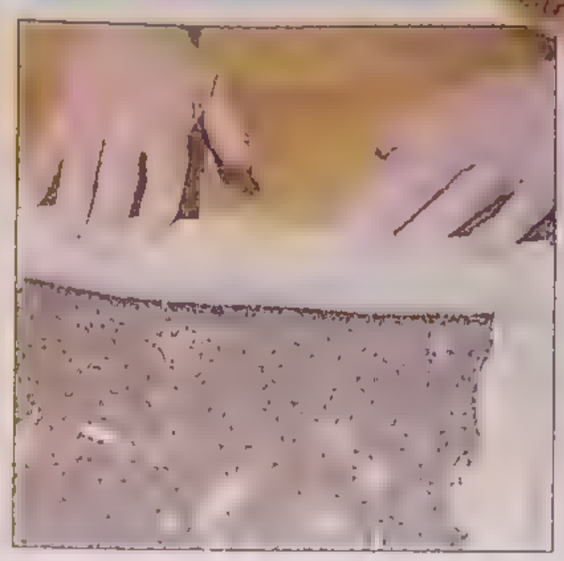
1 ***Нужно:*** *1–1,5 стакана муки, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку сухих «быстрых» дрожжей, 1 стакан мака и 2–3 ст. ложки меда.* Лучше, если мед будет средней густоты (не слишком густой и не слишком жидкий). Густой можно слегка подогреть на водяной бане.



2 **Замесите тесто:** муку посолите, добавьте растительное масло, воду, всыпьте дрожжи (можно развести их в небольшом количестве теплой воды, а потом влить эту смесь в тесто). Дайте тесту постоять 30 минут.



3 Пока тесто настаивается, приготовьте начинку: залейте мак медом и тщательно перемешайте, пусть начинка немного постоит в теплом месте, тогда маковые зернышки пропитаются медом и слегка набухнут. Раскатайте тесто до толщины 3–5 мм и выложите на него начинку.



4 Разровняйте начинку тонким ровным слоем, потом скатайте рулет. Боковые краешки защипите, чтобы при выпекании сладкая маковая начинка не вытекала. Смажьте его сверху растительным маслом, выложите на противень и выпекайте 20 минут при 180° С.

ФОТОГРАФИИ НАТАЛЬИ ВОЛОСТНИКОВОЙ

СЕКРЕТЫ СТАРЫХ ЗНАХАРЕЙ

ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО ПОГОВОРИМ О ПОХУДЕНИИ

Задачу, как не набрать лишний вес, решали врачи много веков назад. И решали при помощи травных чаев. Некоторые рецепты лекарей тех времен дошли до наших дней.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача – удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное – справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода и вывести из организма жирные кислоты и холестерин, это ведет к очищению крови, печени, почек и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Во-вторых, «Неполнита-фито» не является лекарством, поэтому исключается передозировка и отравление. «Неполнита-фито» – источник природных флавоноидов, дубильных веществ, эфирных масел, сапонинов, сеннозидов. Именно эти вещества способствуют снижению аппетита и выведению из организма жирных кислот и холестерина.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только не наберете лишний вес, но и приобретете свежесть и бодрость.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Самый удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей** +7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»**; или по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт **www.info-med.ru**

МОСКВА: БЕСПЛАТНАЯ доставка **(495) 755-93-95** (круглосуточно). Аптеки: м. «Охотный ряд», ул. Тверская, д. 4, тел.: (495) 692-03-01; м. «Чистые Пруды», Чистопрудный бульвар, д. 10, стр. 1, тел.: (495)623-77-58; м. «Серпуховская», ул. Большая Серпуховская, д. 29; м. «Новослободская», ул. Селезневская, д. 34, тел.: (495) 631-03-82; м. «Площадь Ильича», ул. Сергия Радонежского, д. 8, тел.: (495) 678-80-17;

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: доставка **(812)716-40-24;** сеть магазинов «Жизнелюб»: м. «Лиговский пр.» Коломенская ул., 20; м. «Нарвская», Стачек пр., 22; м. «Горьковская», Воскова ул., 27;

КАЗАХСТАН: Алматы: (3272) 68-69-86; 33-59-42; 33-61-99; 73-79-11; Шимкент: (3252) 56-93-63; 8 300 751-65-50

Санэпид. заключение № 77.99.03.937.Б.000063.07.05. ИП Казакова О.Б. свид. сер.57 № 000478461. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Маркос фон Ринг
Медиум, астролог

Возможно ли, что, подобно господину Бенджамину А. М., вы также

разгадаете загадку «Золотого Квадрата»

и сможете получить 117 850 евро в течение этого месяца?

Вот как нужно действовать... Это просто и БЕСПЛАТНО!

Маркос фон Ринг убежден: людям, способным разгадать загадку «Золотого Квадрата», может неожиданно повезти в ближайшее время, кроме того, они, возможно, смогут выиграть более 100 000 рублей до конца месяца!

Вот что вы должны сделать, чтобы попытаться разгадать эту загадку...

Возьмите карандаш и найдите в «Золотом Квадрате» 10 «магических» слов, указанных справа. Буквы могут располагаться по горизонтали, вертикали или диагонали. Найдя слово, обведите его карандашом (см. пример).

А	О	Д	Н	Н	И	Ы	Ц	Ч	Б	Ы
Л	У	Ц	И	Ш	Л	Р	И	Р	О	О
Ю	З	Ж	Ц	К	Л	Ч	А	О	Д	Д
Б	Л	Ы	И	Р	Л	И	О	Н	Ь	З
О	Н	М	С	Т	А	Н	А	У	Д	Ф
В	И	М	Ш	Ы	Р	Г	И	Ы	В	В
Ь	Н	Ц	У	Д	А	Ч	А	А	В	Ч
Н	А	С	Л	Е	Д	С	Т	В	О	Ы
Ж	Щ	О	Н	А	Ц	Л	Л	Ф	О	Ц
И	О	Ф	И	О	Н	Г	Т	Л	Ы	О

Вот что вам нужно будет сделать потом

Если вам удастся найти 10 «магических» слов, заполните Специальный Купон и вышлите как можно скорее (сегодня вечером, если возможно) Маркосу фон Рингу по указанному адресу.

Как только Маркос фон Ринг получит ваш Купон, он свяжется с вами и укажет, что именно вы должны сделать, чтобы воспользоваться этим удивительным шансом, который, вероятно, ожидает вас в ближайшем будущем, а кроме того, он расскажет, что вы должны сделать, чтобы у вас была возможность получить эту значительную сумму денег...

Что такое астрология и нумерология?

Астрология и нумерология известны как науки, с помощью которых можно с поразительной точностью предсказывать будущее. Благодаря им такой опытный медиум, как Маркос фон Ринг, может делать точные предсказания будущего человека. Он также может попытаться определить, исходя только из даты рождения, период удачи и просчитать благоприятные для игр номера.

Кто такой Маркос фон Ринг?

Маркос фон Ринг – один из тех, кого называют «ясновидящими от рождения». Такие люди рождаются с удивительной способностью заглядывать в будущее. Он знает, как распознать людей, которым может улыбнуться удача, и как помочь им стать богатыми.

Благодаря редкому дару и исключительным знаниям, Маркос фон Ринг знает, как осуществить ваши самые заветные желания и стать богатым.

Сегодня Маркос фон Ринг знает, что будущее может измениться для некоторых людей. Именно по этой причине он решился на это объявление.

1. ДЕНЬГИ
2. УДАЧА
3. СЧАСТЬЕ
4. ЛОТО
5. ИГРА
6. ЛЮБОВЬ
7. НАСЛЕДСТВО
8. ЛОТЕРЕЯ
9. МИЛЛИОН
10. РУБЛИ

Если вам удастся найти все слова, немедленно заполните Специальный Купон. Вас ждет богатый сюрприз!

+11. СЛОВО-БОНУС

Найдите дополнительное решающее «магическое» слово из 7 букв, спрятанное в «Золотом Квадрате», и УДВОЙТЕ свою удачу и свой выигрыш!

Ваши бесплатные подарки!

(если вы ответите в течение 5 дней)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТАЛИСМАН

Знаменитый талисман Маркоса фон Ринга доказал свою эффективность. Просто взяв его в руки, можно почувствовать его сияние и удивительное могущество. Положите его в кошелек или в карман – и вы сможете заметить результаты уже в течение 48 часов.

На правах рекламы

Бесплатно

Н	А	О	З	Л	И	Г	Ь	Н	Е	Д
А	М	И	Л	Л	И	О	Н	С	Л	К
С	Ь	С	Ь	Б	Т	В	Т	Ч	Т	Н
Л	А	К	В	Л	Б	С	У	А	А	Л
Е	И	Л	О	А	М	М	Н	С	О	В
Д	И	Л	Б	У	Р	Г	Н	Т	И	П
С	М	С	Ю	Ф	Д	К	О	Ь	Г	А
Т	У	С	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Р
В	Т	М	Т	И	Д	Е	Б	О	П	Г
О	У	Д	А	Ч	А	Р	К	Р	С	И

11 слово: |__|__|__|__|__|__|__|__|

Я РАЗГАДАЛ(-А) ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»!

Смотрите мои ответы выше!

Я немедленно отправляю Купон по адресу:

111539, Москва, для Маркоса фон Ринга

или по факсу (495) 789-65-77.

Я указываю свои данные:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| – обязательно
(число / месяц / год)

Индекс: |__|__|__|__|__|__|

Адрес: _____

_____

Пол: ❑ м. ❑ ж. Вес: ❑ нормальный ❑ избыточный

Контактные телефоны:

дом. |8| |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
(код города / номер телефона)

моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

E-mail: |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он даст рекомендации, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

Подпись: _____

БЕСПЛАТНО

Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркос фон Ринг, бесплатна. Поэтому вместе с этим Купоном не присылайте денег.

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите копию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

Телефон для консультаций (495) 792-51-24
в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет.
Предложение действительно до 31 мая 2007 г.
Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

Я добровольно предоставляю ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ» свои персональные данные, указанные в Купоне, на неопределенный срок и даю разрешение на хранение, обработку, использование и передачу персональных данных третьим лицам в целях изучения и предоставления товаров и услуг. ОГРН 1027739094074. 03.2134.100.43.2

Адрес: 127591, Москва, Дмитровское шоссе, д. 100, корп. 2

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ ГОДУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Приближается самый любимый детский праздник – Новый год. И уже самое время начать к нему готовиться.

Ведущая рубрики Юлия КАРЗИЕР и ее дочка Маргарита

Ни один праздник дети не ждут с таким нетерпением, как Новый год, потому что он несет с собой столько приятных сюрпризов – елка, подарки, костюмы. А мы, дорогие родители, должны постараться сделать это торжество для малышей незабываемым. Ведь ничто так не согревает душу, как счастливые моменты, пережитые в детстве. Да и для нас нет большей радости, чем видеть счастливые улыбки своих детей, слышать их радостный смех.

«Лучший мой подарочек – это я!» Иван, 9 месяцев, Тверская обл., г. Весьегонск

УКРАШАЕМ ДОМ

Этому процессу уделите особое внимание. Предложите ребенку вам помочь. Поверьте, ваше чадо с огромным удовольствием присоединится к вам. Делайте гирлянды, вырезайте снежинки, рисуйте на окнах или на кафеле в ванной и туалете, пусть в вашем доме царит предпраздничная атмосфера.

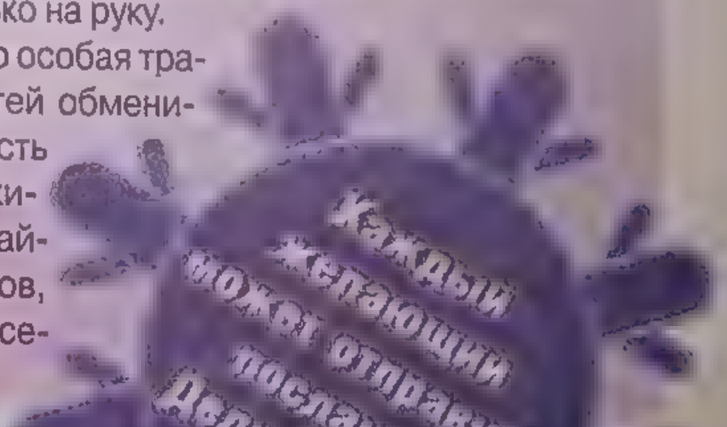
Костюмы – усилители настроения. Не обязательно покупать дорогой наряд в магазине. Вполне подойдут давно лежавшие без дела вещи. Соберите на поясе длинную мамину юбку и прорежьте в ней по бокам отверстия для рук ребенка. Вот и готова мантия волшебника. Останется смастерить колпак из листа ватмана и волшебную палочку. Или наденьте на ребенка объемный комбинезон, и прикрепите сзади пропеллер, который можно изготовить из проволоки, обтянув ее тканью, или же из плотного картона – и перед вами любимец всех детей Карлсон. Из коробок и пищевой фольги можно сделать костюм робота, а если красиво обшить белое платье вашей дочки мишурой, то получится настоящая снежинка. Эти чудесные перевоплощения являются реализацией детской сказочной мечты. Пусть дети, пробуя себя в новом образе, станут хоть на этот вечер героями любимых сказок.

ДЕД МОРОЗ

Дед Мороз-красный нос! Подумайте, стоит ли приглашать в гости ряженого деда во хмелю. Какова будет реакция ребенка на такое вот чудо. Но если вы все же отважились заказать сказку на дом, то вот несколько советов, которые, я думаю, вам помогут не ошибиться в выборе Деда Мороза. Во-первых, когда вы будете выбирать фирму, обратите внимание на опыт ее работы (сколько лет на рынке, много ли заказов, почитайте книгу отзывов). Во-вторых, это должна быть действительно фирма, а не индивидуальный деятель. Стоимость зависит от того, в какой день Дед Мороз придет к вам. Чем дальше от Нового года, тем дешевле. Поразмыслите, это того стоит? Посему, купите или сшейте костюм Деда Мороза, нарядите в него папу и пусть он сыграет эту несложную роль, ведь, родному человеку намного проще найти подход к малышу.

Пожалуй, сложнее всего выбрать подарок ребенку. Ведь нашим непоседам очень сложно угодить. Узнать, что именно хочет найти ваш малыш под елкой, можно следующим образом: предложите ему написать письмо Деду Морозу. Если ваше чадо еще не умеет писать, помогите ему. Таким образом, вы легко узнаете, о чем мечтает кроха. Сложнее придется с грамотными детьми. У вас уже не будет возможности подсмотреть, о чем просит ребенок Деда Мороза. Выйти из этого положения можно просто. Скажите, что завтра по дороге на работу сами отнесете письмо на почту. Этот маленький обман будет вам только на руку.

Преподнесение подарков на Новый год – это особая традиция. Не стоит на глазах у маленьких детей обмениваться подарками. Продлите им детство, пусть они как можно дольше верят в сказку. Положите все подарки под елку, а наутро каждый найдет свой. Подпишите каждый из свертков, чтобы избежать путаницы, тем более если в семье несколько детей.



ЕЛКА

Отправляясь за елкой, обязательно захватите с собой ребенка. Поверьте, участие в этом процессе принесет вашей крохе немало удовольствия.

Если вы покупаете живую елку, помните, что у нее ветки эластичные, обломить их сложно, и ствол не менее 5 см в обхвате. Иголки должны быть ярко-зелеными, если их потереть, пальцы станут маслянистыми и душистыми.

При покупке искусственной красавицы обратите внимание на упаковку, где должно быть указано, что елка изготовлена из специального огнеупорного материала.

Украшайте елку вместе с ребенком!

АДРЕС ДЕДА МОРОЗА

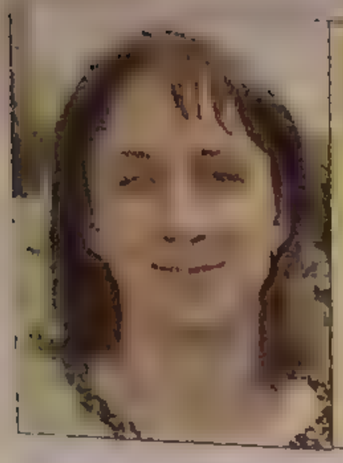
162340, Россия, Вологодская область, город Великий Устюг, дом Деда Мороза.

На почте утверждают, что письма доходят и по одной записи в адресной строке «Деду Морозу, лично».

Недавно получила свой почтовый адрес Московская резиденция Деда Мороза: 109472, г.Москва, Кузьминский лес, Дедушке Морозу.

127287, МОСКВА, А/Я 3.

КАК ВЫРАСТИТЬ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ НА ПОДОКОННИКЕ?



Консультирует заместитель декана отделения садоводства и овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева
Ольга ХАНБАБАЕВА

ФОТО ОЛЬГИ ХАНБАБАЕВОЙ

Легко и просто. Все что им нужно – это солнечное неутепленное окно зимой и свежий воздух летом

Цитрусовые

Лимон, апельсин, мандарин и грейпфрут выращивают ради ароматных цветков и плодов.

Всем им требуется свет и низкая температура зимой 8–12°С. При более высокой температуре растения сбрасывают лист и вытягиваются. Размножают цитрусовые черенками, отводками и семенами.

Семена замачивают на ночь в воде, затем высевают в горшок в легкий субстрат на глубину 1 см. Для этого готовим земляную смесь из равных частей дерновой, листовой, перегнойной земли и песка.

До появления проростков горшок держат в темном, теплом месте. Растение, выращенное из семени, будет плодоносить на 10–12 год.

Черенками: при этом способе мы быстрее получаем деревце с цветками и плодами. Через 3–4 года сделайте прививку: уже с плодоносящего растения возьмите черенок или глазок (часть коры с почкой) и привейте на подвой (на дерево, выращенное вами уже из косточки). **Прививка глазком более надежная. Ее делают в мае – прорастающим глазком или в августе – почкой.**

Ежегодно пересаживайте молодые растения, а взрослым (4–5-летним деревьям) меняйте верхний слой земли.

Цитрусовые оздоравливают воздух в помещении потому, что содержат эфирные масла

ВАЖНО

Весной проведите обрезку для формирования кроны. Летом нужно притенение от прямых солнечных лучей. Все цитрусовые любят опрыскивание водой, в период роста им необходимы подкормки (можно чередовать органические и минеральные). В горшке обязателен хороший дренаж. Во время цветения растения опыляют ватным тампоном для получения большого количества нарядных плодов. При пожелтении листьев (недостатке магния) вносите микроэлементы.

Ананас

С купленного соплодия (ананаса) для укоренения срежьте зеленую верхушку с частью мякоти. Подсушите верхушку, посадите в легкий субстрат (торф с песком). Для лучшего укоренения, перед посадкой, срез опудрите корневином или растолченным активированным углем. Земляную смесь приготовьте из дерновой, перегнойной, торфяной и песка (3:2:3:1). Посаженное растение держите в теплом месте, не часто поливая и опрыскивая. Зимняя температура содержания ананаса до 17°С. Растение это светолюбиво, поэтому зимой требуется досветка.

Семена прорастают около трех месяцев в теплом, легком субстрате. Для ускорения прорастания семена можно надпилить напильником. Зимняя температура содержания пальм не должна превышать 12–14 °С. Для этого растения подбирают солнечное место, без сквозняков, и контейнер с хорошим дренажем (лучше глиняный или деревянный). При сухом воздухе нужны частые опрыскивания, чтобы кончики листьев не подсыхали. Взрослая пальма в правильно подобранном кашпо гордость любого интерьера.

Лавр благородный

Легко выращивается из семян, которые продают в пучках как приправу к блюдам.

Лавр – это дерево, которое хорошо стрижется, имеет глянцевый, волнистый лист. Лавровое дерево не боится сквозняков, не требовательно к освещению. Если лавр неправильно поливать, то он сбрасывает лист и погибает.

Лавр обладает фитонцидными свойствами, из него делают ароматные лечебные масла

Финиковая пальма

Ее можно вырастить из финиковой косточки. При правильном уходе и терпении может вырасти 1,5–2-х метровое дерево. Пальмы живут долго, поэтому в квартирах встречаются 10–30-летние экземпляры.

Кофе

Самое неприхотливое растение из перечисленных. Выращивают его из «нежареных» зерен. Это красивое деревце с темно-зелеными, блестящими и волнистыми листьями украсит ваш дом, только плодоносить начнет не скоро, да и плодов, чтобы сварить чашку кофе, не хватит. Женская форма кофе более крупная, мужская меньше, но цветет также обильно. Кофейное дерево любит влагу (земляной ком не должен пересыхать), боится сквозняков, как и все южные растения. Пересаживают кофе раз в 2 года.

ЧУДО-ПЕЧЬ
Используется МЧС России!
УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ МОДЕЛЬ!
ОБЛАДАЕТ ПОВЫШЕННОЙ МОЩНОСТЬЮ (2,5 КВТ)!
Проста в эксплуатации, лёгкая, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, защитит от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы и любые др. помещения! **Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации!** Печь обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения! Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии! Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке!

ГАРАНТИЯ 3 ГОДА
Топливо: дизельное, керосин.
Расход - около 2 л в сутки!
Заправка через 16 часов!
Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.
Цена - 1890 руб. с оплатой при получении. Цена при заказе от 2 шт.-1840 руб. за шт.
Сделать заказ Вы можете по телефонам: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24.
Или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 75-0512.
www.ksin.ru
На правах рекламы СПб № ССПБ. RU.УП001.В.04798
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Превращаем процесс стирки в удовольствие

Мечта всех «Золушек»!!!

Ультразвуковая стиральная машинка «ЗОЛУШКА»

Незаменима для людей любых возрастов и профессий, пригодится холостякам и молодым мамам, командировочным, дачникам, студентам, пенсионерам, и семьям (людям), для которых стирка превращается в «кошмар».

С помощью УСУ «ЗОЛУШКА» Вы можете стирать любые виды тканей, даже самые «капризные», так как отсутствуют любые механические колебания и трения. При этом белье не будет линять, деформироваться и краситься. Ваши любимые вещи сохранят первозданность формы, яркость цвета и ощущение легкости. УСУ «Золушка» стирает не только одежду, но и крупногабаритные одеяла, шторы, скатерти, обувь, пригоревшую посуду, детские игрушки, ювелирные изделия и т.д.

Купите УСУ «ЗОЛУШКА» по низкой цене —1198 руб., и Вы будете успевать гладить белье.

Кроме того, она незаменима в длительном отпуске. Весит немного, с упаковкой не более 0,5 кг. Не займет много места в багаже.

Экономичные хозяйки перестанут работать на «Чубайса», сократив потребление электроэнергии. Потребляет она не более 20 Вт в час. И хозяйки будут намного дольше использовать свои вещи.

И, наконец, самая главная причина, по которой Вам следует купить у нас УСУ «ЗОЛУШКА», — это потрясающее качество стирки, доступная цена и прекрасный подарок на день рождения и в любой праздник. **Не мучайте себя вопросами, что подарить, купите УСУ «ЗОЛУШКА» для своих близких, и они на долгие годы получат в распоряжение незаменимого помощника. Срок службы 10 лет.**

Принцип работы УСУ «ЗОЛУШКА» прост. Включите ее в розетку 220 В, и невидимые глазу ультразвуковые и акустические колебания разрушат даже самые въедливые частицы грязи снаружи и изнутри ткани. «ЗОЛУШКА» безопасна для здоровья людей и домашних животных.

Мнение покупателей о «Золушке»:

«...Недавно купила у Вас Золушку. Даже не ожидала такого результата. Семья у нас небольшая. Стирать приходится от случая к случаю. Она не просто стирает, а аккуратно отстирывает любые пятна. И без применения рук. Белое белье стало еще белее, шерстяные вещи стали пушистые. Стирала шторы и покрывала, и тут Золушка на высоте. Жалею об одном, что не купила ее раньше...»

Катерина С., г. Бердянск

«...У Вас не просто машинка, а именно «Золушка». Недавно ездила всей семьей в отпуск. Стирала только «Золушка». Вы даже не представляете, сколько она мне сохранила времени. Положишь в тазик белье, добавишь воды и порошка, включишь и идешь на море. Приходишь, все постирано, все чистое. Детские вещи мало того, что чистые, еще и дезинфицированы. Мужа готова «на руках носить» за такой славный подарок...»

Марина В., г. Петербург

«...Всегда считала и детей учила, что ручная стирка самая качественная, но годы берут свое. Руки стали у меня болеть. Вот дети и подумали меня порадовать купить большую стиральную машинку. Но не нужна она мне! Живу одна, вещей стирать немного, и решила приобрести у Вас «Золушку». Тем более, как Вы писали, места она не занимает, всегда на дачу можно взять, и, что немаловажно для меня, почти не потребляет электроэнергии. Все правдой оказалось, а как отстирывает! Первый раз постирала и глазам не поверила. Белье стало белоснежное, отстиралось даже старое пятно. Попробовала постирать шерстяной платок, он стал чистый и пушистый. Что ни пробую стирать, все становится чистым и приобретает нормальный вид. Низкий Вам поклон, изобретателям маленького чуда, за то, что нам, пожилым людям, стараетесь облегчить жизнь. В заключение хочу Вас попросить прислать, пожалуйста, еще две «Золушки» детям в подарок....»

Анастасия И., Московская обл.

Также в продаже имеется: НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ УЛЬТРАЗВУКОВЫХ УСТРОЙСТВ — **ИСУ «Ультратон-автомат» по цене 2389 руб.** Теперь Вам не надо мучить себя вопросом, как стирать различные ткани. Это и многое другое за Вас решит ИСУ **«Ультратон-автомат»** со встроенным цифровым микропроцессором. Он позволяет Вам выбрать 7 различных режимов стирки. От простого замачивания до самого сложного режима, стирки пуховых одеял или напольных ковров. Нежно стирает деликатные ткани. Работает бесшумно, автоматически отключается, информирует об окончании стирки, стирает в любой чистой емкости (см. инструкцию) и т.д. Самое главное отличие от существующих устройств — это различные колебания ультразвука для каждого из указанных режимов стирки. УСУ «Ультратон» по цене **1300 руб; УСУ «Бионика 2 в 1»**, работающая от сети 220 В и автомобильного аккумулятора 12 В, по цене **1800 рублей.**

И помните, чудес не бывает. Обязательно добавляйте в процессе замачивания и стирки стиральные моющие средства. Выдерживаете рекомендованное время стирки. Чем «круче» порошок, тем качественнее стирка.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ

Сделать заказ можно по почте: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 17 (ВДЖ), отдел «Товары почтой»;** по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77;** на сайте: **www.zacaz.ru. Для жителей Украины — (057) 755-27-76.** Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Специальное предложение: только сейчас за 1198 руб. + почтовые расходы Вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья. Предложение действует только на территории РФ.

ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте

Поздравляем с наступающим Новым 2007 годом. Желаем всем здоровья, счастья и благополучия

Уважаемые покупатели! Мы строго соблюдаем принципы единой Международной конвенции о почтовой и дистанционной торговле.

Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137
ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.
Сертификат соответствия № РОСС RU.0001 АЕ 05.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРОДОЛЖАЕМ ПОДВОДИТЬ ИТОГИ КОНКУРСА «ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

В прошлом, 48-м номере «НС» мы опубликовали нашего победителя, выигравшего главный приз конкурса – 10 000 рублей. Это Марат Сахахутдинов из Сургута. Поскольку писем на конкурс пришло гораздо больше, чем мы ожидали, то редакция учредила дополнительные призы для участников.

В этом номере мы представляем вам остальных призеров нашего конкурса.

2-е место – 5 000 рублей

Васютина Р.Х.
Московская обл.,
Электросталь **606 купонов**

3-е место – 3 000 рублей

Шихобанова Л.А.
Самара **604 купона**

Гинтова Е.П.,
Ростов-на-Дону **549 купонов**
Колесникова Е.А.,
Хабаровск **533 купона**
Егорова В.Н.,
Челябинская обл.,
Миасс **523 купона**
Коршунов Ю.Е.,
Московская обл.,
Дмитров **500 купонов**
Прокуронов А.Д.,
Санкт-Петербург **500 купонов**
Старчикова А.Ю.,
Саратовская обл.,
Энгельс **500 купонов**

КТО ПОЛУЧИТ ПОДАРОК ОТ «НАРОДНОГО СОВЕТА»

Остальные 120 человек, приславшие 100 и более купонов, получат в подарок спецвыпуски «Сам себе адвокат» и «Сам себе адвокат-2».

Кол-во купонов	Фамилия, адрес
482 купона	Шаймординова З.Г., Кемерово
450 купонов	Разгуляев В.А., Калининград
432 купона	Левашова Т.Г., Московская обл., п. Малаховка
412 купонов	Неделькина С.К., Москва
406 купонов	Мочалина А.Я., Череповец
383 купона	Шукшиной Л.М., Пермский край, Кунгур
377 купонов	Кириленко А.Н., Краснодар
376 купонов	Трифонова Л.Г., Воронежская обл.
356 купонов	Потапова Л.Г., Владимирская обл., Александров
314 купонов	Частилов И.А., Иваново
309 купонов	Малинина З.Н., Чебоксары
308 купонов	Титова В.Ф., Московская обл., Юбилейный
300 купонов	Пушкарева Т.К., Волгоград
268 купонов	Ревин В.А., Санкт-Петербург
260 купонов	Пятунина Л.Е., Пермский край, Краснокамск
255 купонов	Дранишникова А.А., Екатеринбург
237 купонов	Курносова Л.Н., Московская обл., Коломна
233 купона	Вишневский В.Н., Нижегородская обл., Балахна
324 купона	Дудковская Г.М., Екатеринбург
317 купонов	Савина Л.А., Москва
228 купонов	Власова Т.И., Удмуртия, Воткинск
225 купонов	Щербань М.А., Красноярский край, Железногорск
224 купона	Сангурова Н.М., Московская обл., Подольск
221 купон	Струнец Е.Н., Московская обл., п. Березняки
220 купонов	Балукова Е.П., Ульяновская обл.
216 купонов	Гарифуллина Р.Я., Пермь
215 купонов	Теплинская Т.Д., Воронеж
209 купонов	Дружинина О.А., Санкт-Петербург
206 купонов	Зотова И.Т., Москва
202 купона	Землянова Т.Ф., Свердловская обл., Верхняя Пышма
201 купон	Желомаева Б.К., Владимирская обл., Вязники
200 купонов	Корсакова Г.А., Хабаровский край, р-н «Лазо», пос. Хор
	Филипова Л.Г., Санкт-Петербург
199 купонов	Гуль И.Н., Московская обл., Ленинский р-н
194 купона	Долгих Г.С., Ростов-на-Дону
193 купона	Арсеньева Н.И., Москва
190 купонов	Пучкова Г.Н., Новосибирск
189 купонов	Хачатурова М.В., Курск
188 купонов	Зубкова Е.Е., Саратов
184 купона	Фомина Л.А., Костромская обл., п. Красное-на-Волге
183 купона	Кандаурова Г.Г., Саратов
182 купона	Каменская В.М., Краснодарский край, Усть-Лабинск
181 купон	Соколова Л.Э., Санкт-Петербург
171 купон	Зайцева Е.С., Адыгея, Майкоп
170 купонов	Алексеева Т.В., Санкт-Петербург
168 купонов	Федорова Н.В., Ленинградская обл., Волосовский р-н
165 купонов	Козлова И., Московская обл., п. Андреевка
163 купона	Гордиенко Т.В., Москва
160 купонов	Дударева А.Н., Самарская обл., Жигулевск
	Забелина П.А., Саратовская обл., Энгельс
155 купонов	Дугаржанова Г.Ц., Бурятия, с. Иволгинск
153 купона	Белова Н.А., Курган
152 купона	Калецкая К.Х., Приморский край, Уссурийск
151 купон	Новохацкая А.Г., Ставропольский край
	Шелякова В.П., Самарская обл., Отрадный
150 купонов	Бухтоярова Т.В., Самара
	Тарасова А.В., Санкт-Петербург
149 купонов	Кучеренко В.Н., Иваново
145 купонов	Петрова Г.В., Ульяновская обл., р.п. Новоспасское
144 купона	Лапитова В.А., Татарстан, Рыбно-Слободский р-н
143 купона	Иванова Т.В., Московская обл., Павловская Слобода
	Обидина Т.В., Московская обл., Люберцы
141 купон	Калинин А., Саратовская обл., Лысогорский р-н
140 купонов	Лохмачева О.Н., Воронежская обл., Павловск
	Новожилов П.Н., Санкт-Петербург
	Семенова В.О., Тульская обл.
	Карцев Ю.М., Ростовская обл., п. Горный
138 купонов	Золотарева Н.А., Санкт-Петербург
136 купонов	Вдовина И.В., Пермь
	Купцова Л.И., Челябинск
135 купонов	Дощицина В.П., Кемерово
130 купонов	Алеева Н.В., Тамбовская обл., Кирсанов
	Гордеева Р.П., Екатеринбург
	Кирилина Н.А., Пенза
128 купонов	Щукина К.А., Москва
127 купонов	Алексашева Л.А., Москва
125 купонов	Сунцова Е.И., Пермь
124 купона	Романченко Л.Р., Ярославская обл., Рыбинск
	Уласова Л.А., Самара
123 купона	Лебедева Т.Ф., Московская обл., п. Шаховская
122 купона	Шленская Н.В., Московская обл., Электросталь
121 купон	Абросимова И.А., Санкт-Петербург
120 купонов	Камышова Н.А., Хабаровский край, Советская Гавань

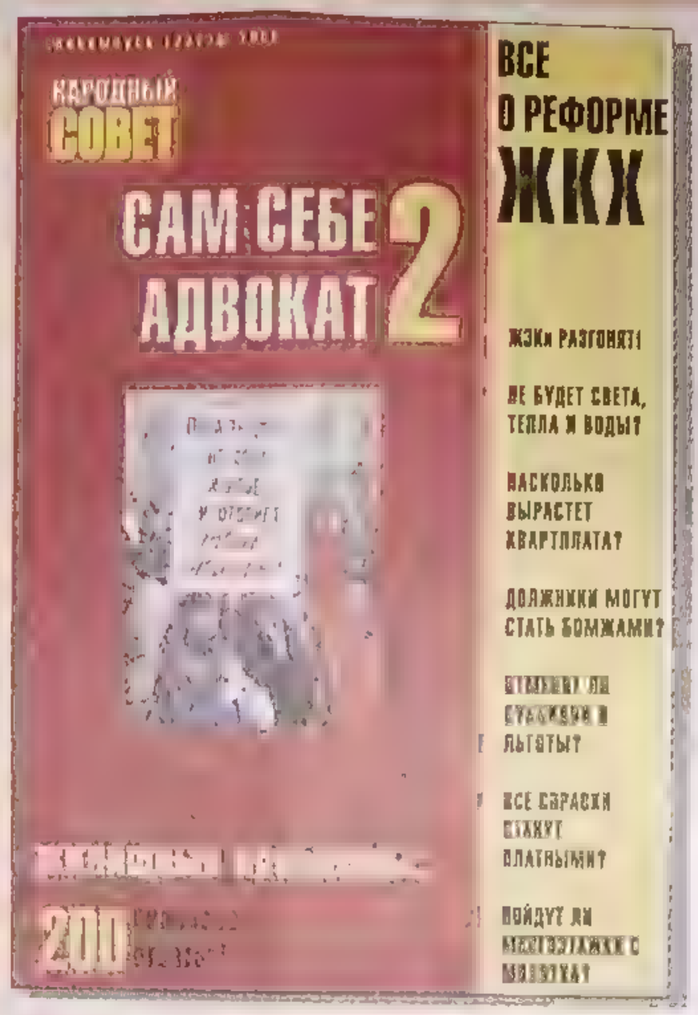
Кол-во купонов	Фамилия, адрес
119 купонов	Любчик С.М., Санкт-Петербург
118 купонов	Егорова Е.Е., Самарская обл., ст. Смышляевка
	Новикова Н.П., Башкирия, Салават
116 купонов	Мингалиева Н.Н., Самара
115 купонов	Мамонова М.О., Московская обл., Серпухов
114 купонов	Забелина Т.С., Свердловская обл.
113 купонов	Симоненко Ф.Я., Астрахань
112 купонов	Переверзев А.Н., Курская обл., Обоянь
111 купонов	Глухова О.Г., Москва
	Метелкина Л.А., Москва
	Селиванова В.И., Чита
110 купонов	Антохин С.Н., Владивосток
	Егорова Н.В., Москва
	Раянова Т.А., Челябинская обл., Коркино
	Смирнова Е.И., Ярославль
	Федосеева Г.С., Краснодарский край, Кропоткин
109 купонов	Буянова В.В., Омская обл., Крутинка
	Кравчанина Т.С., Уфа
108 купонов	Бондаренко Л.Е., Ростовская обл., Новошахтинск
	Фахрутдиновой Н.Ш., Казань
107 купонов	Богачанова В.Н., Пермь
	Конторшикова Н.А., Чебоксары
106 купонов	Карташов А.В., Владивосток
105 купонов	Басенко В.Т., Красноярск
	Кляченко В.П., Нижневартовск
	Савченко А.О., Московская обл., Щелковский р-н
104 купона	Захряпина Л.Б., Бурятия, Улан-Удэ
103 купона	Евсеева О.М., Самарская обл., п. Варламово
101 купон	Кузина З.А., Ленинградская обл., Волхов
101 купон	Мальцева Н.Б., Санкт-Петербург
	Мацкевич Г.П., Красноярск
	Невский Н.С., Санкт-Петербург
100 купонов	Дапшаускас Н.А., Санкт-Петербург, Колпино
	Капустина Н.А., Московская обл., Люберцы
	Карандина Т.С., Московская обл., Луховицы
	Пономарева В.Н., Екатеринбург
	Чернядина Г.А., Пермь

Некоторые читатели жаловались, что условия конкурса несправедливые: кто-то может купить 200 газет с купонами, а кто-то только две. Вот если бы все прислали одинаковое количество купонов (например, 20), а мы бы провели лотерею, было бы честнее. К сожалению, по закону в этом случае мы должны получить лицензию на проведение лотерей, но пока нам ее, увы, не дают. Поэтому мы вынуждены были сформулировать условия конкурса так, как сформулировали. Надеемся, в 2007-м году мы лицензию получим.

ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ НАШ ПОЛЕЗНЫЙ СПРАВОЧНИК «САМ СЕБЕ АДВОКАТ-2» В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ ИЛИ ЗАКАЗАТЬ ЕГО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ СБЕРБАНКА

Как это сделать:

- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
- внесите код издания в графу «Вид платежа»;
- впишите в графу «Сумма» общую сумму заказа;
- заполните квитанцию полностью;
- оплатите заказ в любом отделении Сбербанка;
- для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».**



Информация для заполнения типовой квитанции:

Получатель платежа: **ООО «Новотрейд»**
ИНН 7701543417, КПП 770101001;
Наименование банка:
р/с 40702810100170000188
в ОАО «Внешторгбанк»;
к/с 30101810700000000187;
БИК 044525187; Код - ССА-2006.
Цена – 45 рублей
(включая стоимость пересылки)
Цена действительна до 1 января 2006 г.
Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.
Доставка осуществляется только по территории РФ.
Дополнительная информация:
тел.: **(495) 369-74-42**
E-mail: **Post@novopost.com**

Старец Василий

Верховный волхв всея Корелы и Словении, старейшина знахарей и ведунов ордена «Живой камень», основанного в 1575 году. Сильнейший ясновидящий и ведун. Учитель большинства славянских ворожей, в том числе ясновидящей Анастасии.

Силой Триглава (Сварога-Перуна-Святовида), Лады (Русской Божией матери) и Велеса (бога благополучия) верну любимого, избавлю от одиночества, прекращу побочные любовные связи, устраню соперницу (вызову к ней отвращение), восстановлю разрушенную семью и создам в ней хорошие отношения. Сниму сглаз, порчу, родовые проклятия, скорректирую счастливое будущее в любви и бизнесе.

Силой Русских Богов проведу изменение матрицы прошлого и создание нового будущего. Провожу все виды приворотов, привязок и любовных обрядов, в том числе на алтаре перед Ильмеровым крестом, а также обряд на привлекательность. Сделаю вас единственной для близкого человека и избавлю от его измен. Проведу ворожбу на верность, древнеславянские отсушки, отвороты, славянский обряд на полный разрыв и отвращение: муж будет чувствовать неприятный запах, вспоминая любовницу. Осуществлю гармонизацию семейных отношений. Навсегда сотру из подсознания мужа приятные воспоминания о любовнице. Призову в помощь Русских Богов и проведу обряды на удачу и увеличение доходов.

Поставлю зеркальную защиту «Коловрат» от любых воздействий.

Опыт 60 лет. Возраст 106 лет.

Расстояние для меня не помеха, помогаю по письмам. Нет неразрешимых проблем, пишите, и Сила Русских Богов обязательно поможет.

Адрес для писем: 190000, Санкт-Петебург, ВОХ-1055, СПб РОО БТ, Василию Анисимовичу Анисимову.
www.vedislavie.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

6 декабря (23 ноября) Русская православная церковь празднует день благоверного великого князя Александра Невского.

Великий князь Александр, сын Ярослава II, родился в г. Переславле-Залесском. **Среди русских святых князей-воителей, готовых отдать душу свою «за други своя», он первый.**

За победу над шведами в 1240 году на берегах Невы получил прозвание Невского.

Ограждая Россию от новых бедствий, он явился в монгольский стан на переговоры с Батыем, где показал себя истинным исповедником христианской веры и отрекся от исполнения нечестивых обрядов. Перед смертью великий князь постригся с именем Алексия. Церковь причислила Александра к лику святых за его христианские добродетели и чудеса.

Пишут, что в княжение Димитрия Донского однажды ночью загорелись свечи в церкви, где лежало тело Александра, и два старца, вышедшие из алтаря, приблизились к гробу, говоря: « Александр! Встань и спаси правнука твоего Димитрия, одолеваемого иноплеменными!». Александр встал из гроба и скрылся с ними. Пономарь видел это чудо и рассказал церковноначальникам; они же, выкопав нетленные мощи Невского, поставили их в раке. Больные, прикасаясь к оным с верой, получали исцеление, и до сих пор Александр Невский помогает страждущим.

Напоминаем, что у православных верующих идет вторая неделя Рождественского поста.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: Татьяна Борисовна, г. Воронеж (стр. 10), Е.И. Анисимова, г. Воронеж (стр. 18), О. Калинова, Самарская обл. (стр. 20).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ПРОСТО АНЕКДОТ

Спрашивают у 157-летнего мужика:
– В чем секрет вашего долголетия?
– Да нету денег на похороны!

●●●

– Мама, а почему наш папа работает стоматологом?
– Ну, потому, что это очень уважаемая профессия.
– А еще?
– Ну, потому, что за это хорошо платят...
– А еще?
– Да потому, что твой отец САДИСТ!!!

●●●

Штирлиц поднял глаза и увидел на подоконнике семь утюгов.
«Явка провалена!» – подумал Штирлиц.

●●●

Снимаю порчу по фотографии и судимость по фотороботу.

●●●

Фирма приглашает главного бухгалтера. График работы – год через три.

●●●

– Рабинович, ваш поступок – дешевка!
– Так у меня сегодня распродажа!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 49 (135).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Дмитрий Лобач
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС
Тел. (495) 974-7608, факс (495) 974-8891
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: malekseeva@logosmedia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав и на последующее при ее издания в любой форме и любым способом.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 278 160 экз. Заказ № 00830
Подписано в печать 29.11.2006
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmeda.ru
e-mail: logos-nasovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 06049

КАК ЗАРАБОТАТЬ НА НАЛОГАХ?

№ 6 / 6 – 12 февраля 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

КАК И РАБОТАТЬ, И ПОЛУЧАТЬ ПОСОБИЕ НА РЕБЕНКА?

стр. 2-3

КОМУ ПОЛОЖЕНА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СТИПЕНДИЯ?

стр. 6

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ РЕБЕНКА

стр. 22-23

ВКУСНЫЕ КАШИ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

стр. 18-19

ЗАГОВОРЫ И ОБЕРЕГИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

стр. 11-13

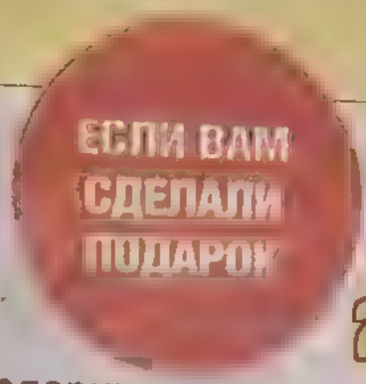
Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» с любого месяца!
стр. 23

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

НАЛОГИ:

Для налогоплательщиков, как физических, так и юридических лиц началось самое напряженное время уплаты налогов, заполнения налоговых деклараций. Но нестоит забывать, что, регулярно выплачивая налоги, вы имеете права на некоторые поблажки, например, возврат части выплаченного налога, называемый налоговым вычетом. Каким образом можно «заработать», выплачивая налоги, –

рассказывает адвокат Татьяна САЛОМАТОВА



ЗА ПОДАРОК МАТЕРИ ПЛАТИТЬ НЕ НАДО...

Мать хочет подарить мне 1 500 000 руб? Платится ли налог в этом случае? Если да, то в каком размере? Алена, Москва.

Не платится. Налог на дарение отменен. И в НДФЛ (налог на доходы физического лица) такое дарение тоже исключается из налогооблагаемой базы (п. 18.1 ст. 217 НК РФ).

...ПОДАРОК ОБЛАГАЕТСЯ

Наш узел связи проводил акцию «подключись к Интернету через ADSL и получи модем в подарок». После того как вручили модем стоимостью 1100руб., сказали что нужно заплатить налог. Неужели это правда? Андрей Селиверстов, Пермь.

К сожалению, да. При получении налогоплательщиком дохода от организаций и индивидуальных предпринимателей в натуральной форме (в виде товаров, работ, услуг), налог платится исходя из стоимости товаров (работ, услуг) (ст. 211 НК РФ). Так что **вам действительно придется подать налоговую декларацию.** Размер налога исчисляется, исходя из цены подарка (стоимости работ или услуг). Вы должны заплатить его по месту жительства не позднее 15 июля года, следующего за годом, когда этот подарок был получен.

ХОЧУ ЗАПЛАТИТЬ НАЛОГ, НО НЕ ЗНАЮ КУДА

Я вступил в права наследства, квитанция на оплату налога не приходит. Куда мне обращаться: в налоговую по месту жительства или по месту нахождения имущества. Александр, Московская обл.

По месту нахождения имущества. Этот налоговый орган производит расчет и должен высылать уведомление (Закон РФ от 9 декабря 1991 г. № 2003-I «О налогах на имущество физических лиц» (с изменениями вплоть до 22 августа 2004 г.). Платежные извещения об уплате налога вручаются ежегодно не позднее 1 августа. Уплата налога производится владельцами равными долями в два срока - не позднее 15 сентября и 15 ноября.

Лица, своевременно не привлеченные к уплате налога, уплачивают его не более чем за три предыдущих года».

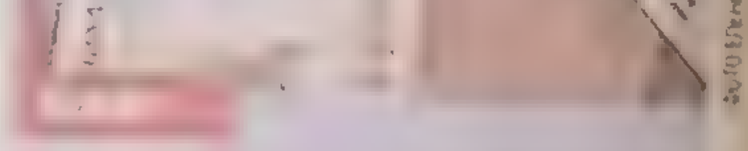
СКОЛЬКО РАЗ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ?

Могу ли я воспользоваться правом на возврат налога, если через несколько лет снова куплю квартиру. Дмитрий Каридов, г. Константиновск, Ростовская обл.

К сожалению, нет. Повторное предоставление налогоплательщику имущественного налогового вычета не допускается (ст. 220 Налогового кодекса РФ).

ВЕРНУТ ЛИ НАЛОГ ЗА СТРАХОВКУ?

Хочу застраховать свою квартиру, могу ли я при заполнении налоговой декларации внести страховку в затратную часть, чтобы получить налоговый вычет? Татьяна Сергеевна Минеева, Краснодар.



Уплата налогов гражданами РФ регулируется следующими законами и нормативными актами:

Налоговым кодексом Росийской Федерации;

Законом РФ «О налогах на имущество физических лиц» от 9 декабря 1991 г. № 2003-I (с изменениями вплоть до 22 августа 2004 года).

Невозможно. Налоговых вычетов по страхованию имущества законодательство не предусматривает.

ПЛАТИТ ЛИ НАЛОГ НА ЗЕМЛЮ ВДОВА ОФИЦЕРА?

Я – вдова, пенсионерка, детей нет. Раньше, как вдова военнослужащего, я налог на землю не платила. А как теперь? Ольга Михайловна, г Чапаевск, Самарская обл.

А теперь должны. С 2005 г. действует глава 31 налогового Кодекса РФ «Земельный налог». В указанной главе льгот по земельному налогу для членов семей погибших военнослужащих не предусмотрено.

ВРЕМЯ ПЛАТИТЬ, ВРЕМЯ ПОЛУЧАТЬ

КТО ПОЛУЧИЛ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

ДАДУТ ЛИ ВЫЧЕТ ЗА НЕРАБОТАЮЩЕГО СУПРУГА?

В прошлом году мы с мужем приобрели квартиру в общую совместную собственность, но платежки все на имя мужа. Хотим подавать в налоговую документы на налоговый вычет. Дело в том, что я не работаю (работает только муж). Слышала, что мне нужно написать то ли заявление, то ли доверенность, чтобы мужу вернули 13% от всей стоимости квартиры, то есть и за мою половину. Какие документы нужно представить для получения вычета? Нина Михайловна Федосеева, Екатеринбург.

Да, такое право у вас есть. И **касается оно только супругов, которые приобрели (или построили) жилье в совместную, а не долевую собственность.** При этом не важно на имя кого из супругов оформлены платежные документы на оплату покупки (или строительства) жилья. Об этом четко сказано в «Письме Департамента налоговой и таможенно-тарифной политики Минфина РФ от 13 октября 2006 г. № 03-05-01-03/136».

Какие документы нужны:

1. Письменное заявление о предоставлении налогового вычета;
2. Налоговая декларация по налогу на доходы физических лиц;
3. Свидетельство о государственной регистрации права на жилой дом или долю в нем;
4. При приобретении квартиры или долей в ней в строящемся доме – договор о приобретении квартиры (или долей), акт приема-передачи и свидетельство о государственной регистрации права на квартиру или долей в ней;
5. Платежные документы, подтверждающие факт уплаты налогоплательщиком денежных средств по произведенным расходам.

Если проверка документов не выявила расхождений с данными налогоплательщика, то налогоплательщику предоставляется имущественный налоговый вычет.

С 1 января 2005 года налогоплательщики также имеют право на получение имущественного налогового вычета по месту работы. С работника не будут взыскивать подоходный налог 13%, пока не будет погашена вся положенная ему сумма налогового вычета, а именно 13% от стоимости квартиры (дома), но не более чем с 1 000 000 рублей.

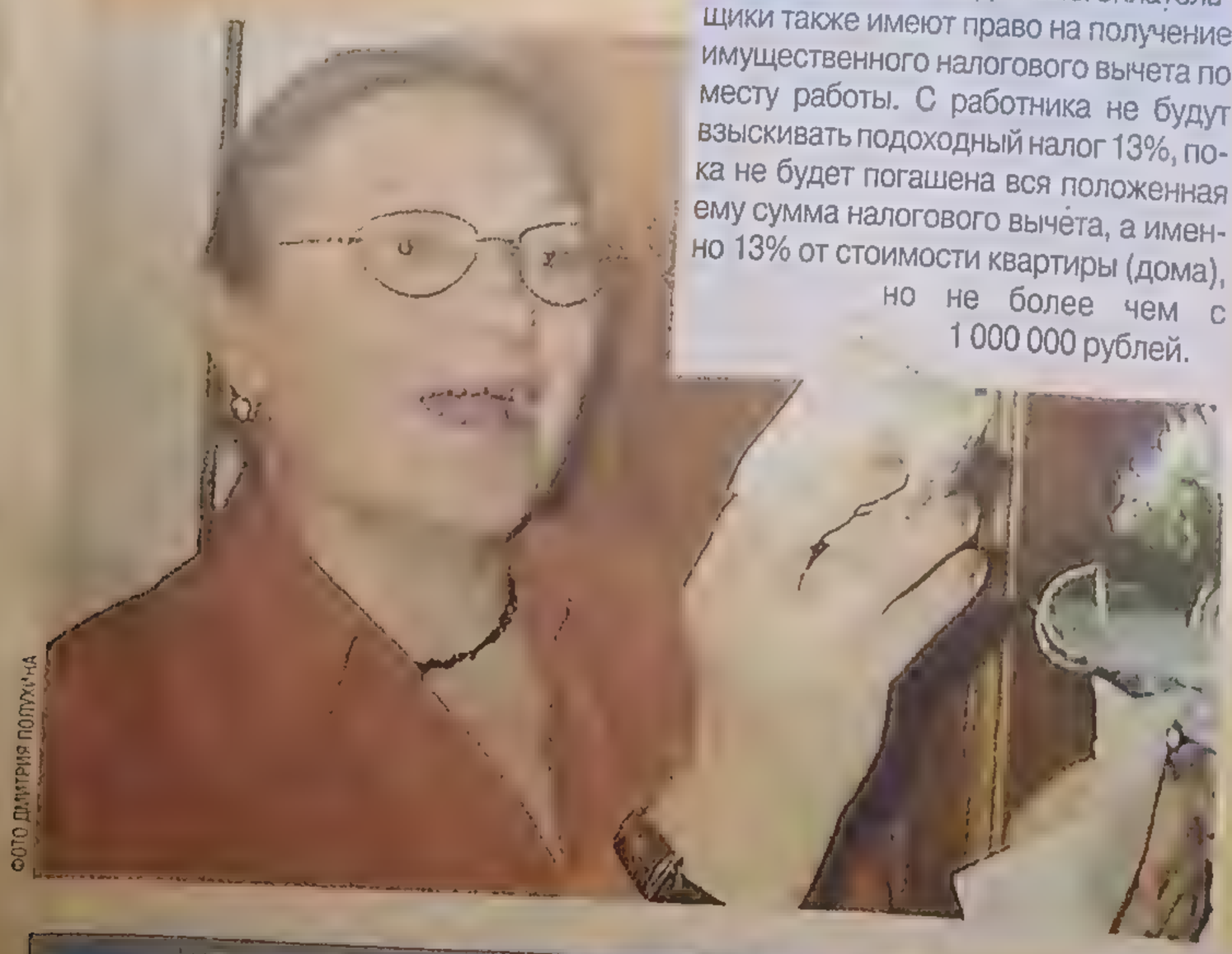


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ФОТО ЕЛЕНЫ СОКОЛОВОЙ

КАКОЙ ВЫЧЕТ ПОЛОЖЕН ОДИНОКОЙ МАТЕРИ?

Я – мама-одиночка, подскажите, какая сумма налогового вычета на ребенка мне может предоставить организация по закону. Светлана Знаенко, Пермь.

Как мать-одиночка вы имеете право на удвоенный стандартный налоговый вычет в размере: 600х2= 1200 руб. (п. 4 ст. 218 НК РФ). Указанный налоговый вычет действует до месяца, в котором доход налогоплательщика с начала налогового периода превысил 40 000 руб. Например, ваша заработная плата составляет 10 000 руб. Значит, подоходный налог с этой суммы составит 1 300 руб. С учетом налогового вычета вы будете платить подоходный в размере 100 руб. (1300–1200). Но только 4 месяца, когда общий доход составит 40 000 руб. Начиная с пятого месяца вы будете платить подоходный в полном объеме.

ЕСТЬ ЛИ СРОК ДАВНОСТИ ПРИ ВОЗВРАТЕ НАЛОГА?

Приобрел квартиру в 2001 г. Налоговый вычет получал в течение 2 лет, но полностью его не получил. Потом был перерыв в работе 1 год. Могу ли я сейчас подать документы на возобновление выплаты мне налогового вычета? Есть ли в данном вопросе срок давности? Александр Михеев, Волгоград.

Да, можете. Об этом четко сказано в «Письме Департамента налоговой и таможенно-тарифной политики Минфина РФ от 28 июля 2005 г. № 03-05-01-04/252» за подписью директора Департамента М.А. Моторина: Налогоплательщик вправе не использовать имущественный налоговый вычет в каком-либо налоговом периоде, а затем вновь возобновить его использование в последующих налоговых периодах.

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

МОГУТ ЛИ ПЕРЕКУПИТЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЖИЛЬЕ?

Разъясните, пожалуйста, муниципальное жилье по соцнайму так и останется под опекой государства? Или кто-то может купить дом и сам назначать оплату за найм? Оплата за квартиру по соцнайму не может ведь быть запредельной? Николай Борисович Евстафьев, Волгоград.

Муниципальное жилье находится в ведении муниципальных, а не государственных структур, говоря простым языком – в ведении местной власти. Оплата не может быть запредельной, это регулируется на городском уровне и на федеральном тоже (см. № 48, 2006 г. о максимальном росте квартплаты и оплаты коммунальных услуг в разных регионах РФ в 2007г.). **Перекупить муниципальный дом не могут, поскольку договор социального найма бессрочный.** А вам всегда следует учитывать возможность получения субсидии на оплату жилья и коммунальных услуг. **В некоторых регионах России изменились порядок и условия предоставления таких субсидий. В ближайших номерах «НС» мы познакомим вас с этими изменениями.**

КОГО ПРИЗВАТЬ К ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ГРЯЗНЫЙ ПОДВАЛ

Дом построили в 1968 г. Последние 8 месяцев в подвале течет вода и жуткий запах. На наши жалобы ответ один и тот же: капремонт делали в 97 г., ждите до 2009-го! К тому же там стоят счетчики, с нас берут деньги. Что делать? г. Отрадное, Самарская обл.

В таких случаях **лучше всего написать в СЭС (явные нарушения санитарных норм) и в жилинспекцию**, ссылаясь на ст. 6.4 Кодекса об административных правонарушениях. Если результаты проверки подтвердят нарушения норм, управляющую компанию (бывший ЖЭК) ждет штраф от 100 до 200 минимальных размеров оплаты труда (МРОТ для штрафов составляет 100 руб.) или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток. А если выя-вят нарушение правил содержания и ремонта жилого дома, должностных лиц ждет штраф в размере от 40 до 50, а юридических лиц – от 400 до 500 МРОТ (ст.7.22).

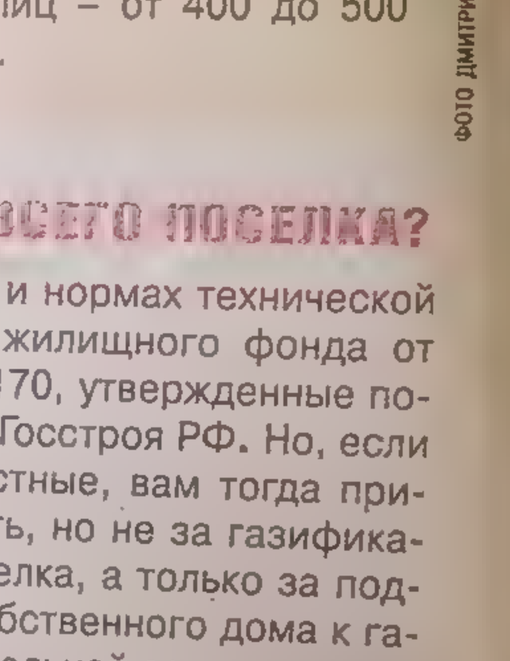


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА ГАЗИФИКАЦИЮ ВСЕГО ПОСЕЛКА?

Наш поселок газифицируют и требуют по 20 с лишним тысяч рублей с семьи. Неужели жители сельской местности должны оплачивать проведение газа в поселок? О. Гордиевская, Волгоградская обл.

Местные власти обязаны платить за развитие инженерного оборудования, в т.ч. за газификацию. Об этом сказано в «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ» от 28.08.1995 г. № 154-ФЗ (с изм. вплоть до 6.10.03 г.) и Правилах и нормах технической эксплуатации жилищного фонда от 27.09.03 г. № 170, утвержденные постановлением Госстроя РФ. Но, если ваши дома частные, вам тогда придется заплатить, но не за газификацию всего поселка, а только за подсоединение собственного дома к газораспределительной сети.

В любом случае вы имеете полное право поинтересоваться, из чего складывается плата. Если вас что-то настораживает, обращайтесь в прокуратуру области.

РЕФОРМА ЖКХ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ... ВЫ ЕЩЕ НЕ ... ?
АДВОКАТ 2×2 ЗАКАЗАТЬ ЕГО МОЖНО В ЛЮБОМ ОТД. СБЕРБАНКА

Как это сделать:

- воспользуйтесь типовой квитанцией Сбербанка;
- внесите код издания в графу «Вид платежа»;
- впишите в графу «Сумма» общую сумму заказа;
- заполните квитанцию полностью;
- оплатите заказ в любом отд. Сбербанка;
- для ускорения получения заказа обязательно отправьте копию квитанции (можно скопировать авторучкой на бумаге или открытке) по адресу: **111537, Москва, а/я 37 «Народный совет».**

Информация для заполнения типовой квитанции:
Получатель платежа: **ООО «Новотрейд»**
ИНН 7701543417, КПП 770101001;
Наименование банка:
р/с 40702810100170000188
в ОАО «Внешторгбанк»;
к/с 30101810700000000187;
БИК 044525187; Код - ССА-2006.
Цена – 50 рублей
(включая стоимость пересылки)
Цена действительна до 1 марта 2007 г.
Заказ высылается заказной бандеролью только после получения платежа.
Доставка осуществляется только по РФ.
Дополнительная информация:
тел.: **(495) 369-74-42**
E-mail: **Post@novopost.com**

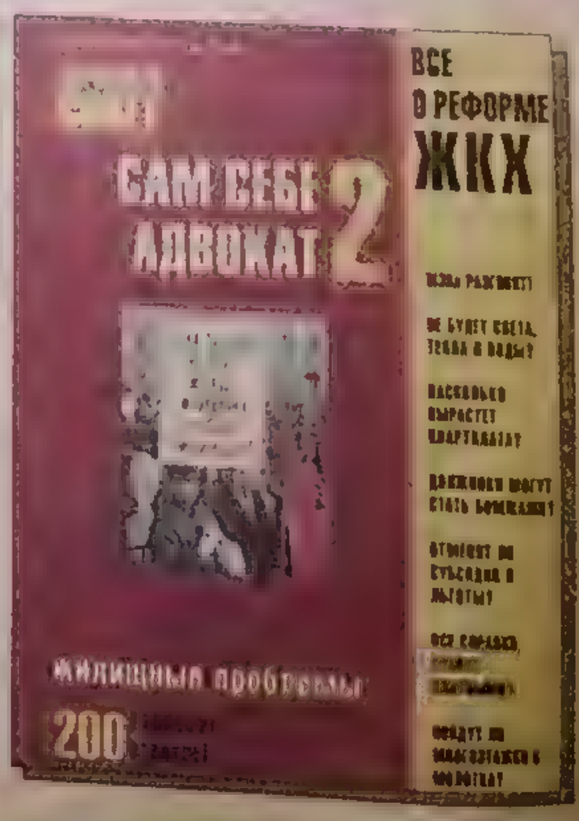


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

... УТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-27-28 ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

РАБОТА и ЗАРПЛАТА

На вопросы отвечает юрист
Андрей МАЛЫХ

НЕ ВЫПЛАЧИВАЮТ ДЕКРЕТНЫЕ ВОВРЕМЯ – ТРЕБУЙТЕ ПРОЦЕНТЫ!

Обязан ли работодатель (частная фирма) официально работающей сотруднице оплатить декретные? Мне говорят, фирма не хочет терять из-за меня деньги. Государство их действительно потом не возвращает? Что мне делать? Наталья Михальченко, г. Шахты, Ростовская обл.

Вам следует обратиться с письменным заявлением в трудинспекцию или суд. Более того, **вы имеете право потребовать проценты за задержку выплаты как заработной платы, так и других выплат, причитающихся работнику** (ст.236 ТК РФ). Размер процентов – 1/300 от 11% годовых (ставки рефинансирования Центрального банка РФ) за каждый день просрочки с не выплаченной в срок суммы. Обязанность выплаты денежной компенсации возникает независимо от наличия вины работодателя. **Что касается возврата этих денег фирме, то возвращают их всегда.** Происходит это очень просто: организация при расчете суммы единого социального налога (ЕСН), в который входят в том числе и страховые взносы по социальному страхованию, просто вычитает из этой суммы сумму оплаченных пособий. Если за отчетный период сумма пособий превысит сумму начисленных взносов, по заявлению данной организации Фонд социального страхования перечисляет ей недостающую сумму.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

МОЖНО И РАБОТАТЬ, И ПОЛУЧАТЬ ПОСОБИЕ НА РЕБЕНКА ДО 1,5 ГОДА?

Моему второму ребенку один год, но я уже вышла на работу. И, естественно, потеряла пособие по уходу за ребенком до полутора лет. А можно одновременно и пособие получать, и работать? И каким должны быть ставки и количество рабочих часов? Майя Кагулина, Москва.

Моему ребенку 8 месяцев, но я уже хочу выйти на работу, а с малышом будет сидеть бабушка. Будут ли при этом мне оплачивать пособие по уходу за ребенком до полутора лет? Ангелина, Тверь.

В обоих случаях пособие будут выплачивать при условии, если молодые мамы будут работать неполный рабочий день. Автору первого вопроса надо снова уйти в отпуск по уходу за ребенком. И обратиться в собес с заявлением о возобновлении выплачивания вам пособия. А затем **выйти на работу на условиях неполного рабочего времени** (ст.13 Федерального закона от 19.05.1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»). **Определенных критериев для неполного рабочего времени нет.** Их вы можете оговорить со своим работодателем и отразить их в трудовом договоре или дополнительном соглашении к договору. Важно, чтобы рабочее время было меньше, чем полный рабочий день (ст. 93 ТК РФ).

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

1. При работе на условиях неполного рабочего времени оплата труда работника производится пропорционально отработанному им времени или в зависимости от выполненного им объема работ.

2. Работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

СТОИТ ЛИ УВОЛЬНЯТЬСЯ В ДЕКРЕТНОМ ОТПУСКЕ?

Нахожусь в отпуске по уходу за ребенком до полутора лет. Но мне нужно уволиться с прежней работы. 1. Останется ли за мной право на ежемесячное пособие или эта выплата связана исключительно с моими трудовыми отношениями с фирмой? 2. Где я буду получать пособие, если уволюсь? 3. Сохранится ли у меня непрерывный стаж? Ирина Макеева, Набережные Челны.

1. Право на получение останется. Но все оформлять придется по-новому (ст.13 Федер. закона от 19.05.1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей», с изменениями вплоть до 5.12.06 г.).

2. Получать пособие придется уже в органах соцзащиты. Просто будет проблема при переоформлении. Дело в том, что инструкций для подобных случаев в органах соцзащиты еще нет. Поэтому **вам придется изрядно побегать, чтобы снова получать пособие. Я посоветовал бы вам остаться.**

3. Понятие «непрерывный стаж» для исчисления пособий по временной нетрудоспособности теперь отсутствует. **Мы подробно писали об этом в № 1–2, 2007 г., стр. 4.**

Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс» ***Евгений ЛАГУНОВ***

МОГУТ ЛИ СТУДЕНТА-БЮДЖЕТНИКА ПЕРЕВЕСТИ НА КОНТРАКТНУЮ ОСНОВУ?

Учусь в Тульском госуниверситете на заочном обучении, бюджетной основе. Сейчас в деканате висит объявление, что всех бюджетников переводят на контрактную основу. Правомерно ли это? Елена Степановна, Тула.

Если вы поступали в университет на бюджетной основе, то нет оснований для перевода вас и других студентов на основу контрактную, т.к. с вами был заключен договор на безвозмездное оказание образовательной услуги. Односторонний отказ от исполнения обязательства нашим законодательством не допускается.

Выясните, на основании какого нормативного документа ректоратом издан или будет издан соответствующий приказ или распоряжение. Внимательно изучите устав вашего образовательного учреждения, есть ли там пункт о переводе студентов с бюджетной основы на коммерческую? **Отказать в ознакомлении с уставом образовательное учреждение не имеет права.** Если вам не дают устав, обратитесь в городское или областное управление образования, где хранятся копии уставов всех образовательных учреждений. В соответствии с п.1 ст.13 Закона РФ «Об образовании» **в уставе в обязательном порядке указывается наличие платных образовательных услуг и порядок их предоставления (на договорной основе).**

Согласно подп.7 п.2 ст.16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании» наряду с закрепленными в Законе РФ «Об образовании» правами, студенты высших учебных заведений имеют право обжаловать приказы и распоряжения администрации высшего учебного заведения в установленном законодательством РФ порядке.

ПЕРВОКЛАССНИКУ ЗАДАЮТ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Мой ребенок учится в первом классе средней школы, ему 6 лет. С первых учебных дней стали задавать домашние задания, в том числе и на выходные дни. Правомерно ли это? Вероника, Воронежская обл.

Домашние задания в первом классе неправомерны, тем более на выходные дни. Вот что прописано в санитарно-эпидемиологических правилах СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» (п.2.9.4) **обучение детей в 1-м классе следует проводить с соблюдением следующих требований:**

- учебные занятия проводятся только в первую смену;
- 5-дневная учебная неделя;
- организация облегченного учебного дня в середине учебной недели;
- проведение не более 4-х уроков в день;
- продолжительность уроков - не более 35 минут;
- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии;
- организация дневного сна, 3-х разового питания и прогулки для детей, посещающих группу продленного дня;
- обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

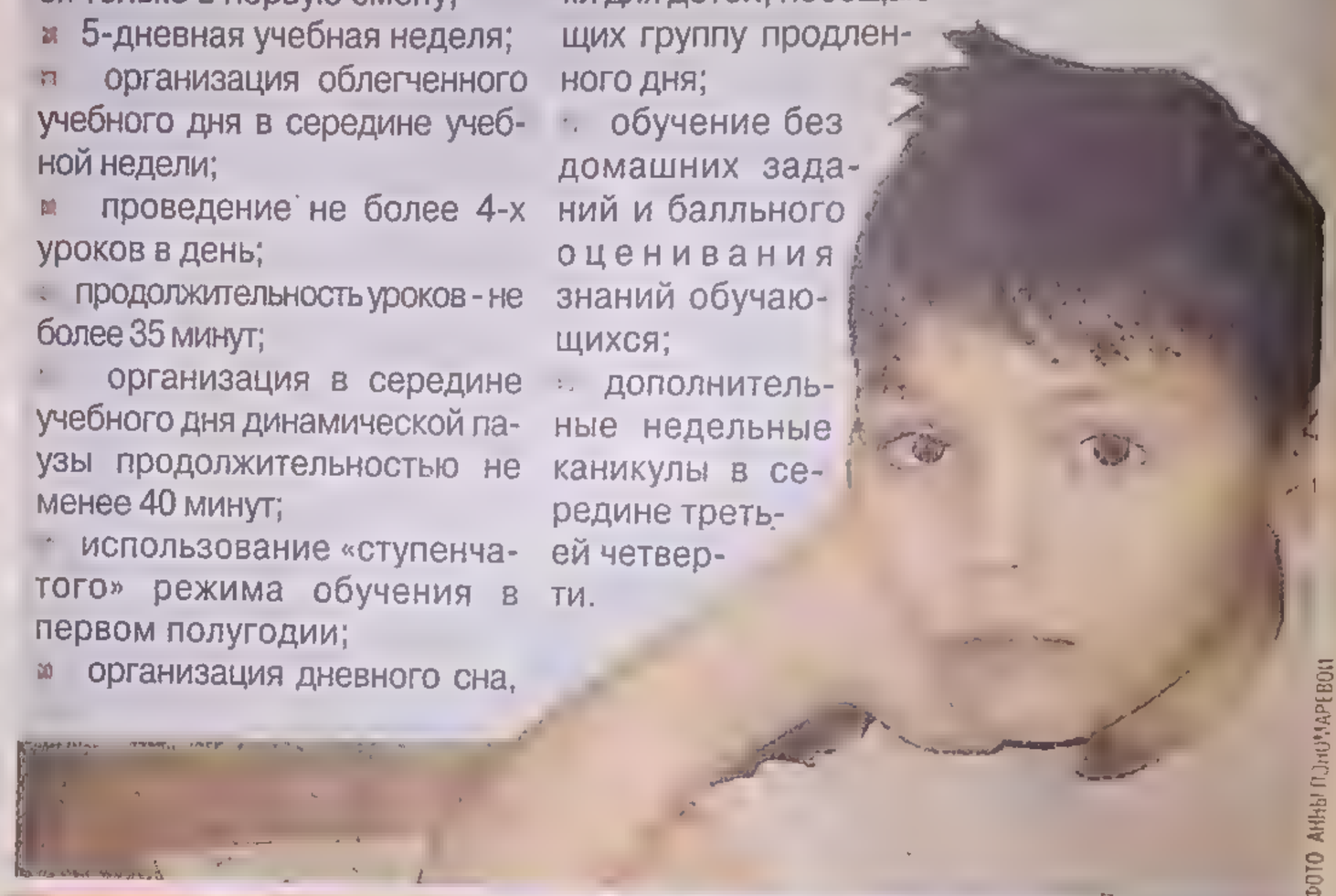


ФОТО АННЫ ПЛАКСИНОЙ

КАК ПОЛУЧИТЬ СОЦИАЛЬНУЮ СТИПЕНДИЮ?

Дочь поступила в Ивановскую текстильную академию, документы на социальную стипендию подали в сентябре. Нам сказали, что мы уже опоздали до будущего года. Такое положение везде или только у нас ? Тамара Анатольевна, Ивановская обл.

Право на получение государственной социальной стипендии имеет студент, представивший в образовательное учреждение выдаваемую органом социальной защиты населения по месту жительства справку для получения государственной социальной помощи. **Эта справка представляется ежегодно. Студентам первого курса государственная социальная стипендия может быть назначена в течение учебного года по представлению студентом справки для получения государственной социальной помощи** (п.23 рекомендаций, изложенных в Письме Минобразования РФ от 23 января 2002 г. №35-55-35 ин струкции 02-07 «О новом Типовом положении о стипендиальном обеспечении студентов».

Вашей дочери нужно представить такую справку в учебное заведение. Отказ ей неправомерен. **Порядок выдачи социальной стипендии для всех государственных образовательных учреждений одинаков.**

На вопросы отвечает юрист Общества защиты прав потребителей «Резонанс», кандидат юридических наук

Оксана СОБИНА

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПОЛУЧЕНИЯ КНИГ ПО ПОЧТЕ

Подписалась по почте на медицинскую энциклопедию. Условия были таковы, что если меня что-то не устраивает, могу написать отказ. Позже я написала отказ, но еще несколько раз карточки присылали. Мне пришлось их выкупать. Опять написала отказ, но мне написали, что в случае неоплаты ко мне будут применены более жесткие меры. Что делать? Ирина Николаевна, г. Ногинск.

Судя по описанной вами ситуации, вы со своей стороны отказались от дальнейшего получения книг по почте, оформив такой отказ в письменном виде. В соответствии с п.3 ст. 450 Гражданского кодекса РФ, **в случае одностороннего отказа от исполнения договора полностью, когда такой отказ допускается законом или соглашением сторон, договор считается расторгнутым**. При расторжении договора обязательства сторон прекращаются (п.2 ст.453 Гражданского кодекса РФ).

Таким образом, после оформления вами письменного отказа от исполнения договора (т.е. в соответствии с пунктом договора, предусматривающим возможность такого отказа), вы не обязаны были в дальнейшем оплачивать присылаемые вам бланки заказа книг.

Но поскольку вы добровольно оплатили несколько бланков после фактического отказа от получения книг, то, возможно, сотрудники фирмы, с которой вы заключали договор, восприняли это как желание с вашей стороны продолжать покупать книги. Поэтому, не оплачивая последний бланк заказа книг, попробуйте написать повторный письменный отказ.

ПОСЛЕ ПЛАТНОГО ЛЕЧЕНИЯ СТАЛО ТОЛЬКО ХУЖЕ

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Я военнослужащая. Пролечилась 2 месяца в медицинском центре платно, но не получила никакого облегчения, а стало только хуже. Разговор о неудачном лечении мне пришлось отложить, а когда приехала в больницу, узнала, что мой лечащий врач уволился. Могу ли я вернуть хоть какую-то сумму за некачественное лечение, за материальный и моральный ущерб? Галина Владимировна Ноздрина, г. Люберцы.

Вы можете обратиться с претензией к директору медицинского центра, где проходили лечение. Однако, необходимо учитывать, что вам следует представить доказательства некачественного лечения, которое привело к ухудшению вашего здоровья (это могут быть справки из поликлиники, больницы, куда вы могли обращаться за помощью в связи с плохим самочувствием, а также свидетельские показания). В претензии указывайте обстоятельства дела и требуйте вернуть вам часть денег, уплаченных за лечение (например, 50% от общей стоимости лечения), при этом ссылаетесь на п.1 ст.29 Закона РФ «О защите прав потребителей», в соответствии с которой **потребитель при обнаружении недостатков оказанной услуги вправе потребовать соответствующего уменьшения цены оказанной услуги.**

Сотрудники медицинского центра должны дать ответ на вашу претензию в течение 10 дней с момента предъявления претензии (ст.31 Закона РФ «О защите прав потребителей»). В случае отказа в удовлетворении ваших требований, либо неполучении ответа на претензию, вы имеете право обратиться в суд, при этом указав в исковом заявлении требования об уменьшении стоимости проведенного лечения, а также компенсации морального вреда.

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ЦЕНТР КУПИЛИ С ДЕФЕКТОМ

В начале года сын купил музыкальный центр, который, как потом выяснилось, музыку считывал, а кино нет. Отнесли центр в магазин на экспертизу. Вердикт: у нас некачественные диски, хотя в самом магазине наши диски другой аналогичный центр считывал. Подсказали сделать независимую экспертизу, но если поломка не подтвердится, то оплачивать ее придется за свой счет? Е.Л. Мосийчук, г. Гуково, Ростовская обл.

Действительно, если в результате независимой экспертизы будет установлено, что недостатки центра возникли вследствие обстоятельств, за которые не отвечает продавец, вы не сможете потребовать от продавца возмещения расходов на проведение такой экспертизы (п.5 ст.18 закона РФ «О защите прав потребителей»).

Но в вашей ситуации есть момент: диск, который продавцом был признан некачественным, считывался другим центром той же марки. По всей видимости, дело все-таки не в качестве дисков, а в каком-то дефекте вашего центра, и продавец просто не хочет обменять ваш центр на другой, без дефектов. Поэтому советую вам провести повторную независимую экспертизу товара с целью обнаружения недостатков в нем.

На вопросы отвечает юрист
Юрий КАРЯГИН

ОФОРМЛЯЮ АВТОМОБИЛЬ В НАСЛЕДСТВО...

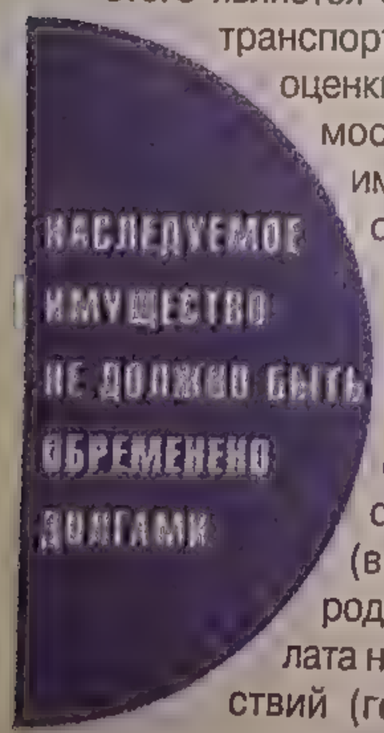
В 2004 году мы с женой купили автомобиль ВАЗ-2114. Покупку оформили на жену. Недавно она умерла. Нотариус мне выдала бланк, в котором указано, что для оформления авто в наследство мне необходимо кроме моего паспорта и свидетельства о регистрации ТС представить:

1. Квитанцию об оплате налога с ТС за текущий год;

2. Акт оценки рыночной стоимости автомобиля на день смерти наследодателя.

Правомерны ли требования нотариуса и какими нормативными актами они подтверждаются? В.Ю. Родин, ст. Варениковская, Краснодарский край.

Требования нотариуса законны. Наследуемое имущество не должно быть обременено долгами и свидетельством этого является справка об уплате транспортного налога. Акт оценки рыночной стоимости наследуемого имущества на день смерти наследодателя необходим для расчета пошлины на наследство. Налог на наследство в вашем случае не платится (вы – ближайший родственник), но оплата нотариальных действий (госпошлина) рассчитывается из действительной стоимости наследуемого имущества, которая подтверждается актом оценки. Нотариусы в своей деятельности руководствуются Гражданским кодексом и «Законом РФ о нотариате». Все действия нотариуса могут быть оспорены в суде по месту нахождения нотариуса.



КАК ПРАВИЛЬНО ПЕРЕВОЗИТЬ ДЕТЕЙ

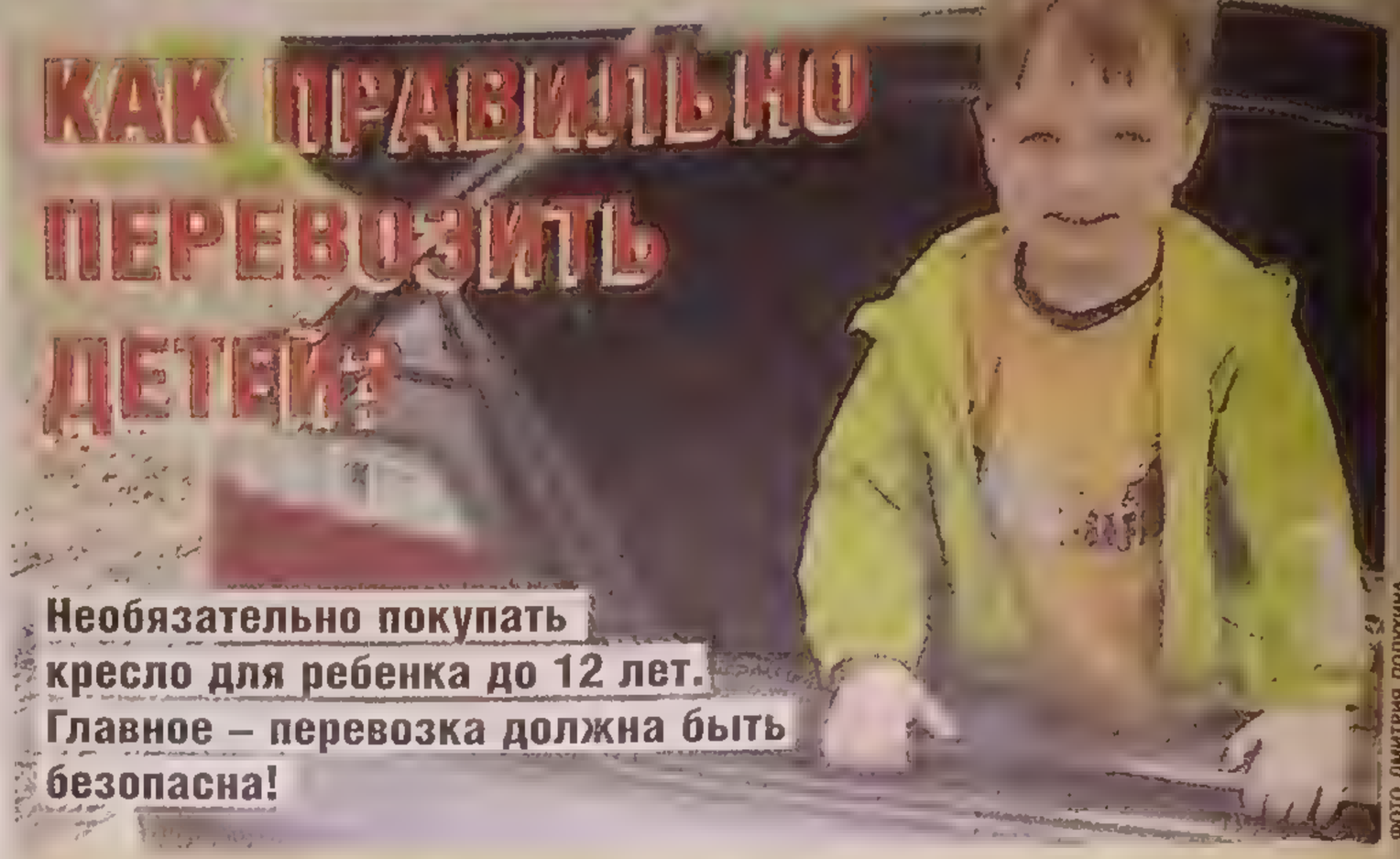


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Необязательно покупать кресло для ребенка до 12 лет. Главное – перевозка должна быть безопасна!

Расскажите о поправках в Кодекс, касаемых перевозки детей. У нас нет никакой информации на этот счет, а гаишники уже штрафуют за отсутствие детских кресел! Виктор Игушкин, г. Березняки, Пермский край.

Новые правила перевозки детей вступили в силу с 1 января 2007 г. Хочу сразу обратить внимание, что речь идет не об обязательной покупке кресла для ребенка до 12 лет, а о том, чтобы перевозка ребенка была безопасна. Наличие кресел обязательно для автомобилей, оборудованных ремнями безопасности, и в том случае, если рост и вес ребенка не позволяет зафиксировать его штатными ремнями безопасности. Пункт 22.9 Правил дорожного движения требует перевозить в транспортном средстве детей до 12 лет «с использованием специальных удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка или иных средств, позволяющих пристегнуть ребенка с помощью ремней безопасности, предусмотренных конструкцией транспортного средства». Из этого следует, что при необходимости ребенка можно пристегнуть ремнями безопасности, подложив какую-либо подушку. Главное, чтобы он был зафиксирован в безопасном положении. И запомните: штрафуют не за отсутствие детского кресла, а за нарушение правил перевозки детей до 12 лет, и если ваш ребенок, сидя на подушке, пристегнут штатным ремнем безопасности, то никаких нарушений с вашей стороны нет и оштрафовать вас не имеют права.

НЕ ПРОДАВАЙТЕ АВТОМОБИЛЬ ПО ДОВЕРЕННОСТИ

В 2000 году мой брат купил автомобиль «МАЗ», но оформил его на маму (т.к. были какие-то льготы). Работать на ней брат не стал, а продал его по гендоверенности. Срок доверенности истек, а новые хозяева машины не сняли ее с учета. В итоге на имя мамы пришли налоги на сумму 21 000 тыс. рублей. Это был шок! Мы не раз обращались к хозяевам машины, чтобы они заплатили налоги и сняли авто с учета. Но они только кормят нас «завтраками». А маме в налоговой уже пригрозили судом. Что нам делать? Какие можно предпринять шаги? Татьяна Травкина, г. Спасск-Рязанский, Ростовская обл.

Ситуация не в вашу пользу, налог придется платить вам по-любому: добровольно или через суд в соответствии с Налоговым кодексом РФ. Если срок доверенности истек, вы имеете полное право вернуть автомобиль себе. Мы неоднократно призывали наших читателей не продавать автомобили по нотариальным доверенностям, т.к. от этого только проблемы. Поэтому еще раз призываем продавать автомобили только по договорам купли-продажи.

ОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ:

123456789 10 11 12
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КНИЖНЫЙ КЛУБ
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

ПРИГЛАШАЕМ В КЛУБ ХОРОШИХ КНИГ!

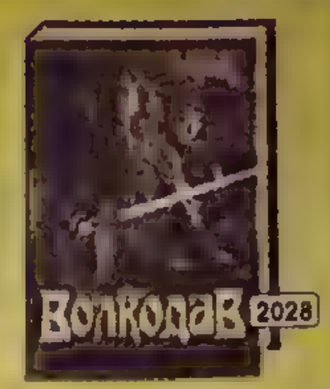
Великие загадки истории

Большая книга советов

Энциклопедия выпечки

Азбука вязания: советы мастера

Книга ответов для почемучки



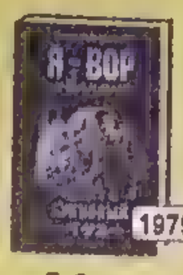
М. Семенова Волкодав

Энциклопедия комнатного цветоводства

Практические советы хозяину и хозяйке

Евроремонт квартиры и дома

А. Ковалевский Когда Фемида безмолвствует



Е. Сухов Бубновый туз

П. Зюскинд Парфюмер

Э. Гудж Чужое счастье

Л. Вайсбергер Дьявол носит Prada

Р. Мональди и Ф. Сорти Imprimatur: в печать

Бодибилдинг От скелета до атлета

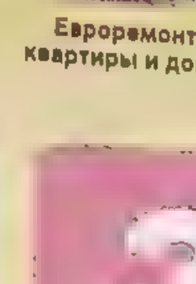
Справочник автомобилиста

Первая помощь при заболеваниях и несчастных случаях

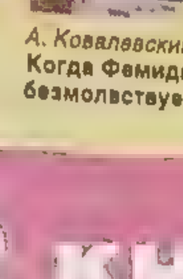
Современный справочник лекарственных препаратов

Книга о сексе

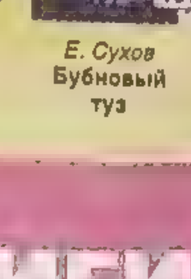
Как выиграть миллион



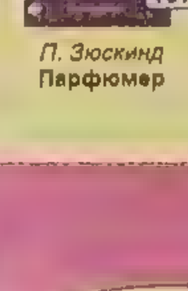
Сонник XXI века



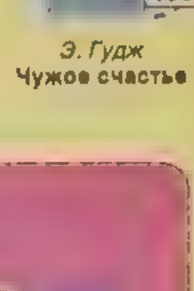
Большая книга заговоров на богатство, счастье, любовь и удачу



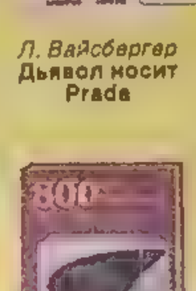
За пределами непознанного



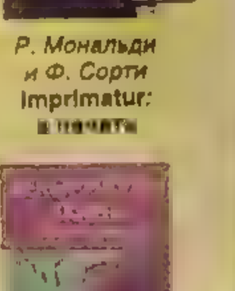
Тайна имени



Страны мира



Секреты работы в Windows, Word, Excel: Полное руководство для начинающих



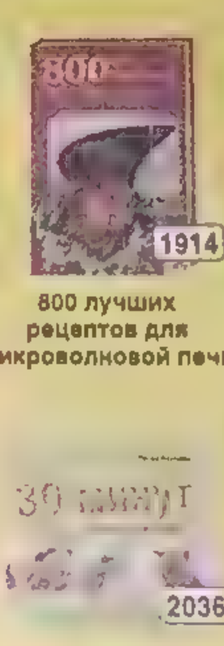
Сказки братьев Гримм

3 книги за 90 руб.

фотоальбом

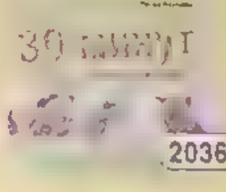
Фото

"ПОДАРОК"



800 лучших рецептов для микроволновой печи

Декорируем ткань Шаг за шагом



30 минут для стройной фигуры

Макияж: 1000 советов на все случаи жизни

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К КНИЖНОМУ КЛУБУ!

1

2

3

посылки на почте

Заказ отправляйте по адресу:
а/я 3, МСЦ-1, Белгород, 308961
или по тел. (4722) 36-25-25

ЗАЯВЛЕНИЕ

1. Я,
вступаю в Книжный клуб и согласна/согласен ежеквартально покупать хотя бы один товар в Клуба как минимум в течение 1 года.
2 Прошу выслать мне 3 книги из буклета, фотоальбом, а также именную карточку члена Клуба
3 Я согласна, согласен с такой формой оплаты, как наложенный платеж за почтовые посылки, которые пришли от Клуба на мой почтовый адрес
4. Информация о заказчике

Фамилия
Имя
Отчество
Почтовый индекс
Область
Район
Город, село
Улица
№ дома
Квартира
Дата рождения
5. ✓ ☐ Я согласна/согласен получать от Клуба новости и другие предложения по обычной и электронной почте, SMS и по указанному ниже телефону
( ) код города телефон
E-mail:
Дата заполнения
Подпись ✓

ВЫБЕРИ 3 КНИГИ

Фото

Фотоальбом

Пожалуйста, впишите коды книг
1
2
3
+

Всего: 90 руб.

Членом Клуба может стать только один человек из семьи, проживающей по одному адресу

PM NSov 0107

ОГРН 1053106000010; "Книжный клуб "Клуб семейного досуга", Белгород, ул. Сумская, 164.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Дорогие советчики, каждую неделю вы нас радуете новыми письмами, в которых делитесь своими советами. Вот и в этот раз мы получили от вас советы буквально на все случаи жизни. Будьте здоровы.

Ведущая рубрики Мария БАРАНОВА

ЛЕЧЕБНЫЙ ЛИСТ ХРЕНА

500 РУБЛЕЙ

Лист хрена является болеутоляющим средством. Для лечения сок листьев нужно втирать в больные места.

Распаренные листья можно использовать как горчичники при простудных заболеваниях. Можно прикладывать к больному горлу при ангине. Тут главное не переборщить, держите полчаса и ни минутой больше.

При простуде можно париться в бане веником из свежих листьев хрена.

Любовь Николаевна Кожевникова, г. Пермь

ПОМОЩЬ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Запястье с внутренней стороны натираем чесноком и кладем толченый чеснок к пульсу в зависимости от того, с какой стороны болит зуб. Не знаю, как это действует, но помогает стопроцентно. Испробовал на себе.

В.А.Воробьев, г. Тула

5 СОВЕТОВ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

1. Нажмите указательным пальцем правой руки на середину левой ладони с усилием, досчитайте до 10, резко отпустите палец. То же самое проделайте с другой рукой. Повторите несколько раз.
2. Сделайте настойку из индийского лука (распространенное комнатное растение) на водке. Смазывайте ею лоб и виски.

Этой настойкой можно также успокоить любую боль, натерев ею больное место.

3. Туго завяжите голову шерстяным поясом или шарфом и прилягте.
4. Приложите ко лбу капустный лист. Летом вместо капусты можно приложить лист лопуха.
5. Заварите 2 ст. ложки красного клевера (соцветий) в 0,5 литра кипятка и пейте по 1/2 – 2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день.

Еще этот настой хорошо помогает при гипертонии, головокружении, шуме в ушах.

В.А. Козлова, Нижегородская обл.

Для крепкого и спокойного сна

Необходимо вдыхать настой валерианы. Лягте, закройте пальцем одну ноздрю и медленно вдыхайте содержимое флакона 5–10 раз. Затем второй ноздрей повторите то же самое. Потом накапайте на кусок сахара 30 капель настойки валерьянки и положите под язык. После чего спите спокойно.

«Кремлевские капли». Смешайте по 100 мл настойки боярышника, валерьяны и пустырника. Принимайте при болях в сердце, когда тревожитесь или вам плохо спится, по 20–30 капель, разбавляя их водой. Всем желаю хорошего сна и доброго утра.

Галина Владимировна Уральская, г. Краснодар

Травы-снотворное

Перед сном выпить стакан теплого молока с 1 ч. ложкой меда.

На кусочек сахара накапать 20 капель валерьянки, слегка присолить и медленно рассосать во рту.

Сборный чай принимать за час до сна. 1 ч. ложку смеси в равных частях: валерианы, мелиссы, лаванды – залить 1 ст. кипятка, настоять 10 мин., процедить.

Поможет успокаивающая ванна. Горсть липового цвета залейте 1 л кипятка, процедите и добавьте в ванну.

Сшейте маленький мешочек из льна (хлопка). Положите в него цветки лаванды, мелиссу, шишки хмеля и храните под подушкой. Хороший сон вам обеспечен.

Н.В. Краснова, Московская обл.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1. **Вода полезна для мозга и защищает от камней в почках.** Мыслительный процесс происходит через электрические импульсы, а вода – превосходный проводник электричества и способствует отличному запоминанию информации. Поэтому ежедневно выпивайте 2–3 литра воды. Это поможет промывать почки, чтобы в них не откладывались камни.
2. **Острое полезно для организма.** Используйте чили в качестве приправы: его натуральная острота ускоряет обмен веществ и помогает худеть.
3. **Влажные полотенца способствуют свежести в квартире.** Зимой воздух в квартирах из-за отопления застоявшийся и сухой – истинный рассадник бактерий. Время от времени выкладывайте на батареи мокрые полотенца – так вы повысите влажность воздуха.
4. **Помидоры снижают повышенное потоотделение.** В ванну с теплой водой налейте 3 л томатного сока и полежите в ней 15 мин. Вещество из помидоров – ликопин – регулирует выработку пота.
5. **Творог возвращает голос.** От хрипоты избавит влажное полотенце, намазанное творогом. Наложите компресс, сверху оберни сухим платком и оставь на ночь.

Еще 26 простых и эффективных советов для здоровья, а также множество других советов на все случаи жизни ищите в свежем выпуске еженедельного журнала «Все для женщины» № 6.

Все для женщины
В продаже с 6 февраля
ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ ВЫ МОЖЕТЕ ОФОРМИТЬ ОПЕРАТИВНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800)-200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ
12345639 11 12

ЗАГОВОРЫ И ОБЕРЕГИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

В минуты тяжелых испытаний человек обращается к Богу. С давних пор эти слова превратились в молитвы и народные заговоры. Они бывают разные: защитные, исцеляющие, оберегающие. Главное, ваша Вера в то, что вас услышат и помогут.

Вот молитвы, собранные сибирской целительницей Натальей Ивановной Степановой, которые помогли очень многим людям. Много раз в этом убеждалась сама.

Целительница Наталья ЦАРЬКОВА

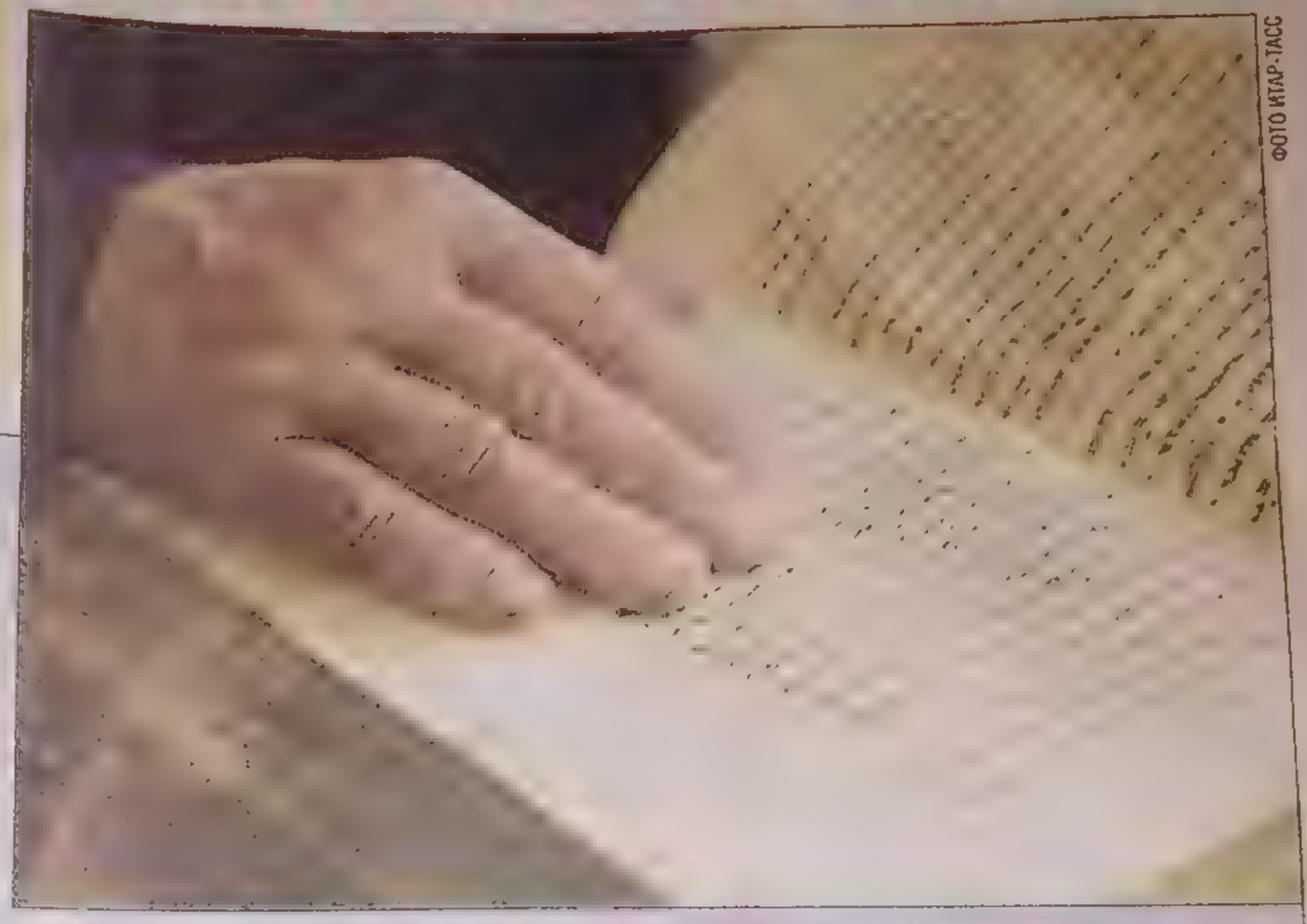


ФОТО ИТАР-ТАСС

Молитва-оберег от обидчиков мученику Иоанну-воину

«О, великий Христов мучениче Иоанне, православных поборниче, врагов прогонителю и обидимых заступниче! Услыши нас, в бедах и скорбех молящихся тебе, яко дана тебе бысть благодать от Бога печальныя утешати, немощным помогати, неповинныя от напрасныя смерти избавляти и за всех зле страждущих молитися. Буди убо и нам поборник крепок на вся видимые и невидимые враги наши, яко да твоею помощию и поборством по нас посрамятся вси являющие к нам злая.

Умоли Господа нашего, да сподобит мы грешныя и недостойныя рабы Своя получите от Него неизреченная благая, я же уготова любящим Его, в Троице Святей славимого Бога, всегда ныне и присно и во веки веков. Аминь».

БЕЗ ОТСТУПИТ

В страшный для вас час успейте позвать Ангела-заступника.

«Приди ко мне, и никогда меня не покидай, куда бы я ни пошел (пошла). Аминь».

Купите перед службой свечку и, зажигая, проговорите наговор:

«Иоанн-батюшка, ты покорил вражеские полки,
Покори сердце моего врага (имя)».

Кладите девять поклонов Иоанну-воину.

Направляясь в место, где вас, возможно, ждут с оружием, прочтите:

«Святой Государь Спас и Святой Государь архистратиг Михаил, закрой, Господи, от лиха человека и супостата на всякий час во веки веков. Аминь».

ФОТО ИТАР-ТАСС

Призвание в помощь Духа Святого при сложном важном деле

«Помоги мне, Господи, Дух Святой, в моем деле, чтобы враги-недруги не посмели дело мое загубить.
Не дай, Господи, Дух Святой перебить. (Краткое изложение своего дела). Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь!»

Выкрутиться из беды. Читают в тяжелейшей ситуации.

«Иду, иду, веду, веду, заведу, запутаю,
В молитву закутаю, глаза отведу,
Любой дорогой пройду и миную беду.
Храни меня Бог. Аминь».

Продолжение на следующей стр.

ЗАГОВОРЫ-ОБЕРЕГИ

ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

От измены мужа

Растопить жарко печь (не камин) в доме, на даче. Дрова должны быть березовые и осиновые. Когда в печи от тяги загудит, встаньте в поддувало, затем откройте дверку печи и очень громко скажите:

«Дух печной, дрова с золой,
Вы мне братья, сватья, свидетели.
Горите, дымите, раба (имя) ко мне, рабе (имя), привяжите.
Как этот дух и этот дым
В трубу тянет, из печи в трубу рвет.
Так чтоб раб (имя), матерью (имя матери) нарожденный, церковью святою покрещенный, рвался ко мне, тянулся, бежал ко мне, не запнулся.
С друзьями не усидел, за чужим столом не пил, не ел.
Рвался бы, метался бы ко мне,
Крещенной и нарожденной Божьей рабе (имя).
Дым, иди в гору, а ты, раб (имя) к моему дому.
Сделай, мать-печь, свое дело, чтоб никто не смог
Молитвой не отмалить, заговором не отнять.
Ключ, замок, язык.
Аминь».

Поторопить мужа домой

Очень сильный зазыв. Делать только по четным дням. Обухом топора потихоньку ударяют о порог и говорят тихо, на одном дыхании:

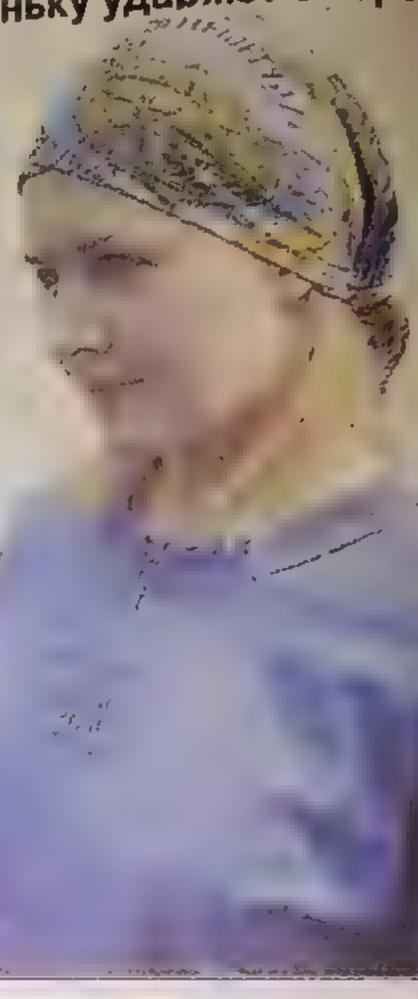


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

«Батюшка-обух, братишка-порог,
Один подрубите,
другой заманите.
Подруби, топорок,
Божьему рабу (имя)
У ног – жилье, у рук – бытье,
у глаз – зренье,
у рта – реченье,
у ушей – слышанье,
у плоти – милование,
у губ – целованье.
Пошли им с соперницей – расставанье.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

ЗАЩИТНЫЙ ОБЕРЕГ

Оберег на машину

Ходить вокруг машины по часовой стрелке, но так, чтобы никто не видел, и говорить следующее:

«Я это купил, я заплатил.
Оберегом закрываю, покровом одеваю, заклинанием оберегаю, воров не допускаю. Стоит, да мое, стоит, но, вор, не твое.
Тебе, вор, станет чужое, а мне мое, дорогое.
Кто это себе возьмет, скорой смертью умрет.
Мать – земля, Бог – Отец, кто мое возьмет,
Тому жизни конец.
Аминь. Аминь. Аминь».

Оберег от несчастий

Наговаривают на носовой платок и, уходя из дома, обтирают себе лицо, чтоб не случилось беды.

«Щит мне порука,
Христос мне защита.
Иду, и везде мне путь
И Светлая дорога.
Аминь».

• **Прежде чем выйти из дома, во избежание различных неприятностей скажите так:**

«Господи, весь мир – мой благодарный дом.
Вокруг моего дома каменная гора
Нерушимый, железный тын
Богородица с Христом ограждают,
Во всех путях, дорогах меня сопровождают.
Крест мой креститель, Крест мой избавитель.
Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Аминь».

ЗАГОВОРЫ НА БОГАТСТВО

• **Делают квашню, обходят вокруг своего жилища. На каждом углу останавливаются, берут кусочек квашни в рот, а перед этим говорят:**

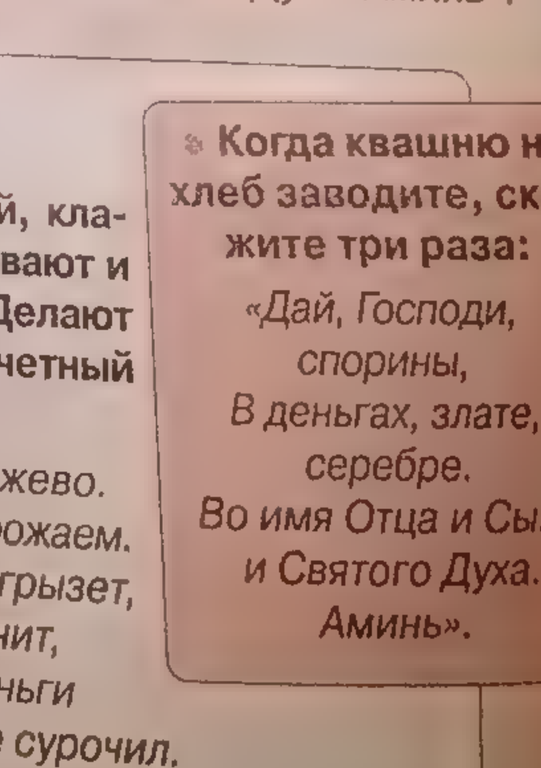


ФОТО ОЛЕСЯ ПЕРДЕЧНИКОВА

«Кто навстречу идет?
Христос!
Что он несет? Деньги!
Как эта квашня растет и прибывает,
Так с Божьей помощью
И добро прибывай.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Хороший заговор на богатство

Роют яму под осинкой, кладут монетку, наговаривают и засыпают землицей. Делают это в полнолуние в четный день.

«Бог с тобой, мое сажево.
Расти ростком, живи урожаем.
Как тебя ни мышь не сгрызет,
Ни червяк не источит,
Так чтобы и мои деньги
Никто не сурочил.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

• **Когда квашню на хлеб заводите, скажите три раза:**

«Дай, Господи, спорины,
В деньгах, злате, серебре.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа.
Аминь».

Исцеляющий заговор

Этим наговором можно вылечить жесточайшую подагру. Сложить на правой руке средний и указательный пальцы и, дотрагиваясь этим крестом до больного места, читайте шепотом:

«На горе, где живет горе,
Стоит подворье,
Оно не стеклянное,
Оно деревянное
Из досок гробовых
Из елок смоляных,
Из домов усопших.
Отнесу в тот дом я, да на подворье
Болезнь с раба (имя).
Там болезни быть,
там ей довеку жить,
И как я сказала,
Так оно и будет.
Аминь. Аминь. Аминь».

Заговор от боли в сердце

Читают на заре, держа правую руку на области сердца:

«... Иду я, раб Божий (имя),
по земле,
Сердце мое стучит во мне,
Телом мое, ретивое, правит:
Не колет, не болит, не давит,
Не теснит и не щемит.
Ни ночью, ни при луне,
ни на утренней заре.
Ни в поле, ни в избе,
ни в пахоте, ни в воде,
Ни в бане, ни на коне.
Билось бы оно во мне,
билось бы оно,
Колотилось, так правильно,
так славно,
Как в Пасху светлую колокола
звучат
мне на долгую жизнь. Аминь».

• Мы живем в напряженным ритме, очень устаем, нервничаем, в голову лезут всякие дурные мысли. Часто поэтому люди страдают бессонницей. Помочь можно так. Взять воды с Крещения, смочить ею себе затылок, лоб и виски и сказать:

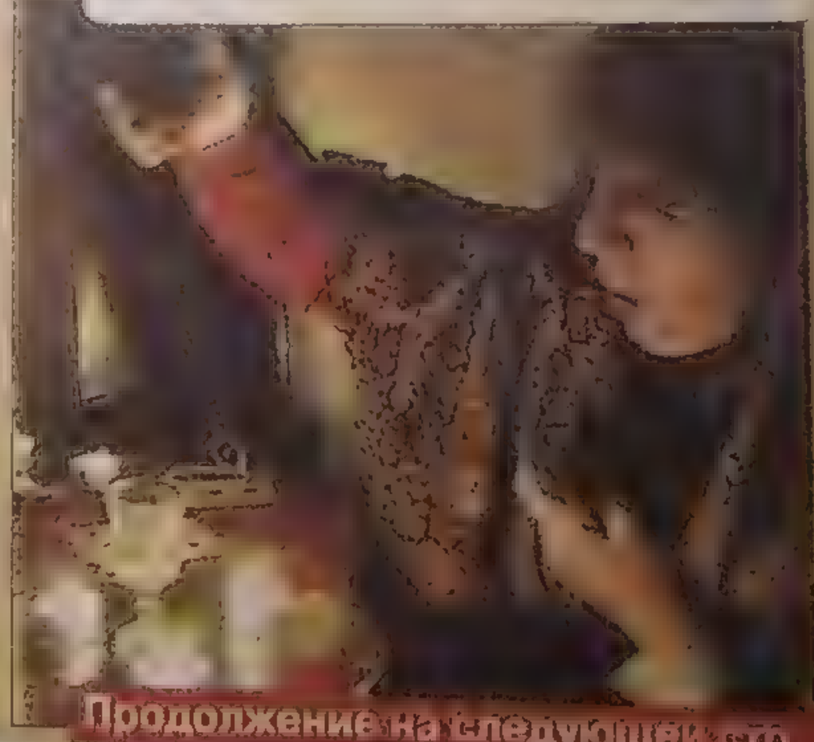
«Господи, ты благословил
и исцелил многих,
И был у Тебя, Господи,
Иоанн Креститель,
Он пострадал головой за веру Твою.
Господи, ради пророка, Предтечи и
Крестителя Иоанна исцели мою голову от дурных мыслей.
Верую в Единого Бога-Творца.
Матери Божьей на веру присягаю.
Ныне, и присно и во веки веков.
Аминь».

Заговор для чистоты и силы крови

«Святые отцы, вы руду видали?
По жилам ее кидали?
Как она шла? Как она бежала?
Душа человека не страдала?
Ты, мать руда, жильная, телесная,
подкожная,
Пей, согревай, стареть не давай.
Будьте вы, мои слова, крепки,
До руды – матери цепки.
Индо веки, и век по веку,
от сырой земли,
До гробовой доски,
чтоб руда–мать играла,
Стареть рабу (имя) не давала.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

• На исцеление от тяжелой болезни читать, стоя у изголовья больного, утром и вечером, держа в руках икону «Троеручица»:

«О, Пресвятая и Преблагая Дева
Богородица Мария!
Припадаем и поклоняемся тебе
пред святою иконой Твоею,
Помня прославленное чудо Твое,
Исцелением усеченной десницы
преподобного Иоанна Дамаскина,
От иконы сей явленное.
Его же знамение доныне видимо
есть на ней во образе третьей руки,
К изображению Твоему приложена.
Помоги, Троеручица, в исцелении
причудной нас, и не лиши нас помощи Твоей Державной.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».



Продолжение на следующей стр.

ЗАГОВОРЫ-ОБЕРЕГИ

ОТ ПЬЯНСТВА

Сыплют на пеший перекресток наотмашь золу, взятую из печи в понедельник, и читают три раза:

«Как эта зола не даст ростки, а ростки лепестки, из лепестков плод, так раб (имя) вина не возьмет в рот: ни в воскресенье, ни в субботу, ни в пятницу, ни в четверг, ни в среду, ни во вторник, и ни в понедельник. Аминь.

Как эта зола ключом не забьет, соловьем не запоет, так и раб (имя) навсегда с вином простится.

Не будет пить: ни в воскресенье, ни в субботу, ни в пятницу, ни в четверг, ни в среду, ни во вторник, ни в понедельник, ни по будням, ни по праздникам святым. Во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь».

Уважаемые читатели газеты «Народный совет»!

Хочу пожелать вам всего самого доброго на вашем жизненном пути. Помните, родные мои, старую поговорку «Без Бога ни до порога». Читайте народные молиты всем сердем и глубокой верой, ведь чудеса рядом, и вы получаете Божью благодать.

Наталья Царькова

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	23	24	25	26	27	28	29
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

ОБЕРЕГИ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Заговоры для успеха в торговых делах

● **Когда залеживается товар, наговариваю на мед:**

«Как пчелы роятся, так бы (к такому-то человеку) купцы для его товара сходились».

● **Утром, умываясь, добавьте ложечку меда. Завтракая, намажьте хлеб или булку медом и произнесите, перед тем как начать трапезу:**

«Пускай, как к хлебу липнет мед, на мой товар народ идет».

● **Когда вы хотите продать урожай со своего поля или какие-то другие плоды своего труда, читать над золотистыми зернами пшеницы или кукурузы:**

«Золото, золото, сыпься ко мне как горох в закроме, как зерна ячменя на гумне, как рожь на току!

Золото, золото, сыпься в мои карманы без счету, без меры, горстями, пригоршнями.

Золото, золото, дружись со мной, как лед с водой, как соловей с весной, как роса с травой!

Я не торгаш-моргаш, а купец-молодец, продаю по чести, вешаю по совести, с избытком, режу с прибавком, мерю с присыпком, лью с остатком.

Будь в моем амбаре клад да лад, да во всем спорынья, без проторей, без разоренья, без угара и без прогара во все дни моего базара».

● **Заговор на удачу в торговле, перед совершением сделки или ночью накануне, а также в седьмой и двенадцатый лунные дни:**

«Господи мой, Господи, верою исполнена душа моя. Помоги мне грешному, рабу твоему (имя) в купле и продаже, в обмене и во всем. Ты, Владыко, Господи, Сам ее соверши во имя Отца, Сына и Святого Духа. Аминь.

Святой архангел Михаил, во твое имя торгуем, спаси, сохрани, благослови своими святыми молитвами раба Божия (имя) начати и совершити счастливую и благополучную торговлю. Аминь».

Н.И. Арзуманян, х. Старая станица, Ростовская обл.

Чтобы во сне увидеть средство от болезни

Лучше всего в Николин день признести три раза:

«Ложуся я, раба Божия (имя), спать на Сионских горах, во святой церкви. Кладу трех ангелов в головах: одного – подслушивать, другого – подглядывать, третьего – подсказывать. Поведай, Никола милостивый, зелье в потребу. Во веки веков. Аминь».

А.Н. Петрова, г. Воронеж

От порчи

«Не я умываю, не я поливаю.
Сама молюсь Пресвятой Богородице.
Умывают, поливают, пеленой защищают, от злых людей, от злых очей, от злых речей от часа получаса, от ночного, от дневного, от встречного, от поперечного. От мужского, от женского глаза, от карих, от черных, от сестрицы, от девицы. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

А.Н. Хасанова, г. Биробиджан

От гипертонии

Нужно съедать в день за 3–4 приема по 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда в течение 45 дней.

Смесь эта полезна и при недостатке железа в организме.

В стакане минеральной воды растворить 1 ст. ложку меда, добавить сок половины лимона. Пить по утрам натощак. Курс лечения две недели.

Инфаркт миокарда

В 1 ст. ложку меда добавить 1–2 капли масла лаванды и развести в стакане теплой кипяченой воды. Выпить в течение дня. Курс лечения три недели.

М. Захарова, г. Орел

ВОТ ОНО, КАКОЕ МАСЛО КАСТОРОВОЕ!

Было время, когда касторкой пытались лечить едва ли не все болезни. Затем о ней надолго забыли. И напрасно. Как наружное средство касторка может оказать незаменимую услугу.

1. Если у вас слабые бронхи, подогрейте две столовые ложки касторового масла и смешайте с одной столовой ложкой скипидара. Теплую смесь втирайте в грудь, а затем хорошенько укутайтесь. И простуда ваша отступит.

2. При помощи касторового масла можно успешно выводить бородавки и папилломы, если втирать его в новообразование перед каждым приемом пищи. Втирать надо долго, терпеливо, чтобы масло хорошенько впиталось.

3. С возрастом у многих на руках и лице появляются пигментные пятна. Если каждый день втирать в кожу касторку, то через месяц пятна исчезнут.

4. Хорошо помогает касторка от мозолей и натоптышей. Дважды в неделю нужно смазывать перед сном ступни ног и надевать хлопчатобумажные носки.

5. Касторка залечивает порезы, ссадины и даже долго незаживающие язвы.

6. Наконец касторка – прекрасный помощник для роста волос. Ее нужно смешать в пропорции 1:1 с медицинским спиртом (70%-ным) и втирать в кожу головы. Через два часа волосы необходимо помыть с детским мылом и ополоснуть подкисленной водой (добавить в воду сок одного лимона).

Все это я пробовала на себе. В домашней аптечке у меня всегда есть незаменимый «врачеватель» – касторка.

Светлана Михайловна Худякова, Калининградская обл.

КОГДА ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО ЧИСТИТЬ СОСУДЫ?

В № 4 за этот год вы написали, что чистка сосудов с помощью широкорекламируемых нетрадиционных способов малоэффективна. Неужели, как вы пишете, освободить сосуды от атеросклеротическких бляшек можно только хирургическим путем? Не очень хочется ложиться под скальпель... С уважением, В.А.Куренкова, Ставрополь.

На Ваш вопрос отвечает врач-терапевт, кандидат медицинских наук Владимир Пахомов:

Эффективность чистки сосудов нетрадиционными или народными средствами зависит от степени "нафаршированности" сосудов. Безусловно, если отложения холестерина и других шлаковых веществ превысили все мыслимые нормы и уплотнили крупные сосуды, то помочь в такой ситауции может только хирург.

Однако, не обязательно ведь запускать свой организм до такой степени. И есть еще мелкие сосуды – капилляры, которые также могут быть забиты шлаками до предела, но они настолько малы, что оперативное лечение невозможно. Вот как раз их-то и следует очищать натуропатическими (народными) средствами.

Своевременно принятые меры по очистке сосудов-очень важный шаг для оздоровления всего организма в целом.

Их основная задача это профилактика болезней сосудов. Кроме того, с помощью некоторых народных и нетрадиционных способов можно замедлить поражение сосудов. Как правило, это происходит за счет восстановления капиллярного кровотока, очистки сосудов от шлаков и уменьшения уровня холестерина в крови. Кушайте больше лука и чеснока, занимайтесь закаливанием и водными процедурами, принимайте скипидарные ванны, периодически делайте массаж. Тогда вы останетесь молодыми и красивыми на долгие годы.

В ГОСТЯХ У ПСИХОЛОГА

На вопросы читателей отвечает психолог ***Мария БАРАНОВА***

НЕ ТЕРПЛЮ ФАМИЛЬЯРНОГО ОТНОШЕНИЯ К СЕБЕ

Я выгляжу очень молодо, и незнакомые люди часто обращаются ко мне на ты. Меня это раздражает. А как себя вести в таких ситуациях правильно, я не знаю. Галина, Волгоград.

● Если смущаться и не делать замечания «тыкающим» людям, значит вести себя как молоденькая девушка, тем самым провоцируя их на фамильярное поведение. Надо сразу пресекать попытку обратиться к себе на ты, холодным тоном осведомляясь у собеседника, кто дал ему такое право. Это поможет.

КТО ДОЛЖЕН ВСТАВАТЬ НОЧЬЮ К МАЛЕНЬКОМУ РЕБЕНКУ?

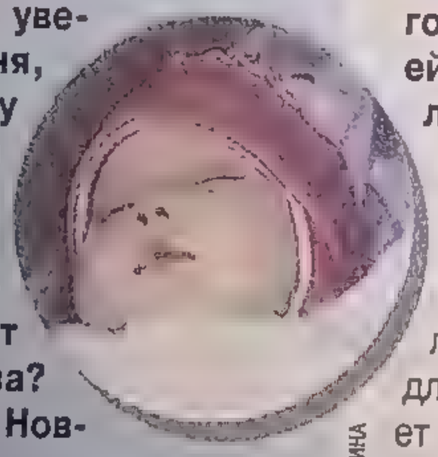


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Свекровь уверяет меня, что к младенцу ночью должна вставать только я, поскольку мой муж работает. Может быть, она права? Люба, Нижний Новгород.

● Твоя свекровь смотрит на эту ситуацию с позиции матери, которая заботится о своем сыне. Скажи ей, что ты ее прекрасно понимаешь, но вы с мужем решите эту проблему самостоятельно. Если ты устаешь, а малыш плохо спит по ночам, то, конечно же, муж может тебя заменить. Ведь тяжело в этой ситуации вам обоим, поэтому груз ответственности за ребенка делится пополам, включая домашнее хозяйство и зарабатывание денег.

МНЕ СТАНОВИТСЯ СТРАШНО, ЕСЛИ НА НОЧЬ СМОТРЮ ТЕЛЕВИЗОР

Очень нравятся фильмы ужасов, но после просмотра охватывает чувство страха. Мне потом кажется, что в шкафу прячется маньяк, да и мерещится всякая ерунда. Понимаю, что глупо бояться, но ничего не могу с собой поделать. Татьяна, М.о.

● Все остросюжетные фильмы построены на том, чтобы пробудить у зрителя предельное внимание и заставить его напряженно следить за тем, как развиваются события на экране. Тревожная музыка, вспышки на экране – все это очень сильно обостряет восприятие происходящего. Неудивительно, что, выключив телевизор, ты продолжаешь так же воспринимать и реальность. Чтобы избавиться от таких последствий, после окончания фильма не ложись сразу спать, а ненадолго включи какую-нибудь другую программу или юмористическую передачу. Это поможет успокоиться, и тогда тебя ничто уже не будет пугать.

ФОТО ИТАР-ТАСС

КАК ПОМОЧЬ МАМЕ?

Заметила, что мама стала каждый вечер пить слабоалкогольные коктейли. Она говорит, что ей так легче снять напряжение после работы, но мне кажется, здесь причина в другом. Как ей помочь? Виктория, Москва.

Есть опасность, что у твоей мамы психическая зависимость от алкоголя. И ей не нужен повод или компания для того, чтобы выпить. Она использует алкоголь в качестве средства для поднятия настроения. Получается, – если она не выпьет, то не сможет расслабиться. В таком случае надо ей предложить альтернативу алкоголю, но только делать это ненавязчиво. Можно, например, купить торт и вечером устроить чаепитие или пригласить маму в кино, или театр. В общем, ее нужно отвлекать любыми возможными способами.

Иногда люди пьют от ощущения бесперспективности и одиночества. Поэтому ты должна дать ей понять, что она не одинока и у нее есть будущее.

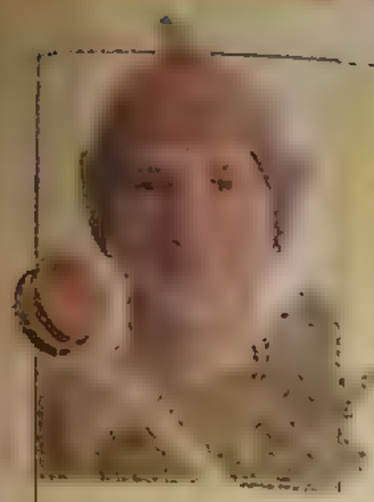
В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ МУЖ СИЛЬНО ИЗМЕНИЛСЯ

Замуж вышла пять лет назад. Хотели отметить с мужем первый юбилей, а теперь не знаю, как у нас все сложится. В последнее время муж мне часто грубит, да и поведение у него изменилось. Все чаще меня стали посещать мысли о разводе. Маргарита, Красногорск.

● Тебе нужно с мужем откровенно поговорить, но постарайся не свести все к выяснению отношений. Не обвиняй мужа, а попытайся разобраться в причинах изменения в его поведении. Если муж пойдет на диалог, то может, вам с ним удастся вернуть прежнее взаимоуважение и понимание. Но с первого раза не у всех получается, не опускай руки, ведь развод это самый легкий способ решения сложившейся проблемы.

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

ЛЕГКОГО ВАМ ПАРА!



Добрый день, любители пара! Сегодня с вами банными советами делится наш новый член клуба Виктор Зобнин из Калужской области. Надеюсь они пригодятся не только новичкам банного дела, но и старожилам русской парной. А если к этим рекомендациям добавить ароматный и полезный чай, да сделать лекарственные компрессики... Поверьте, поход в баню будет незабываемым!

Председатель клуба Вячеслав НЕЧАЕВ

Здравствуйте, уважаемые члены клуба! Хочу поделиться своими наблюдениями. Баня для меня - это прежде всего коллектив единомышленников. Дни рождения и прочие даты мы всегда отмечаем в бане. Здесь тебе помогут советом и делом. Выточить любую железяку, отремонтировать дачу или квартиру, выгодно купить автомобиль или найти запчасти подешевле. Стоит только бросить клич, мужики всегда придут на помощь.

А теперь общие рекомендации, основанные на личном опыте:

● Отправляясь в баню, подберите тапки на рифленой подошве. Поскользнувшись, можно очень тяжелую травму получить.

● До парной лучше ничего не есть. В идеале – сырые яйца и сладкий чай.

● Пьяным в баню лучше не ходить – сердце загубите. С похмелья можно, но только не с тяжелого.

● Обливаться холодной водой следует осторожно. Сперва прислушайтесь к организму, хочет ли он под ледяной душ? Если нет – значит вы просто обожгли кожу, а до косточек ещё не дошло. Намочите холодной водой шею, уши, локти – сразу станет легче.

● Зимой в баню я беру тазик с чистым снегом и накрываю другим тазом. Чувствую, что перегрелся – «репой» в снег! Очухался и снова на полку!

● Если после двух-трех заходов, начнет крутить руки-ноги, -не бойтесь. Это просто обессоливание организма. Оно быстро лечится рассолом.

● После бани всегда хочется есть. Но лучше не грузить желудок: зеленый чай, яблоки и кефирное завершение дня. Не для того же вы сидели, потели и выгоняли из себя шлаки, чтобы опять без разбора накидать в себя кучу явств. Зато наутро аппетит будет волчий! **Легкого вам пара!**

Виктор Зобнин, Калужская область

Для любительниц русской бани могу порекомендовать компрессы из зеленого чая с различными травами.

Делают их таким образом: махровое полотенце смачивают в растворе (настое или отваре) и прикладывают к распаренному лицу на 15–20 минут. Настой я обычно готовлю, смешивая заваренный зеленый чай и отвар трав.

● **Для жирной кожи** лучше использовать шишки хмеля, зверобой, полевой хвощ, тысячелистник, листья и почки березы, васильки, календулу, подорожник, эвкалипт.

● **Для сухой и нормальной кожи** – боярышник, шалфей, ромашку и мяту.

Конечно, можно применять и обычный настой этих трав, но зеленый чай, по моим наблюдениям, усиливает эффект, щедро обогащает кожу витаминами, повышает тонус кожи и улучшает ее структуру.

Зинаида Жилина, Сыктывкар

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ГОТОВЬ ЗАПАРКУ С ЛЕТА

Душистые травки для витаминного чая я заготавливаю каждое лето. Мелисса и душица – великолепные представители этого семейства. На рынках у бабулек скупаю их пучками, цены смешные. Нарезаю помельче и высушиваю на лоджии, а потом складываю в пакеты и подвешиваю там же. Холодными вечерами, вернувшись из бани, заварить такой чай – истинное блаженство! В термос следует положить немного мелиссы и душицы, дольку лимона и щепотку зелёного чая. Плюс сахар по вкусу. Потом все это нужно залить кипятком и дать настояться около получаса. Ароматы лета в нашей зимней спячке обязательно напомнят вам о самом приятном!

Прошкин О.Д., Воронеж

Дорогие ДОМочадцы, сегодня, как я и обещала, мы продолжим наш вкусный разговор о кашах, причем не просто о кашах как о вкусной пище, но и о кашах, которые приносят нам здоровье и красоту. Последнее, понятно исходит от женщин. Они во всем ищут возможность своего внешнего совершенствования. А мне, признаюсь честно, все труднее выбирать претендентов на «Советскую заначку» – уж очень рецепты все замечательные!

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

КАША-ПИРОГ

500 РУБЛЕЙ

Дорогая газета, с удовольствием читаю советы других, а теперь вот решил поделиться своим. Мы часто сталкиваемся с проблемой: хочется в выходной чего-нибудь вкусненького, а мука закончилась. Попробуйте приготовить мой манник.

Нужно: по 1 ст. манки, сахара и сметаны, 3 яйца, 1/3 ч. л. соды, гашеной уксусом, соль – по вкусу. Замесите из ингредиентов тесто, выложите в форму, смазанную маслом и поставьте на 30 минут в духовку при 180° С. Готовый манник можете смазать сверху и украсить чем угодно: взбитыми сливками, джемом, ягодками из варенья и приглашайте своих домашних к чаю.

Александр Сергеевич Горшков, Липецк

... В ТЫКВЕ

Такой рецепт я еще в газете не встречала, так что советую вам попробовать.

Возьмите тыкву средней величины, вымойте, срежьте верхушку и очистите внутренние стенки от семян. Положите любую вымытую крупу (рис, пшено, перловку) с учетом того, что она потом разбухнет втрое-четверо, нарезанную кубиками морковь, курагу (изюм – на любителя). Все это должно заполнять тыкву примерно на треть. И ставьте в духовку при 200° С на 30–40 минут. В процессе выпекания добавьте полстакана молока или сливок (если тыква водянистая – не надо).

Ольга Митаева, Уфа

ПЕРЛОВКА С КАЛЬМАРАМИ

Хочу поделиться с читателями необычной, но очень вкусной кашей. Я ее делала – из того, что было, а получилось вкусно.

Нужно: 2 ст. перловки, 300 г свежемороженных кальмаров, по 1 луковице и морковки, 2–3 ст. л. растительного масла, соль - по вкусу. Крупу прокалите на сковороде, залейте кипятком (1:3), выдержите 1–2 часа, поставьте на огонь и варите на медленном огне под крышкой до готовности (1,5–2 часа). Пока каша варится, кальмары опустите в кипяток на 2–3 минуты, очистите от пленок, нашинкуйте соломкой и пассеруйте 5 мин. на растительном масле (1 ст. л.). Морковь нашинкуйте на крупной терке, лук нарежьте кубиками и обжарьте в масле (2 ст. л.), перемешайте с кальмарами, готовой кашей, посолите и дайте настояться под крышкой 5–10 минут. Такую же кашу можно сварить из риса, овсянки, пшена.

Марина Фролова, г. Нижний Тагил

...ГУРЬЕВСКАЯ

Я – ваш постоянный читатель и подписчик. И рад, что мои рецепты вы уже печатаете не первый раз. Поэтому делюсь другими своими кулинарными советами. Знаменитую гурьевскую кашу готовят из манной крупы. А название свое она получила по имени министра финансов Российской империи Д. Гурьева. И так получилось, что в историю он вошел не как государственный деятель, а как изобретатель вкусного блюда.

Нужно: 700-800 г молока, 200 г манки, 130-150 г сахара, 40-50 г сливочного масла, 40-50 г измельченных (но не сильно) орехов (любых, можно грецких или лесных), соль и ванилин – по вкусу.

В кипящее молоко добавьте треть сахара, соль и манку. Быстро размешайте и варите 10 минут на слабом огне (постоянно помешивая). Затем добавьте еще треть сахара, масло, орехи, ванилин, снова хорошо перемешайте и выложите в сковороду или специальную форму. Поверхность разровняйте, полейте оставшимся сахаром, который предварительно «поджарьте» на сковороде, смазанной маслом (на слабом огне), чтобы сахар растопился и получилась карамелька. Поставьте кашу в горячую духовку на 5-7 минут. Подавайте горячей с яблоками, грушами и другими фруктами из летних компотов или джемом.

Виктор Анатольевич Крылов, г. Сосновый бор, Ленинградская обл.

СУДОКУ ОТ ГАЗЕТЫ

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

		4		1		7		
		3	2		7	1		
6	1						2	4
	5		9		2		7	
3								9
	8		6		5		3	
1	6						8	7
		8	1		9	2		
		9		6		3		

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТ

ГРЕЧКА С СУХОФРУКТАМИ

Хочу посоветовать родителям, как приучить детей есть гречневую кашу, ведь все знают, как она полезна подрастающему организму. Я своим маленьким капризкам готовлю гречку с сухофруктами. Их от тарелок за уши не оттащишь.

На 1 стакан гречневой крупы нужно примерно по 100 г кураги, чернослива (без косточек), орехов любых, кроме орахиса, соль – по вкусу, воды примерно 2–2,5 стакана. Гречку обязательно прокалите на сухой сковороде (так вкуснее). Сухофрукты залейте кипятком на 20–30 минут, затем нарежьте кусочками. Орехи слегка подсушите на сковороде, потолките, но не мелко. Все перемешайте, залейте кипятком, посолите и варите под крышкой на слабом огне 20–30 минут. Подавайте со сливками или сметаной.

Кира Владимировна Новикова, Волгоград

НУ, О-О-ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ КАШИ!

Дорогие читатели. Хочу познакомить вас с рецептами каш: один – из старины далекой, а именно рецепт от жены Льва Толстого Софьи Андреевны. К слову сказать, она оставила потомству удивительно интересную книгу, в которой собрано около 200 рецептов. Другой – для вашей, женщины, красоты.

Каша из моркови

Нужно: 3-4 моркови, 1-2 ст. л. бульона, 0,5 ст. сливок, 50 г сливочного масла, 3 желтка, сахар и мускатный орех по вкусу. Очищенную и нарезанную кольцами морковь варят в бульоне 10 минут. Взбивают сливки и сливочное масло, отдельно взбивают желтки. Все вливают в кастрюлю и варят еще 10-15 минут. При желании можно помять толкушкой для приготовления картофельного пюре, но не обязательно. Едят горячим.

Каша для красоты

Нужно: на 5 ч. л. овсяных хлопьев, 5 ч. л. кипяченой холодной воды, 2 ч. л. молока (или свежих сливок), 1–2 ч. л. меда, 4–5 лесных орешков. Хлопья залейте на ночь водой. Утром добавьте молоко, мед, дробленые орехи, перемешайте и ешьте, хорошо пережевывая. Делайте это каждое утро в течение месяца. Потом вы себя не узнаете в зеркале: похудеете и похорошеете.

Зинаида Николаевна Чапаева, с. Ковалевское, Краснодарский край.

Наша постоянная читательница прислала еще несколько интересных рецептов Софьи Андреевны Толстой. Я вас с ними обязательно познакомлю в ближайших номерах. Кстати, каша из моркови великолепно чистит кишечник. – Ваша Н.В.

СНИЗИТЬ ВЕС — ЛЕГКО!

Чай Неполнита-фито пью,
И вес мой плавно тает,
Вновь вижу талию свою,
От счастья я летаю!
Ю. Кузнецова

Позволь себе стать изящной!

Вам на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Он помогает справиться с чувством голода и вывести из организма жирные кислоты и холестерин, это ведет к очищению крови, печени, почек и нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. «Неполнита-фито»:

- *абсолютно безвреден*
- *эффект заметен уже в течение месяца*
- *не содержат химии только лекарственные растения*
- *снижает и удерживает вес*
- *нормализует обмен веществ*
- *полностью исключается передозировка и отравление*
- *отсутствие диет и изнурительных тренировок*
- *нет привыкания*

«Неполнита-фито» поможет приобрести идеальный вес для Вашего здоровья и возраста.

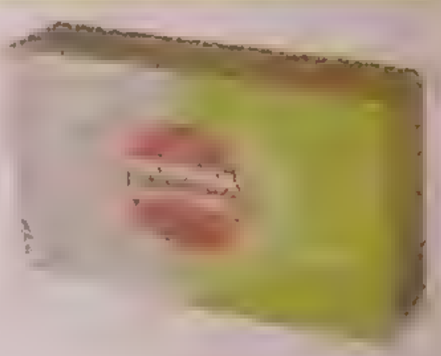
Чай «Неполнита-фито» — твой шанс!

Приобрести чай для снижения избыточного веса «Неполнита-фито» по цене 155 руб. вы можете в аптеках:

Москва: «ГУП «Столичные аптеки» тел.: 151-94-64, 131-08-97, 161-20-70, БЕСПЛАТНАЯ доставка по Москве (495) 755-93-95 (круглосуточно).
Сеть аптек «Фармакон» – единая справочная: (495) 678-13-10, 692-03-01.
Санкт-Петербург: сеть магазинов «Жизнелюб». Доставка (812)716-40-24.

Заказать по почте можно по адресу:
302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по телефонам: (4862) 43-90-02, 76-29-72; e-mail: akademia@orel.ru. Минимальный заказ 4 пачки. Оплата при получении на почте.
Наш сайт: www.info-med.ru

ЧАЙ «НОРМА ДАВЛЕНИЯ» — ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!



Повышенное давление, головные боли и бессонница стали Вашими спутниками? Обычные препараты уже не помогают? Вы не хотите пить много лекарств?

Представляем Вашему вниманию высокоэффективный травяной сбор для снижения артериального давления.

Чай «Норма давление» — снижает хрупкость кровеносных сосудов, принимает участие в заживлении ран слизистой желудочно-кишечного тракта, обладает желчегонным и мягким успокаивающим эффектом, повышает жизнеспособность организма. Он:

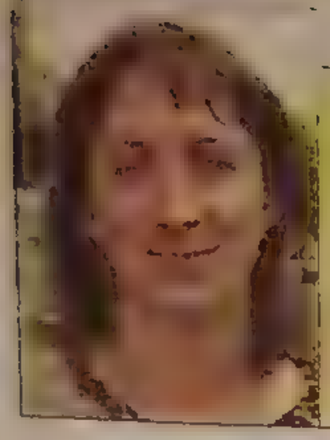
- *снижает и нормализует артериальное давление*
- *давление снижает не резко, а плавно*
- *снижает чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям*
- *состоит только из лекарственных растений*
- *абсолютно безвреден*
- *полностью исключается передозировка и отравление*
- *нет привыкания*

Заказать чай «Норма-давление» можно по почте.
Адрес: **302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»;**
телефоны: (4862) 43-90-02, 76-29-72;
e-mail: akademia@orel.ru.
Минимальный заказ 4 пачки. Оплата при получении на почте.
Наш сайт: www.info-med.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛИВА ЦВЕТОВ

Продолжаем разговор о том, как правильно ухаживать за комнатными растениями. Ведь пережить зиму им совсем непросто.



Консультирует заместитель декана отделения садоводства и овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева

Ольга ХАНБАБАЕВА

Как поливать

Вреден как избыточный, так и недостаточный полив.

- Частого (ежедневного) полива требуют растения в небольших горшках. Растения в кадках поливают через 7–10 дней.
- Растения, требующие частого полива: цитрусовые, фикусы, гардения, плющи, кофейное дерево. Поливают, как только подсыхает верхний слой земли.
- Растения, требующие умеренного полива: аспидистра и растения семейства ароидных. Поливают через 2-3 дня после подсыхания верхнего слоя почвы.
- Растения, которые поливают редко: алоэ, агава. Не поливают несколько недель после подсыхания почвы.
- Во время цветения полив уменьшают, а во время усиленного роста, наоборот поливают чаще.

Какой водой поливать

1. Комнатной температуры, отстоявшейся в течение 3–5 дней.
2. Струя воды должна быть максимально приближена к краю горшка, при этом капли воды не должны оставаться на листьях.
3. Некоторые растения любят полив в поддон. Нужно проследить, чтобы весь ком пропитался водой. Если вода остается в поддоне, ее необходимо слить.
4. Один раз в две недели растениям с гладкими листьями устраивают «теплый душ», смывая мыльной, а затем теплой водой пыль и вредителей с листьев. Растения с опушенными листьями (сенполии) чистят мягкой щеточкой, мыть и опрыскивать их нельзя.

ФОТО АВТОРА

Когда «сигналят» растения:

- Листья желтеют и опадают.
- Грунт в кашпо имеет кислый запах или позеленел.
- Растение замедлило рост или сбросило листья.
- Плесень на цветках, листьях, поверхности грунта.
- Коричневеют корни.

КАК СПАСАТЬ

- Уменьшите полив, постарайтесь как можно быстрее пересадить растение в другой грунт.
- Сгнившие корни обрежьте острым ножом, иногда приходится растение укоренить заново. Места срезов желательно присыпать толченым углем.

Если полив недостаточный:

- У растений опущены листья.
- Земляной ком пересох и отошел от края горшка.
- Растения сбрасывают лист.

КАК СПАСАТЬ:

- Срочно опустите растение вместе с горшком в емкость с водой на несколько часов, чтобы вода не доходила до края несколько сантиметров.

УДАЛИТЕ СОЛЬ

В воде немало солей, и со временем они выделяются на стенках горшков и в верхнем слое почвы. С горшков налет удаляют водой с мылом или с добавлением столового уксуса. Если этого не делать, то дыхание корневой системы растений будет затруднено.

ЗАПОМНИТЕ!

Почва часто переувлажняется, если растениям подобрана слишком большая емкость.

На ваши вопросы отвечает священник ***Антоний ЛАКИРЕВ***

СРЕТЕНИЕ ГОСПОДНЕ

ФОТО СТАСА ЛЕВШИНА

Что меняют приход Христа

15 (2) февраля Русская православная церковь празднует великий праздник Сретение Господне. Христианские праздники, приходящиеся на зиму, так или иначе связаны с Рождеством и посвящены приходу Христа в наш мир. В тот самый мир, в котором так мало любви. Искренняя радость христиан о том, что в такой неуютный, несправедливый и «неправильный» мир пришел Спаситель, вызывает у некоторых недоумение. Разве что-нибудь от этого меняется? Разве мы становимся добрее, честнее или мудрее? И, тем не менее, приход Христа открывает Его ученикам новую надежду, которая неведома остальным. Что хорошего в том, что некоторые радуются, что им есть на что надеяться, когда остальные продолжают в страхе и скорби свой жизненный путь ? И, наконец, почему приход Христа не стал очевидным для каждого человека в этом мире?

Почему не все верят?

Как было бы, кажется, хорошо, если бы жизнь изменилась к лучшему, если бы люди вдруг все уверовали и стали другими... А все дело в том ключевом факте, который христиане вспоминают, празднуя Сретение Господне – встречу Христа. Обращаясь к ученикам, Господь Иисус Христос сказал однажды: **«Вот, Я стою у двери и стучу. Кто Мне откроет, к тому Я войду».** Нравится нам это или нет, но эти слова означают, что **мы сами несем ответственность за то, есть в нашей жизни надежда или нет**. Бог приходит к тем, кто нуждается в Нем. Не в благах, духовных или материальных, которые можно было бы от Него получить, не в чудесной силе, которая могла бы исправить нашу жизнь, а в Нем Самом.

Встреча с Богом

Сретение – это встреча человека с Христом. Через сорок дней после Рождества Младенец Иисус был принесен в Иерусалимский Храм. Нет, Его встретили не толпы; не было напоминающей телешоу торжественной встречи властителя. Было совсем немного людей, которые ждали Христа, хотели Его увидеть и нуждались в Нем. И Он к ним пришел. В праздник Сретения христиане молятся о том, чтобы Христос вошел в их жизнь, и славят Его за то, что это происходит. Именно факт этой встречи становится для верующих источником света посреди всей скорби жизни.

ВАШИ ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЯМ

Как пережить потерю близких? Что нужно сказать в утешение? Какие молитвы читать? О чем должен подумать человек? Как себя настроить? М.С., Симферополь

Пережить потерю близких, наверное, невозможно. Это рана, которая не заживет до конца до тех пор, пока мы не встретимся вновь перед лицом Христа. Единственно, что может хотя бы отчасти утешить нас – вера в эту грядущую встречу и стремление соединиться в общении с Богом уже сейчас. Христиане верят, что когда мы причащаемся Тела и Крови Христовой, поминая в молитве своих умерших близких, мы встречаемся с ними, тоже участвующими в этом таинстве. Молитвы об умерших, в дни их кончины и в дальнейшем, включают псалмы и каноны, они есть почти в любом православном молитвослове; в наше время они издаются и отдельными изданиями.

У моего брата умер первый ребенок, его крестила моя дочь. Второго ребенка крестила я, он тоже умер. Говорят, что больше родственники не могут крестить детей из этой семьи? Правда это или нет? Дмитриева, Воронеж.

Нет, это не так; подобных ограничений не существует.

ЗНАМЕНИТЫЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
РУЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ ПО УНИКАЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ	ПАУТИНКИ	ПАЛАНТИНЫ
серые, темные; квадрат стороной от 110 до 160 см; 1500, 1900, 2300, 2800, 3300, 3900 руб.	белые, серые, темные; квадрат стороной от 120 до 160 см; 1600, 1900, 2300, 2700, 3500, 4200 руб.	белые, серые, темные; длина от 130 до 170 см, шир. от 50 до 70 см; 800, 1000, 1300, 1600, 1900, 2400 р.

Высылаем бесплатный рекламный проспект
Отправка наложенным платежом
Наш адрес: 460052, г. ОРЕНБУРГ, а/я 2060-Р, «Знаменитые пуховые платки».
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КАК ПРАВИЛЬНО

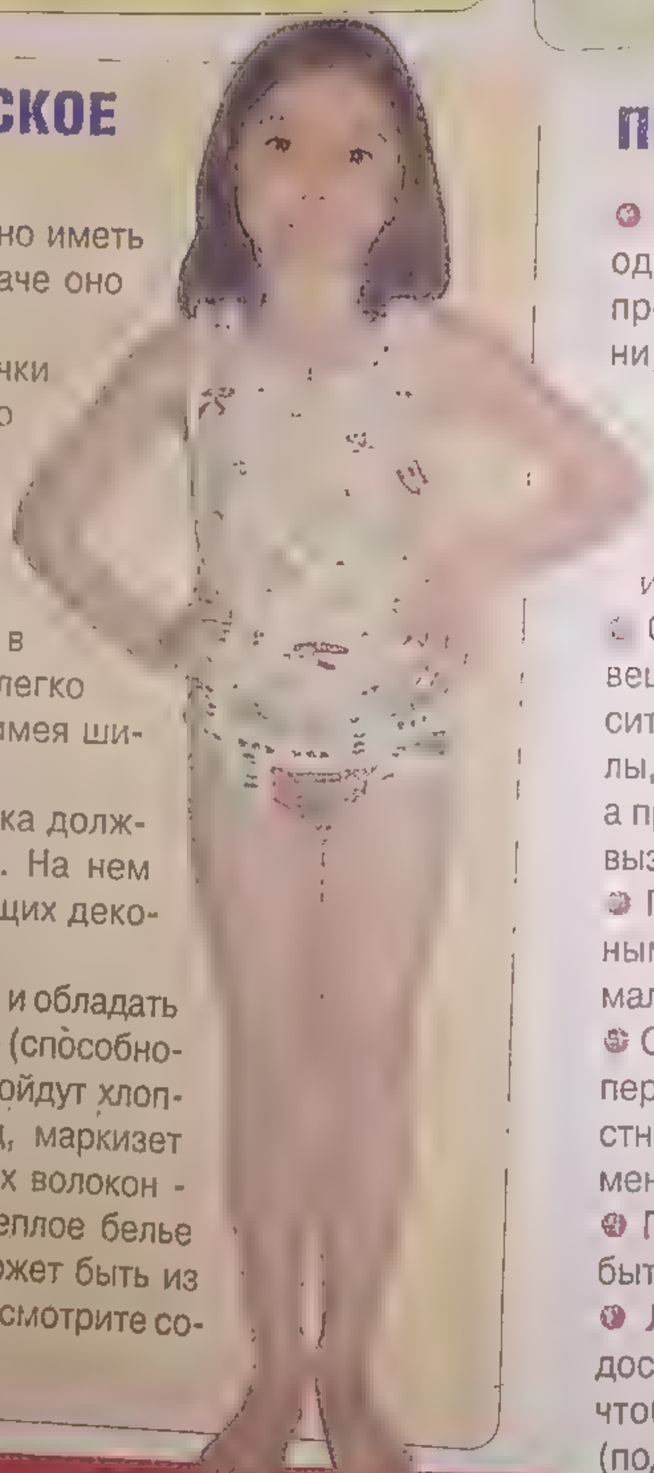
Все дети растут как на дрожжах. Колготки, майки, верхнюю одежду, приходится покупать каждый год – новые. Придя в «детский мир» или на рынок, мы начинаем объяснять продавцу: «ребенку 3, 5, 8, лет, он вот такого роста и у него раздражение на синтетику». В результате, вы либо вообще ничего не покупаете, либо покупаете не то, потому что у человека за прилавком еще толпа таких же родителей, которые задают ему те же вопросы. И так, что вам нужно знать о детской одежде, чтобы не прогадать с покупкой и иметь возможность самостоятельно выбрать качественную и добротную вещь, которая подойдет вашему малышу.

Ведущая рубрики Юлия КАРЗИЕР и ее дочка Маргарита.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВЫБОРА ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЫ

- Вся одежда ребенка должна легко, без усилий надеваться и сниматься, расстегиваться и застегиваться.
- Покупая одежду для детей, в первую очередь, заботьтесь об ее удобстве и практичности, а не о красоте.
- Ярлыки и бирки не должны иметь острых краев.
- На одежде для дошкольников не должно быть бусинок, страз и других мелких предметов, которые ребенок может оторвать и проглотить.
- Вещи не должны стеснять движений ребенка, следите за тем, чтобы малыш мог свободно двигаться во всех направлениях.
- Детская одежда не должна затруднять или нарушать кровообращение и функции кожи. Лучше, если вещи будут из натуральных тканей.

ВЫБИРАЕМ ДЕТСКОЕ БЕЛЬЕ



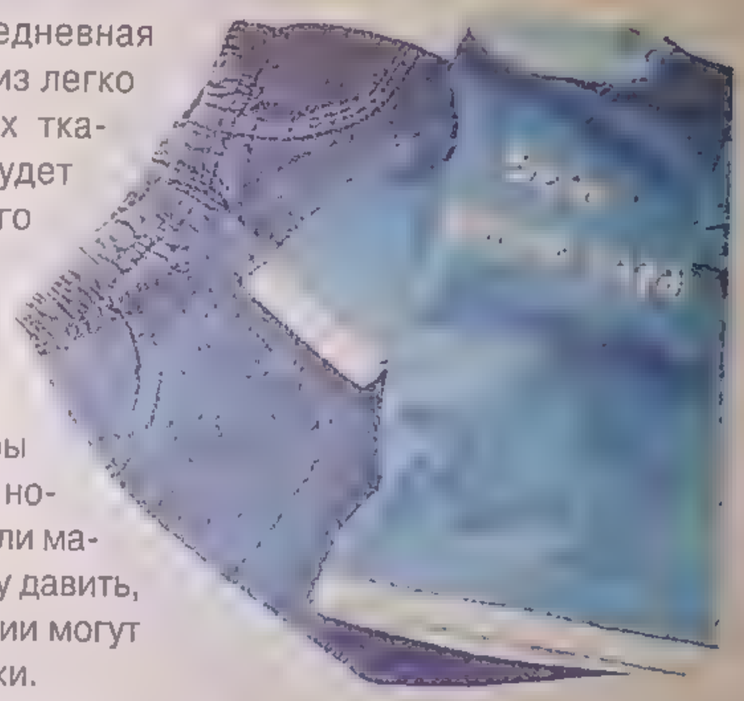
- Детское белье не должно иметь толстых, грубых швов, иначе оно будет натирать кожу.
- Выбирая трусики, носочки или колготки, обязательно обратите внимание на резинку: она не должна быть слишком тугой и слишком слабой.
- Маечки и футболки, в первую очередь, должны легко сниматься и надеваться, имея широкую горловину.
- Нательное белье ребенка должно иметь простой покрой. На нем не должно быть выступающих декоративных деталей.
- Ткань должна быть мягкой и обладать высокой гигроскопичностью (способностью поглощать влагу). Подойдут хлопчатобумажные ткани, ситец, маркизет или материи из натуральных волокон - лен, хлопок, шелк. Более теплое белье (пижамы, рубашки и т.д.) может быть из фланели, велюра или байки (смотрите состав на ярлычке).

ВАЖНО!

Поскольку одежда из натуральных тканей дорогая, можно покупать вещи с добавлением искусственных волокон, но не больше 10%. Допускаются вискоза и хлопко – сиблоновый материал (70% хлопка и 30% сиблона). В противном случае, ребенок будет либо потеть, либо мерзнуть, так как с большим количеством примесей из синтетических волокон ткань теряет способность удерживать и поглощать влагу, передавать тепло и мешает коже «дышать».

ФОТО «ВТОРА

ПОВСЕДНЕВНАЯ ИЛИ ЛЕТНЯЯ ОДЕЖДА



- Летняя или повседневная одежда должна быть из легко пропускающей воздух ткани, иначе ребенок будет потеть, организм его перегреется.
- Она должна легко стираться и гладиться.
- Следите за тем, чтобы вещи, которые малыш носит каждый день, не были малы, иначе они будут ему давить, а при активном движении могут вызвать потертости кожи.
- Покрой должен быть свободным и обеспечивать максимальную вентиляцию.
- Особо тугие и тонкие резинки пережимают многие поверхностные сосуды и вызывают онемение тканей.
- Пуговицы на одежде должны быть плоскими и большими.
- Летом одежда должна быть достаточно открытой для того, чтобы тело малыша загорало (под действием солнечных лучей организм вырабатывает витамин D, крайне необходимый для нормального усвоения кальция в организме).
- Повседневная одежда не должна стеснять ребенка, мешать его движениям, вызывать у него неприятные ощущения.
- Каждодневная одежда, в большинстве случаев не соприкасается с кожей. Конечно, лучше если вещи, которые ребенок носит круглый год, будут из натуральных тканей (шерсть, лен, хлопок). Так же, хороши вещи из трикотажа, вискозы, вельвета, плиса, вельветона, сатина, гленчека (или «шотландки»), кашемира, пике, твида, трико, фланели, шевиота. Допускаются материалы с добавлением: ацетатных волокон, полиамида (нейлона), эластана, полиэстера.

ПОДОБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ РЕБЕНКА

ЗИМНИЕ И ТЕПЛЫЕ ВЕЩИ

Верхнюю одежду лучше покупать такую, под которую не требуется надевать дополнительные кофты и теплые штаны.

Она не должна быть тяжелой и объемной, чтобы не сковывать движения ребенка.

Конверты, комбинезоны, пуховики, комплекты (куртка+штаны) можно покупать на 1-2 размера больше, ведь рукава и низ штанов можно подвернуть.

Зимние вещи должны хорошо закрывать тело.

В городских условиях, на верхней зимней одежде должны быть вставки из светоотражающих материалов. Так как зимой рано садится солнце, такие светящиеся в свете фонарей и фар элементы одежды сделают ребенка видимым в темноте.

Рукава на зимней одежде должны оканчиваться манжетами на резинках.

Верхняя зимняя одежда должна состоять из трех слоев.

Верхний: из непромокаемой, непродуваемой ткани с водоотталкивающей пропиткой (не из болоньи). Или подойдут материалы: Enstex, Reimatec, Gore-Tex, Simpa-Tex и т.п., основой которых является полиамид в сочетании со специальной обработкой.

Средний: теплозащитный материал, имеющий структуру с большим количеством пор (пух, синтепон).

Подкладка должна быть из воздухопроницаемых, паропроницаемых, влагоемких (удерживающих влагу) и гигроскопичных тканей – хлопковые материалы, фланель, флис, фуле или поларфлис (влагоотводящая синтетическая шерсть из полиэстера).

Если вы покупаете своему ребенку комбинезон, обратите внимание на «вход», он должен быть не слишком маленький (чтобы ребенок мог его самостоятельно снимать и надевать) и не слишком высоким, упирающимся в подбородок. Молния должна ходить не туго, но и не совсем легко. Чтобы сквозь нее не проникал ветер, снаружи она должна закрываться защитной планкой. Капюшон не должен быть слишком маленьким (необходим запас на шапку), но и не слишком большим, иначе в нем теряется всякий смысл. Неотъемлемой частью комбинезона, является воротник стоечка, но он не должен колоться, упираться, давить на подбородок и закрывать рот.

Вы покупаете зимний комплект куртка + штаны, проследите за тем, чтобы: куртка не была короткой, ее оптимальная длина – примерно до середины бедра. Она не должна быть впритык, необходим запас на теплую кофту и свободную циркуляцию воздуха. Штаны лучше выбирать в виде полукомбинезона (т.е. брюки с грудкой, спинкой и регулируемыми по длине лямками)

НА ЗАМЕТКУ РОДИТЕЛЯМ!

Снизу к штанам пришейте штрипки (из широкой резинки), которые надеваются на обувь, чтобы штанина не задиралась и снег не попадал во внутрь сапога.

ДЕТСКИЕ РАЗМЕРЫ

Многие производители детской одежды в качестве размера указывают возраст ребенка. Чтобы определить, какой именно размер лучше подойдет вашему малышу, обратитесь к нашей таблице.

Примерный возраст	Рост, см Грудь, см	Грудь, см	Талия, см	Бедра, см	Размер Россия	Размер Европейский	Размер Международный
0-3 мес.	50-62	до 47	до 46	до 47	20	62	-
3-6мес.	63-68	до 49	до 47	до 50	22	68	-
6-9 мес.	69-74	до 51	до 50	до 52	22	74	-
9-12 мес.	75-80	до 53	до 51	до 54	24	80	XXS
12-18 мес.	81-86	до 55	до 51	до 56	26	86	XXS
1,5-2 года	87-92	до 56	до 52	до 58	26	92	XXS
2-3 года	93-98	до 57	до 53	до 60	28	98	XS
4 года	99-104	до 58	до 54	до 62	28	104	XS
5 лет	105-110	до 59	до 54	до 64	30	110	S
6 лет	111-116	до 60	до 55	до 66	30	116	S
7 лет	117-122	до 62	до 56	до 68	30	112	M
8-9 лет	123-128	до 68	до 57	до 74	32	128	L
10 лет	129-134	до 72	до 59	до 78	34	134	XL
11 лет	135-140	до 74	до 61	до 84	36	140	XXL
12 лет	141-146	до 76	до 63	до 86	38	146	XXL

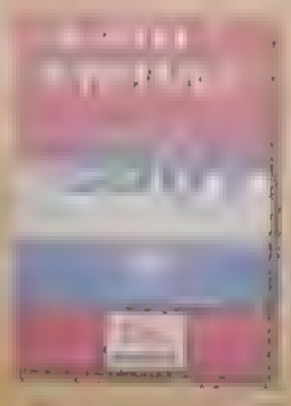
Как правильно подобрать ребенку обувь, читайте в ближайшем номере «НС».

Вы собираете все выпуски «Здорового сына»?

Не все журналы успели купить?

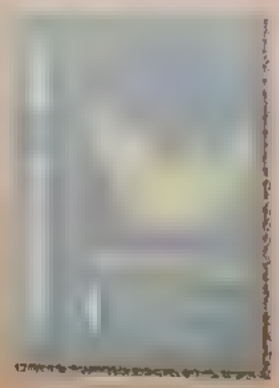
Так подпишитесь на «НС»!

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ:



Индекс — 84710

в каталоге агентства **«Роспечать»**



Индекс — 84710

в объединенном каталоге **«Пресса России»**

Индекс — 12564

в каталоге **«Почта России»**

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72. Звонок бесплатный.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

6 февраля (24 января) Русская православная церковь чтит память святой блаженной Ксении Петербургской (Ксения Григорьевна Петрова).

Родилась она в Санкт-Петербурге между 1719 и 1732 годами. После внезапной смерти мужа 20-летняя вдова ради спасения его души решила посвятить свою жизнь Богу.

Раздав все имущество бедным, оставив свой дом, блаженная пошла скитаться по улицам Петербурга в лохмотьях и рваных башмаках, подвергаясь нападкам и насмешкам. Но люди стали замечать, что милостыню Ксения принимала не от всякого и все тут же раздавала бедным. Ночью она до восхода солнца молилась, днем трудилась, например, при сооружении храма на Смоленском кладбище.

Замечали за юродивой и дар прозорливости: она предсказала смерть царицы Елизаветы Петровны, убийство Иоанна Антоновича, маленького русского императора. По ее молитвам избавлялись от невзгод и болезней. 45 лет блаженная святая приходила на помощь нуждающимся с полным бескорыстием и кротостью. Умерла она в 1803 году, похоронена на Смоленском кладбище в Санкт-Петербурге.

Святой Ксении молятся о решении жилищных проблем, об укреплении дома, продаже и покупке квартир (см. список святых в «НС» № 49).

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

ПРОСТО АНЕКДОТ

Печень полностью выводит алкоголь из организма за одни сутки. Поэтому пить приходится каждый день.

●●●

Живи сегодняшним днем... Ибо вечером ты должен быть дома!

●●●

Не доверяйте русским лужам – это может быть вход в метро.

●●●

Солдат пишет письмо домой. Подходит товарищ:
– Матери?
– Точно.
– Будь другом – заложи копирку!

■■■

Чем выше градус, тем ярче индивидуальность!

●●●

Звонок в прямой эфир:
– А мы тут на уроке физкультуры висим на турнике.
– А мы тут в студии пьем пиво, так что давайте подтягивайтесь.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 6 (144).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Сергей Минченков
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струзнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России»
индекс 12564

Размещение рекламы:
Мая Алексеева – тел. (495) 974-73-83, доб. 17-93;
e-mail: malekseeva@logosmedia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 278 100 экз. Заказ № ***00059***
Подписано в печать 31.01.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07006

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителями этого номера стали: Галина Александровна Лебедева, г. Рыбинск (стр. 11) и Александр Сергеевич Горшков, г. Липецк (стр. 18).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

КОГДА ДЕЛАЮТ ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ

стр. 5

№ 12 / 20–26 марта 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

КАК ОФОРМИТЬ ЖИЛИЩНУЮ СУБСИДИЮ

НОВЫЕ ПРАВИЛА

стр. 2-3

НА ЧТО МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ БЕЗРАБОТНЫЙ

стр. 4

ФОТО ИТАР ТАСС

ВЕСЕННИЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

стр. 6

КОМПРЕССЫ ДЛЯ УСТАВШИХ НОГ

стр. 6

20 СОВЕТОВ ЮРИСТОВ О ДАЧНОЙ АМНИСТИИ

стр. 9-12

ФОТО ИТАР-ТАСС

Подпишитесь на «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» с любого месяца!
стр.15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

НЫЙ
ЕТ

ОБЕЗЬЯНЫ
ОБЕЗЬЯНЫ

ОБЕЗЬЯНЫ

ОБЕЗЬЯНЫ

ЖИЛИЩНЫЕ С

Сегодня расскажем о новых правилах предоставления субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг. Пока они введены не во всех регионах России. В качестве примера взяли Москву. Если у вас введены такие правила, они будут отличаться от московских только нормативами площади.

КАК БЫЛО И КАК БУДЕТ

В марте мне пришла квитанция на квартплату, и оказалось, что меня лишили субсидии, хотя раньше я ее получала, поскольку кроме пенсии не имею никаких источников дохода. Ольга Михайловна Артемьева, Москва.

■ Никто не лишал вас права на субсидию. Просто изменены правила ее предоставления (Постановление Правительства Москвы №710-ПП от 19.09.06). Учитывая, что срок действия вашей субсидии заканчивается в 2007 году, а перерасчет вам был сделан автоматически, – теперь каждые 6 месяцев вам придется вновь представлять все необходимые документы.

РАНЬШЕ...

льготник получал квитанцию об оплате коммунальных услуг, в которой отмечалась итоговая сумма квартплаты, с учетом уже вычтенной льготной суммы.

...И ТЕПЕРЬ

1 Льготник получит квитанцию с полной суммой квартплаты. Именно эту сумму он обязан оплатить.

2 Размер положенной льготнику субсидии отмечается в квитанции отдельной строкой.

3 Субсидия предоставляется на оплату жилого помещения, в котором гражданин зарегистрирован по месту постоянного проживания (в данном случае в Москве).

4 Данная сумма будет перечислена на его банковский счет (сберкнижку) либо счет, называемый «Социальная карта москвича». Этой суммой он может распоряжаться по своему усмотрению.

5 Субсидия должна перечисляться заранее, то есть до положенной даты оплаты коммунальных услуг.

КОГО СЧИТАЮТ ДОЛЖНИКАМИ?

Получателя субсидии, на 2 МЕСЯЦА просрочившего квартплату. Если в течение месяца с момента появления долга льготник погасил его, выплату субсидии не прекращают. Если не погасил, то вновь оформить субсидию (с подачей всех необходимых документов) можно только после оплаты долга.

Однако:

если должник заключил с ЕИРЦ (единый информационно-расчетный центр) или с управляющей компанией, обслуживающей ваш дом, договор-соглашение о погашении долга в течение определенного времени и исполняет его условия, – субсидию будут выплачивать.

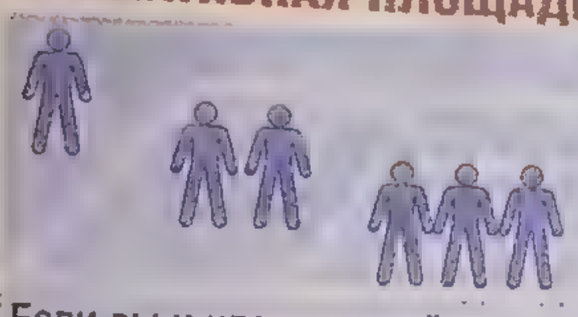
ФОТО ИТАР ТАСС

...Е СУБСИДИИ ПО-НОВОМУ

КАКИЕ НУЖНЫ ДОКУМЕНТЫ

- паспорта прописанных в квартире; для детей до 14 лет св-во о рождении;
- документы на квартиру: свидетельство о праве собственности либо договор социального найма;
- документы, подтверждающие принадлежность к семье заявителя, например, свидетельство о браке;
- выписка из домовой книги обо всех проживающих в данной квартире на сегодняшний день;
- копия финансово-лицевого счета – только для тех, кто не включен в базу данных ЕИРЦ;
- справки о доходах членов семьи (зарплаты, стипендии, пособия по безработице и т.д.) до вычета налогов;
- копию квитанции об оплате коммунальных услуг в месяц, предшествующий обращению за субсидией; сведения о наличии (отсутствии) долга;
- номер лицевого счета (или сберкнижки) и данные с реквизитами банка, в котором открыт счет.

НОРМАТИВНАЯ ПЛОЩАДЬ ЖИЛОГО ПОМЕЩЕНИЯ (для Москвы)



33 кв. м общей площади

42 кв. м общей площади

18 кв. м общей площади (на каждого члена семьи).

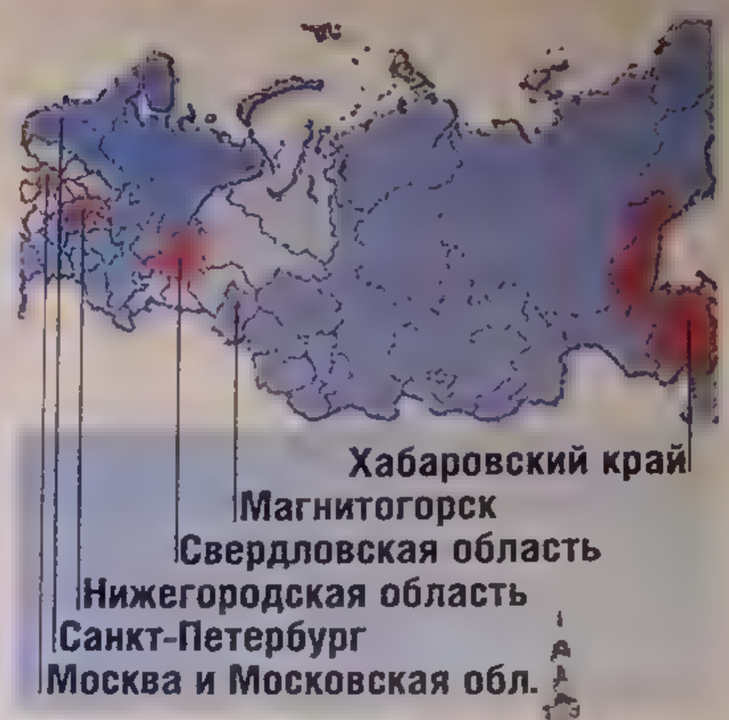
и более

Если вы и члены вашей семьи занимают площадь сверх установленных норм, «лишние» метры вы будете оплачивать из собственного кармана.

СТАНДАРТ ОПЛАТЫ СУБСИДИИ (для Москвы)

Средний доход на каждого члена семьи	Сколько придется платить
менее **800** руб.	семья освобождается от уплаты жилого помещения и коммунальных услуг;
от **800** до **2000** руб./мес.	**3%** от квартплаты;
от **2000** до **2500** руб./мес.	**6%** от квартплаты;
более **2500** руб./мес.	**10%** от квартплаты;

ГДЕ ПРИНЯЛИ НОВЫЕ ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЖИЛИЩНЫХ СУБСИДИЙ



ВНИМАНИЕ

Плата за централизованную телевизионную антенну не включена в расчет субсидий на квартплату.

СПРАВОЧНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

На все вопросы о новых правилах предоставления субсидий на оплату квартиры и коммунальных услуг вам ответят в Московском городском центре жилищных субсидий.

Телефоны в Москве:
207-10-00, 207-40-39, 207-11-01.

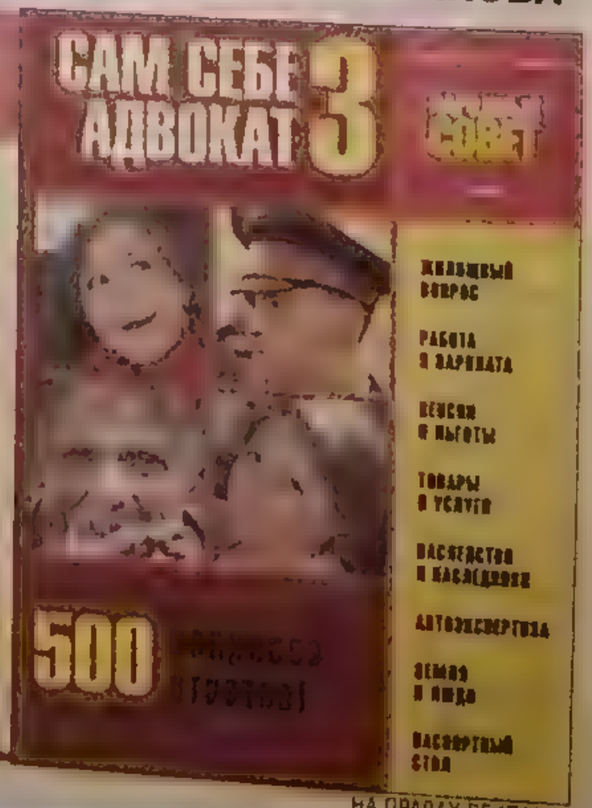
Подготовила
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!

Представляем вам новый спецвыпуск газеты «Народный совет» – справочник

«САМ СЕБЕ АДВОКАТ-3»

Советы юристов на все случаи жизни!



АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ: 127287, МОСКВА, А/Я 3, АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ (E-MAIL): 1000@1-NARSOVET.RU

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

КАКУЮ РАБОТУ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ В ЦЕНТРЕ ЗАНЯТОСТИ

Встала на учет в центре занятости. Засчитываются ли пособие и сам период в пенсионный стаж? Имеют ли право предлагать работу с заработком ниже, чем был раньше? Е. Лотарева, Балашов.

Период получения пособия по безработице засчитывается в трудовой стаж для назначения пенсии. А в отношении работы с заработком ниже прежнего – к сожалению, имеют. Закон предусматривает только то, что предлагаемая работа должна быть подходящей. В это понятие не входит такой параметр, как соответствие предлагаемой заработной платы зарплате на предыдущей работе (ст.4 Закона РФ от 19.04.1991 г. № 1032-1 «О занятости населения в Российской Федерации» (с измен. вплоть до 29.12.06 г.). Но **вам не могут предложить работу с зарплатой ниже прожиточного минимума, действующего в регионе.**

КАКАЯ РАБОТА СЧИТАЕТСЯ ПОДХОДЯЩЕЙ:

- соответствует профессиональной пригодности работника с учетом уровня его профессиональной подготовки;
- соответствует состоянию здоровья работника;
- работа должна соответствовать транспортной доступности рабочего места (максимальная удаленность подходящей работы от места жительства безработного определяется органами службы занятости с учетом развития сети общественного транспорта в данном населенном пункте);
- общественная оплачиваемая и временная работа.

...[illegible]:

- она связана с переменой места жительства без вашего согласия;
- условия труда не соответствуют правилам и нормам по охране труда;
- предлагаемый заработок ниже прожиточного минимума, действующего в регионе.

ДАДУТ ЛИ ПОСОБИЕ ЗА ПРОПАВШЕГО КОРМИЛЬЦА?

Муж ушел на работу и пропал. Ищем два месяца. Я осталась с двумя детьми (14 и 18 лет). Если дети будут получать пенсию по потере кормильца, то как ее оформить? Должно ли предприятие что-то выплатить? – ведь он шел на работу. Г.А. Кубышкина, Владимирская обл.

Пенсия оформляется после признания гражданина безвестно отсутствующим или умершим через суд, и лишь через год с момента исчезновения (ст.42 ГК РФ). Раз вам известна точная дата исчезновения, на основании решения суда подайте заявление в Пенсионный фонд по месту жительства на оформление пенсии. **На младшего ребенка дадут обязательно.** На старшего – в том случае, если он обучается по очной форме в образовательных учреждениях всех типов, но до 23 лет (ст.9 Федерального закона от 17.12.01 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в Российской Федерации» (с изменениями вплоть до 3.06.06 г.). Что же касается работодателя, то закон не может обязать его производить такие выплаты.

ВЫХОДНОЕ ПОСОБИЕ НАЛОГОМ НЕ ОБЛАГАЕТСЯ

Я попала под сокращение. Мне выплатили пособие за два месяца, удержав подоходный налог. Правильно ли это? Елена Михайловна Никитенко, Киров.

Неправильно. **Компенсации, выплачиваемые работнику в связи с сокращением штата, не подлежат налогообложению.** Такое пояснение к налоговому законодательству дал советник налоговой службы Российской Федерации III ранга И.Н. Ивер (1.11.06 г. в № 11 «Налогового вестника»).

КАКОЙ ДОГОВОР ЗАКЛЮЧАЮТ СО СТУДЕНТОМ?

Какую запись делают в трудовом договоре, если он заключается со студентом 20 лет дневной формы обучения и если работать в организации он может только три дня в неделю? Алексей Панченко, г. Коломна, Московская обл.

Оформляется стандартный трудовой договор. Просто уточните в нем режим рабочего времени, – судя по тексту, он будет отличаться от установленного правилами внутреннего трудового распорядка (ст.93 ТК РФ). Причем работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав.

№ 12 / 20–26 марта 2007 г.

На вопросы отвечает зам. начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ ***Тамара ЧЕРЕМУШКИНА***

ВЛИЯЕТ ЛИ НА ТРУДОВОЙ СТАЖ ОТПУСК БЕЗ ОПЛАТЫ?

На «Народный совет» я подписалась с марта, и надеюсь, что теперь-то уж точно не пропущу ответ на свой вопрос! А проблема у меня такая. По семейным обстоятельствам (мама болеет) мне очень часто приходится брать отпуск без сохранения заработной платы. Скажите, это как-то повлияет на исчисление стажа, когда я буду выходить на пенсию? Людмила Чернова, Оленегорск.

Страховой стаж влияет на базовую и страховую части пенсии. Дело в том, что трудовая пенсия по старости назначается при наличии **не менее пяти лет страхового стажа**, то есть того периода, в течение которого вы работали и работодатель перечислял за вас взносы в Пенсионный фонд. Размер страховой части пенсии рассчитывается по специальной формуле, но его величина зависит от количества поступивших взносов, перечисленных работодателем. Так как работнику, находящемуся в отпуске без сохранения заработной платы, заработная плата не выплачивается, соответственно, **страховые взносы в Пенсионный фонд за период отпуска не начисляются.**

КАКОВ ПРИНЦИП ПЕРЕРАСЧЕТА ПЕНСИИ?

Я пенсионерка, но еще работаю. Объясните, каков принцип перерасчета пенсии за проработанный год. В.Н. Герасимова, Костромская обл.

Перерасчет трудовой пенсии с учетом страховых взносов, поступивших на счет ПФР от работодателя, производится на основании письменного заявления пенсионера. Такое заявление подается первый раз **не ранее чем через 12 месяцев после назначения пенсии либо через 12 месяцев со дня предыдущего перерасчета**. Пенсия будет увеличена **с 1 числа месяца, следующего за месяцем, в котором было подано заявление.** Например, при обращении в марте 2007 года пенсия будет пересчитана с 1 апреля 2007 года. Установленный после такого перерасчета новый размер пенсии будет выплачиваться в мае, июне и т.д. – до следующего возможного перерасчета. Но надо отметить, что при подаче заявления на перерасчет в марте 2007 года на практике такой перерасчет будет сделан только в июле 2007 года с доплатой суммы увеличения пенсии за апрель, май, июнь. Это связано с тем, что по закону работодатели сдают информацию о страховых взносах, начисленных за прошлый год, на каждого работника в период с января до конца февраля текущего года. **Вся информация от работодателей опять же в соответствии с законом выверяется и подтверждается в ПФР до конца полугодия.**

КАК СУММИРУЮТСЯ ЛЬГОТЫ?

Я мать ребенка-инвалида. Стаж работы на Севере 25 лет. Могу ли я уйти на пенсию в 45 лет за счет суммирования льгот? Л.Л. Крекова, Уфа.

К сожалению, такой нормы в законе нет. Суммирование льгот по снижению пенсионного возраста производится при одновременном наличии 15–20 календарных лет работы в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях и стажа, необходимого для назначения досрочной пенсии по старости, предусмотренной п/п. 1–10 п.1 ст.27 и п/п. 7–9 п.1 ст.28 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ». Досрочная же пенсия по старости матерям инвалидов с детства устанавливается в соответствии с п/п. 1 п.1 ст.28 этого Закона. **Только в 50 лет у вас будет право выхода на досрочную пенсию** – либо по Северу, либо как матери ребенка инвалида с детства.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ДАДУТ ЛИ ПЕНСИЮ ДОСРОЧНО ПРИ УВОЛЬНЕНИИ «ПО СОБСТВЕННОМУ»?

Уволилась с работы по собственному желанию. Общий трудовой стаж составляет 32 года. Встала на биржу труда. Но в центре занятости мне сказали: те, кто уволился по собственному желанию, не могут претендовать на досрочное оформление пенсии. Правильно ли это? М.С. Карпенко, Лагань.

Да, это правильно. На досрочную пенсию фонд занятости направляет, руководствуясь нормами Федерального закона «О занятости населения в РФ». В соответствии с п.2 ст.32 этого Закона по предложению органов службы занятости при отсутствии возможности для трудоустройства **безработным гражданам**, уволенным в связи с ликвидацией организации либо сокращением штата работников организации, **может назначаться пенсия на период до наступления возраста, дающего право на трудовую пенсию по старости**, в том числе досрочно назначаемую трудовую пенсию по старости.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ведущая рубрики
Мария БАРАНОВА

ДЛЯ ВОЛОС И ЛИЦА

Волосы будут послушными

500 РУБЛЕЙ

Волосы будут мягкими и послушными в том случае, если их после мытья ополоснуть водой с добавлением яблочного уксуса.

Для темных волос

Смешайте 1 чашку крепкого черного кофе с соком 1 лимона. Нанесите на чистые волосы и оставьте на 30 минут, затем ополосните волосы теплой водой.

Вместо мыла

Для очистки кожи лица можно использовать обыкновенный йогурт (но не фруктовый). Вотрите его в кожу легкими движениями, а затем смойте теплой водой.

Светлана Алексеевна Ерещенко, Ростовская обл.

В ПОМОЩЬ УСТАВШИМ НОГАМ

ДЛЯ НОГ

Чтобы избавиться от ощущения, что ноги «гудят», применяйте компрессы, обертывания, которые не только избавят от усталости, но и будут прекрасным средством ухода за кожей ног.

Компресс из кефира с медом

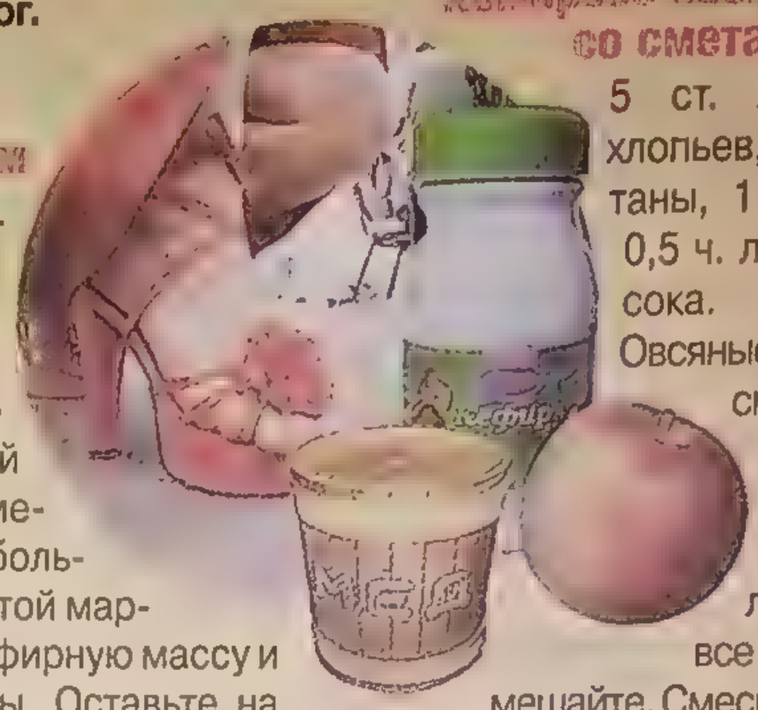
4 ст. л. кефира, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда.

В кефир добавьте мед и перемешайте. Влейте в массу лимонный сок и еще раз перемешайте. Возьмите 2 небольших куска плотной чистой марли, нанесите на нее кефирную массу и оберните вокруг стопы. Оставьте на 30 минут, после чего ополосните ноги.

Компресс яблочный с медом

4 ст. ложки натертых на мелкой терке яблок, 6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки меда. Яблочную мякоть смешайте с маслом и добавьте мед. Компресс наносить надо в точности как в первом случае.

Компресс овсяный со сметаной и медом



5 ст. ложек овсяных хлопьев, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки лимонного сока.

Овсяные хлопья залейте сметаной и дайте постоять. В разбухшие хлопья добавьте мед и лимонный сок, все тщательно перемешайте. Смесь нанесите на ноги, сделайте компресс и держите его не менее 25 минут. Смойте теплой водой, затем ополосните ноги холодной. Подложите под ноги подушку и полежите так с приподнятыми ногами 10–15 минут.

Наталья Евгеньевна Краснова, Московская обл.

КАК УВЕЛИЧИТЬ ОБЪЕМ ГУБ

Меня зовут Галиной, работаю юристом, мамой двухлетней дочки, женой и кулинаром. Очень уважаю вашу газету, так как человек я такой же практичный и серьезный, как и вы.

Нужно взять по 1 чайной ложке вазелина, меда, сахарной пудры, лимонного сока и 0,5 чайной ложки глицерина. Все это взбить и подогреть на водяной бане в течение пяти минут. Дать составу остыть и только потом нанести на губы на 15 минут. Затем ополоснуть прохладной водой. Эффект длится шесть часов.

Костина, г. Воронеж

ДЛЯ БАРХАТНОЙ КОЖИ

Надо каждое утро и вечером умываться, протирать шею и руки яичным желтком, смешанным с таким же количеством воды. При смешивании появляется такая мягкая пена, что дорогие кремы «в подметки ей не годятся».

Н.И. Диденко, г. Воронеж

Моделируем лицо пудрой

Рис. 1

Рис. 2

Пудрой можно не только придать лицу ровный красивый тон, но и скорректировать овал лица, выделяя светлым тоном его достоинства и убирая темным недостатки.

Внимание! Светлые и темные оттенки не должны резко контрастировать между собой.

● **Круглое лицо:** светлой пудрой положи блики на середину лба, под глазами и на середину подбородка. Темную пудру нанеси по бокам лица от лба до подбородка так, как показано на рис. 1.

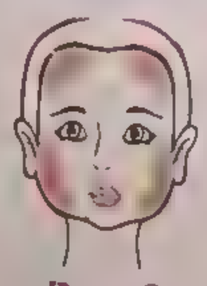


Рис. 3

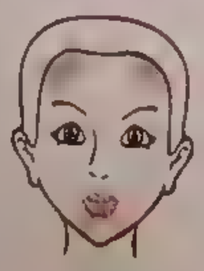


Рис. 4

● **Длинное лицо:** темной пудрой затени низ лица, положив ее на нижнюю часть подбородка и под него. Также «убери» верх лица, пройдя темной пудрой по лбу, где расположена линия роста волос (рис. 2). Ширина полоски пудры примерно 1–1,5 см.

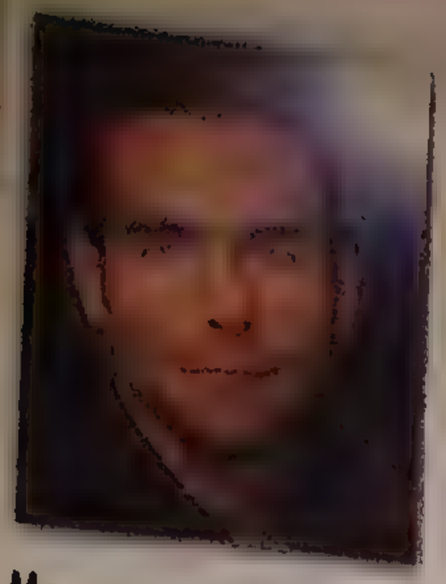
● **Квадратное лицо:** темной пудрой закрась углы лба и скулы по бокам лица, не заходя на линию подбородка (рис. 3). И нанеси на все лицо светлую пудру.

● **Треугольное лицо:** светлой пудрой выдели подбородок по всей его ширине, а темной – затени углы лба (рис. 4).

Еще больше советов для красоты, а также здоровья, кулинарии и многого другого ищите в свежем выпуске журнала «Все для женщины» №12.

В продаже с 20 марта

ПО ТЕЛЕФОНУ: 8-800-200-27-86 ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕС



Маркос фон Ринг
Медиум, астролог

Возможно ли, что, подобно господину Бенджамину А. М., вы также

разгадаете загадку «Золотого Квадрата» и сможете получить 117 850 евро до конца этого месяца?

Вот как нужно действовать... Это просто и БЕСПЛАТНО!

Маркос фон Ринг убежден: людям, способным разгадать загадку «Золотого Квадрата», может неожиданно повезти в ближайшее время, кроме того, они, возможно, смогут выиграть более 100 000 рублей до конца месяца!

Вот что вы должны сделать, чтобы попытаться разгадать эту загадку...

Возьмите карандаш и найдите в «Золотом Квадрате» 10 «магических» слов, указанных справа. Буквы могут располагаться по горизонтали, вертикали или диагонали. Найдя слово, обведите его карандашом (см. пример).

А	О	Д	Н	Н	И	Ы	Ц	Ч	Ь	Ы
Л	У	Ц	И	Ш	П	Р	И	Р	О	О
Ю	З	Ж	Ц	К	Л	Ч	А	О	Д	Д
Б	Л	Ш	И	Л	Л	И	О	Н	З	З
О	Н	М	С	Г	А	Н	А	У	Д	Ф
В	И	М	Ш	Ы	Р	Г	И	Ы	В	В
Ь	Н	Ц	У	Д	А	Ч	А	А	В	Ч
Н	А	С	Я	Е	Д	С	Т	В	О	Ы
Ж	Ш	О	Н	А	Ц	Л	Л	Ф	О	Ц
И	О	Ф	И	О	Н	Г	Т	Л	Ы	О

Вот что вам нужно будет сделать потом...

Если вам удастся найти 10 «магических» слов, заполните Специальный Купон и вышлите как можно скорее (сегодня вечером, если возможно) Маркосу фон Рингу по указанному адресу.

Как только Маркос фон Ринг получит ваш Купон, он свяжется с вами и укажет, что именно вы должны сделать, чтобы воспользоваться этим удивительным шансом, который, вероятно, ожидает вас в ближайшем будущем, а кроме того, он расскажет, что вы должны сделать, чтобы у вас была возможность получить эту значительную сумму денег...

Что такое астрология и нумерология?

Астрология и нумерология известны как науки, с помощью которых можно с поразительной точностью предсказывать будущее. Благодаря им такой опытный медиум, как Маркос фон Ринг, может делать точные предсказания будущего человека. Он также может попытаться определить, исходя только из даты рождения, период удачи и просчитать благоприятные для игр номера.

Кто такой Маркос фон Ринг?

Маркос фон Ринг – один из тех, кого называют «ясновидящими от рождения». Такие люди рождаются с удивительной способностью заглядывать в будущее. Он знает, как распознать людей, которым может улыбнуться удача, и как помочь им стать богатыми.

Благодаря редкому дару и исключительным знаниям, Маркос фон Ринг знает, как осуществить ваши самые заветные желания и стать богатым. Сегодня Маркос фон Ринг знает, что будущее может измениться для некоторых людей. Именно по этой причине он решился на это объявление.

1. ДЕНЬГИ
2. УДАЧА
3. СЧАСТЬЕ
4. ЛОТО
5. ИГРА
6. ЛЮБОВЬ
7. НАСЛЕДСТВО
8. ЛОТЕРЕЯ
9. МИЛЛИОН
10. РУБЛИ

Попытайтесь найти каждое из этих слов в «Золотом Квадрате». Они могут располагаться по горизонтали, по вертикали или по диагонали. Если вам удастся найти все слова, немедленно заполните Специальный Купон. Вас ждет большой сюрприз!

+11. СЛОВО-БОНУС

Найдите дополнительное решающее «магическое» слово из 7 букв, спрятанное в «Золотом Квадрате», и УДВОЙТЕ свою удачу и свой выигрыш!

Ваши бесплатные подарки!

(если вы ответите в течение 5 дней)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТАЛИСМАН

Знаменитый талисман Маркоса фон Ринга доказал свою эффективность. Просто взяв его в руки, можно почувствовать его сияние и удивительное могущество. Положите его в кошелек или в карман – и вы сможете заметить результаты уже в течение 48 часов.

На правах рекламы

Бесплатно

Н	А	О	З	Л	И	Г	Ь	Н	Е	Д
А	М	И	Л	Л	И	О	Н	С	Л	К
С	Ь	С	Ь	Б	Т	В	Т	Ч	Т	Н
Л	А	К	В	Л	Б	С	У	А	А	Л
Е	И	Л	О	А	М	М	Н	С	О	В
Д	И	Л	Б	У	Р	Г	Н	Т	И	П
С	М	С	Ю	Ф	Д	К	О	Ь	Г	А
Т	У	С	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Р
В	Т	М	Т	И	Д	Е	Б	О	П	Г
О	У	Д	А	Ч	А	Р	К	Р	С	И

11 слово: |__|__|__|__|__|__|__|__|

Я РАЗГАДАЛ(-А) ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»!

Смотрите мои ответы выше!

Я немедленно отправляю Купон по адресу:
111974, Москва, а/я 27, для Маркоса фон Ринга
или по факсу (495) 789-65-77.

Я указываю свои данные:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__| – обязательно
(число, месяц, год)

Индекс: |__|__|__|__|__|__|

Адрес: _____

_____

Пол: ❑ м. ❑ ж. Вес: ❑ нормальный ❑ избыточный

Контактные телефоны:

дом. |8| |__|__|__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|
(код города, номер телефона)

моб. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

E-mail: |__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Паспорт: |__|__|__|__| № |__|__|__|__|__|__|,

выдан _____

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он даст рекомендации, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

Подпись: _____

БЕСПЛАТНО

Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркос фон Ринг, бесплатна. Поэтому вместе с этим Купоном не присылайте денег.

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите копию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

☎ *Телефон для консультаций (495) 787-40-68*
в будни с 7:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.

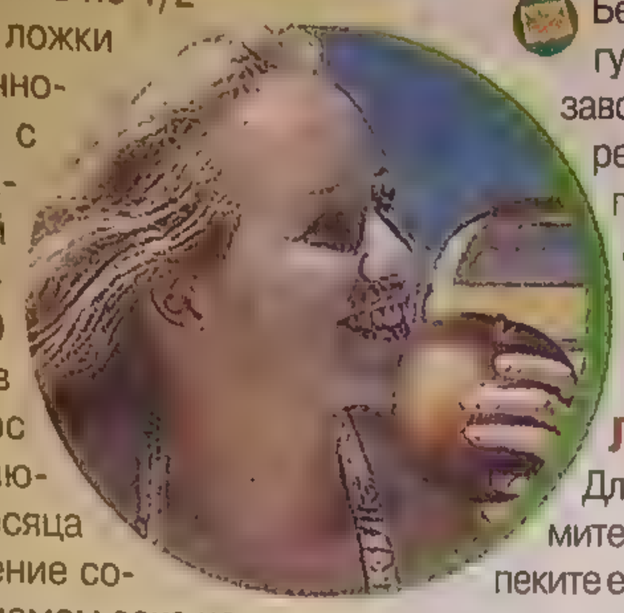
Действительно только для жителей России старше 18 лет.
Предложение действительно до 31 мая 2007 г.
Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

03.2134.100.71.1

Настоящим я даю предварительное согласие оператору (ООО «ПОКУПКИ НА ДОМ», ОГРН 1027739094074, 127591, Москва, Дмитровское шоссе, дом 100, корпус 2) на обработку и использование моих персональных данных, согласно ст. 3 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.2006 г. (далее — «Закон»), в целях, определенных Уставом оператора, различными способами, в том числе путем осуществления автоматизированного анализа персональных данных, а также на их трансграничную передачу, сроком на 180 дней с момента подписания настоящего согласия. Согласно п. 5 ст. 21 Закона, настоящее согласие может быть отозвано мной только при условии письменного уведомления оператора не менее чем за 180 дней до предполагаемой даты прекращения использования данных оператором.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

МОРКОВЬ, ЯБЛОКИ И МЕД ОТ ИСТОЩЕНИЯ



Принимать по 1/2 чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100 три раза в день. Курс лечения любые три месяца в году. Лечение сочетать с приемом сока из моркови и яблок (1:1) по 1 стакану в день.

При ранней токсикозе у беременных

Для предупреждения рвоты нужно принимать мед по 1 столовой ложке за 30 минут до еды, запивая чаем из мелиссы.

М. Захарова, г. Орел

ЛЕЧЕБНАЯ ГЛИНА ОТ НЕДУГОВ

Беру обычную глину, делаю ее такой густоты, чтобы можно было лепить, и заворачиваю в марлю. При температуре ее кладут на лоб; от насморка – на переносицу; от флюса – на щеку; от ангины – на горло; от ушибов и растяжений – на травмированный участок кожи.

Лук – от гнойных ран

Для заживления гноящихся ран возьмите среднюю луковицу с шелухой и запеките ее в духовке. Затем ее нужно разрезать, еще горячую, и, разделив на чешуйки, положить на рану. Запеченный лук вытягивает гной из ран буквально сразу – быстро и безболезненно.

Галина Анатольевна Михайлова, Новгородская обл.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ЯЗВУ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Я вылечился 12 лет назад и по сей день не вспоминаю об этой болезни.

Надо нарезать коры из тонких веток осины в период сокодвижения. Кору нарезать тонкими полосками-лапшой. Две горсти коры залить 1/2 литра воды и кипятить на медленном огне 10–15 минут. Дать настояться в течение часа и процедить.

Принимать вечером перед сном не ранее чем через 2 часа после приема пищи. Отвар горьковат, поэтому надо добавить 1–2 ложки сахара, а лучше меда, и пить как чай (150–200 мл) с небольшим кусочком хлеба. Курс лечения 1 неделя, при необходимости повторить так же.

Для профилактики это необходимо делать весной или осенью 1 раз в год. Для себя я кору заготавливаю весной, и если мне не требуется, то берегу для членов семьи или друзей.

Иван Ильич Аверков, г. Калуга

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙ!

ЧЕМ НАМ ГРОЗИТ ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНИКА?

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Информация к размышлению:

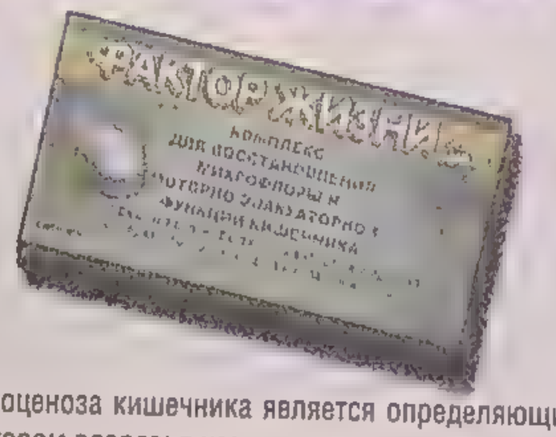
«В кишечнике здорового человека находится до 500 видов микроорганизмов, общее количество которых достигает 1014! Биомасса полезных микробов составляет 2,5 – 3 кг! Она плотно связана с внутренней поверхностью кишечника, общая площадь которого составляет около 200 м2.

Перечень заболеваний, в происхождении которых повинен дисбактериоз, довольно велик. Вот некоторые из них: это дисфункции **ЖКТ (поносы, запоры); анемия; гастриты, дуодениты; ревматоидный артрит; злокачественные новообразования кишечника; мочекаменная болезнь; кожные проявления (диатез, аллергический дерматит, высыпания, прыщи, экзема); снижение иммунитета и работоспособности.**

Итак, что же такое дисбактериоз кишечника?

Природа создала человека как экологическую систему, составными частями которой являются микрофлора и окружающая среда. Современные условия существования, низкое качество продуктов питания, нерациональная лекарственная терапия, техногенные воздействия, постоянные стрессовые нагрузки **приводят к развитию дисбиотических состояний, к развитию патогенной микрофлоры, препятствующей усвоению микроорганизмов, вырабатывающей огромное количество токсинов, отравляющих организм. Все это имеет самые серьезные последствия для здоровья человека.**

Современные фундаментальные и клинические исследования совершенно очевидно доказывают, что сохранение и поддержание нормального микробиоценоза кишечника является определяющим фактором здоровья человека.



Лечение дисбактериоза.

Традиционные методы лечения дисбактериоза основаны на восстановлении нормальной кишечной флоры методом искусственного засевания, но проблемы не давали возможности добиться хороших и стойких результатов.

Первой проблемой является низкая приживаемость вводимых культур в инфицированной кишечной среде. Вместо того, чтобы заменить патогенную флору, они становятся питательным сырьем для размножения этой флоры

Второй большой проблемой является то, что при прохождении резко кислой среды желудочного содержимого, имеющей высокое содержание соляной кислоты, погибают до 90–98% вводимых бифидо- и лактобактерий.

Раньше эти проблемы безуспешно пытались решить по отдельности, и только когда ученые подошли к ним комплексно и **создали первый в своем роде и поэтому уникальный комплекс «Фактор Жизни», они совершили прорыв в этой области!**

Первая часть этой задачи решается проведением электростимуляции кишечника с помощью новейшего автономного электростимулятора желудочно-кишечного тракта с использованием низкоэнергетических импульсов. В результате восстанавливается перистальтика кишечника, удаляются шлаки, уничтожаются глистные инвазии, тонизируются желчевыводящие протоки, улучшается кровоснабжение. И только на это «очищенное и вспаханное поле» высеваются вторая составляющая комплекса – новый, уникальный, модифицированный препарат «Литовит – С», в состав которого введены микробные массы живых культур - эубиотиков, соответственно, бифидобактерий и лактобактерий иммобилизованных на матрице цеолитов - природных минералов Холинского месторождения.

Противопоказанием к применению является наличие кардиостимулятора, непроходимости кишечника, желудочные кровотечения. Аппарат имеет регистрацию Минздрава РФ.

Заказать «ФАКТОР ЖИЗНИ» можно только в представительстве завода:

Справки и заявки по тел. 8(342) 261-98-98, по почте: 614002, г. Пермь, а/я 4124 (НС), «МедИнТех».

E-mail: medintech.55@mail.ru

ЦЕНА КОМПЛЕКСА 1940 РУБ.,
ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ 5%,
ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ.
ДОСТАВКА ТОВАРА ПО РОССИИ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ

Рег. №ФС022а5830/1063-04

№ 12 / 20–26 марта 2007 г.

ВСЕ О ДАЧНОЙ АМНИСТИИ

ЖДЕМ ЗАКОН О КАДАСТРЕ

В «НС» №№ 40, 49 за 2006 год мы подробно рассказали, как воспользоваться законом о дачной амнистии. Судя по вашим письмам и звонкам, главной проблемой его реализации остается высокая стоимость кадастровых услуг. В Подмосковье, к примеру, обмер участка в 6 соток и составление его плана обходятся от 15 000 до 45 000 рублей. Большинству садоводов эта цена, увы, не по карману. Но ведь без межевания невозможно узаконить дачу и участок!

Властям субъектов федерации дано право ограничивать стоимость межевания на своей территории, однако принимать соответствующие нормативные акты они не спешат. Лишь в Ставропольском крае, Татарстане и Чувашии расценки ограничены.

Эксперты утверждают, что уменьшить стоимость межевания поможет **новый закон о кадастре.** В конце прошлого года проект этого закона был принят Госдумой в первом чтении. Когда он будет утвержден окончательно, то обяжет власти субъектов РФ устанавливать максимальные расценки на межевание. Закон о кадастре является логическим продолжением закона о дачной амнистии, упрощающего оформление недвижимости.

В чем же смысл этих законодательных актов?

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

КАКИЕ ПОПРАВКИ ВНЕСЕНЫ В НОВЫЙ ЗАКОН

- Отныне кадастровый план является **обязательным** документом при любой сделке с земельными участками.
- На основании кадастровой стоимости земля будет сдаваться в аренду и продаваться;
- площадь, указанная в плане, является основой для расчета налога на землю;
- земельный участок ставится на кадастровый учет по вычисленной площади на основании материалов землеустроительного дела;
- выписку из земельного кадастра вам теперь должны будут выдать **не позднее 10 рабочих дней** с момента подачи заявления;
- при отсутствии сведений вам должны выдать справку с перечнем документов, которые необходимо будет представить.

КАК ИСПРАВИТЬ ОШИБКУ В МЕЖЕВОМ ДЕЛЕ?

Этот вопрос читатели «НС» задают очень часто. Существует два варианта. Если **участок еще не поставлен на государственный кадастровый учет,** то исправления в землеустроительное дело вносятся с соответствующей подписью, подтверждающей правомерность исправлений. А если **уже поставлен на учет**, то необходимо руководствоваться ст.21 Федерального закона «О государственном земельном кадастре». Согласно ей исправление технических ошибок, допущенных при ведении государственного земельного кадастра, осуществляется **в пятидневный срок после их обнаружения.**

Однако если есть основания полагать, что исправление ошибки может нарушить законные интересы правообладателей земельных участков или третьих лиц, такое исправление осуществляется на основании решения суда, арбитражного суда.

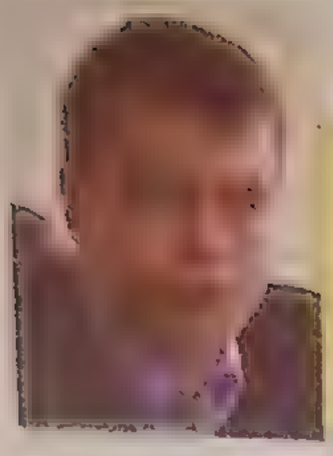
ЧТО РЕШАЕТ ОБЩЕЕ СОБРАНИЕ

С 1 сентября 2006 года земли общего пользования отданы в распоряжение **общего собрания садоводов.** Теперь садовод, желающий присоединить к своему участку кусок земли общего пользования, должен получить согласие общего собрания садоводов и выкупить эти земли, внеся деньги в правление. После этого правление вправе потратить полученные от продажи средства по целевому назначению в интересах всего товарищества.

Продолжение на стр. 10

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЗЕМЛЯ и ЛЮДИ



На вопросы отвечает генеральный директор Института земельного права **Федор ЛЕВОВ**

Продолжение. Начало на стр. 9

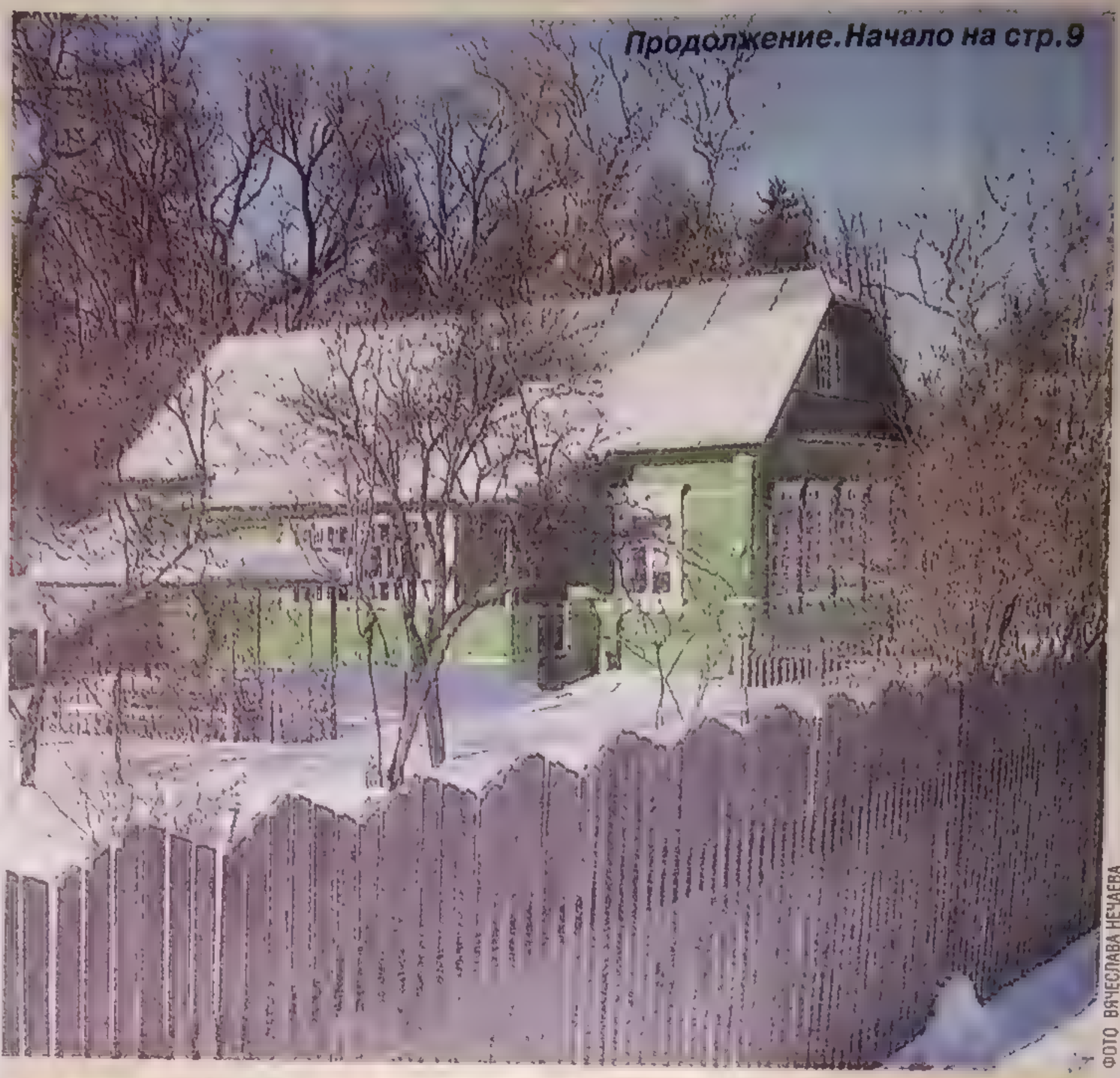


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ЛИ АМНИСТИЯ НА БЫВШИХ КОЛХОЗНИКОВ?

Здравствуйте, меня Лидия Гавриловна зовут. Звоню из Калуги от сына. Он меня вчера на «Народный совет» подписал, чтобы по киоскам его не искать. Ведь мне уже 74 года. А вопрос у меня такой. Есть у нас участок землицы под огород, который когда-то мне дал колхоз как его работнице. Но теперешние сельские власти уже который год не дают его оформлять, ссылаясь на районную администрацию. Короче, посылают меня, старуху, в суд. Но ведь это ж такая волокита! Распространяется ли на меня дачная амнистия?

Да, Лидия Гавриловна, распространяется. По новому закону документы, выданные когда-то сельсоветом, колхозом или совхозом, действительны. Если у вас есть какой-либо **документ, подтверждающий выделение земельного участка колхозом,** то вы можете зарегистрировать этот земельный участок в соответствии с Федеральным законом от 30 июня 2006 года № 93-ФЗ.

КАК ПРИВЕЗАТЬ ПУСТУЮЩУЮ ЗЕМЛЮ?

Можно ли увеличить свой участок (6 соток) за счет общественной земли, которая не используется по назначению более 15 лет? Васильева, Москва.

Да, вы можете присоединить земельный участок, подав заявление в администрацию вашего муниципального образования. Земельный участок может быть оформлен в собственность, если его суммарная площадь (вместе с вашим земельным участком) не превышает максимальной площади земельного участка, определенной нормативными актами субъекта РФ, в котором он находится. Возможно и оформление этой земли в аренду.

КАК ОБНОВИТЬ СТАРОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО?

Я в 1984 году получил свидетельство о строении дома. Но документ этот устарел. Могу ли я на основании всех имеющихся документов сделать новое свидетельство? Сидорин, Москва.

Да, вы можете получить новое свидетельство на право собственности на дом, и проще всего это сделать в соответствии с Федеральным законом от 30 июня 2006 года № 93-ФЗ (Закон «О дачной амнистии»).

НУЖНО ЛИ ПОВТОРНОЕ МЕЖЕВАНИЕ?

У нас с братом один участок на двоих, доставшийся от родителей. Возможно ли разделить земельный участок, не проводя повторное межевание? Антабаев, Уфа.

К сожалению, этого сделать нельзя, т.к. новые участки должны быть поставлены на государственный кадастровый учет и проведена государственная регистрация прав на каждый из появившихся земельных участков.

НЕ МОЖЕМ ПРОДАТЬ ПУСТУЮЩУЮ ДАЧУ...

Мы уже давно не пользуемся дачей. Но без приватизации продать ее нам не разрешают. А состояние здоровья не позволяет ходить по инстанциям. Как же можно продать дачу без приватизации? Д.М. Заславская, Ессентуки.

В вашем случае проще всего обратиться в солидную риелторскую фирму. Она и покупателя вам подыщет, и оформит все необходимые документы для совершения сделки.

ДЕНЕЖНЫЙ ВОПРОС

ХОЧУ ДОМ ЛЕТНИЙ, А НЕ КАПИТАЛЬНЫЙ...

Несколько лет назад у меня на участке сгорел дом. Этот участок был передан мне по наследству. Я его оформила в собственность и захотела построить новый дом. Но мне сказали в архитектурном отделе, что нужно много документов и капитальное строение. У меня нет денег на такой дом (зимний со всеми условиями), мне нужен недорогой дом (летний). Могу ли я построить такой дом и оформить его в БТИ? Исаева, Москва.

Да, конечно. Но вы можете построить летний домик без согласования с архитектурным отделом, но **только на землях, предназначенных под огороды, садоводство и т.д.** Если земельный участок предназначен для индивидуального жилищного строительства или для ведения личного подсобного хозяйства, то строительство дома необходимо согласовывать с архитектурным отделом.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

КТО ОПРЕДЕЛЯЕТ ЦЕНУ?

Земли общего пользования в нашем садовом товариществе предоставлены его членам на праве общей совместной собственности. Но теперь председатель предлагает выкупать излишки земель садоводам, которые приходятся на земли общего пользования по цене 2000–3000 долларов за сотку. Но ведь эти земли были предоставлены товариществу бесплатно администрацией района! Правомерны ли действия председателя? Татьяна Григорьевна, Коломна.

Нет, неправомерны. Цены на земли общего пользования согласуются на общем собрании членов огороднического некоммерческого объединения (садоводческого товарищества) **(см. стр.9)**, а не назначаются лично председателем.

ЗАВИСИТ ЛИ ПЛАТА ОТ РЕГИОНА?

Наш участок на берегу Волги. Цену за работу землемеры заломили дикую. Зависит ли эта стоимость межевания от региона, где находится участок, от престижности места и его рыночной стоимости? Кузьмина, Саратов.

Поскольку землеустроительные работы проводят коммерческие фирмы, то стоимость данных работ является договорной и зависит от тех факторов, которые вы перечислили.

ПЛАТИТЬ ЛИ ЗА ПРИВАТИЗАЦИЮ?

В 1995 году мы поменяли приватизированную квартиру на частный дом. Должна ли я платить за приватизацию земли? Чекечева, Владивосток.

Плата за приватизацию зависит от ваших прав на данный земельный участок. При постоянном (бессрочном) пользовании или пожизненном наследуемом владении имеется право однократно бесплатно приобрести в собственность земельный участок.

КАК БЫТЬ С ИЗЛИШКАМИ?

При межевании выявилось, что наш участок больше на 2,7 сотки. Мне предложили оформить эти излишки в аренду сроком на 49 лет или выкупить по коммерческой цене. Правомочны ли действия чиновников? Л.Г. Тарасенко, Москва.

К сожалению, в данном случае чиновники правы, поскольку в земельном законодательстве существует понятие «максимальный размер земельного участка». В соответствии с ним излишки оформляются либо в аренду, либо выкупаются.

НУЖНО ЛИ ПРОВОДИТЬ ЭКСПЕРТИЗУ?

Я хотела бы взять в аренду земельный участок в черте города для строительства склада. Нужно ли мне в этом случае проводить экологическую экспертизу и получать заключение комитета по охране историко-культурного наследия? Петрова, Тверская обл.

Да, нужно. При разработке проектной документации должна обеспечиваться приоритетность охраны окружающей среды, рационального природопользования, защиты здоровья и формирования безопасной среды обитания населения. Общие экологические и санитарно-гигиенические требования, соблюдение которых обязательно при градостроительном проектировании, установлены соответствующими Законами РФ.

ЗАКОННО ЛИ МНЕ ОТКАЗАЛИ В БТИ?

Я хотел оформить право собственности на реконструированный жилой дом. Для оформления техпаспорта обратился в БТИ. Но там мне отказали, ссылаясь на то, что у меня нет разрешения на реконструкцию. Законны ли их действия? Дегтярев, Московская обл.

Да, требования БТИ законны. Вам необходимо получить разрешение на реконструкцию жилого дома.

Окончание на стр.12

КАК ОФОРМИТЬ В СОБСТВЕННОСТЬ ГАРАЖ

Продолжение. Начало на стр.9

Для оформления права собственности на строящийся или уже имеющийся индивидуальный гараж вам потребуются:

1 Заполненная декларация об объекте недвижимого имущества (заполняется заявителем).

2 Правоустанавливающий документ на земельный участок, на котором расположен объект.

3 Кадастровый план земельного участка (выдается территориальными органами, осуществляющими деятельность по ведению государственного земельного кадастра).

Исключение составляют случаи, если:

- право собственности на земельный участок зарегистрировано в соответствии с Законом от 21.07.1997г. № 122-ФЗ «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним»;

- представлено заключение правления соответствующего некоммерческого объединения, подтверждающее, что индивидуальный гараж расположен в пределах границ предоставленного земельного участка;
- представлено заключение органа местного самоуправления, в случае если гаражное некоммерческое объединение не зарегистрировано в качестве юридического лица или земельный участок предоставлен для индивидуального гаража в индивидуальном порядке.

ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ ГАРАЖА –

вам следует представить в территориальные органы Росрегистрации:

1 Заявление о государственной регистрации права собственности.

2 Документ об уплате государственной пошлины (подлинник и копия).

3 Документ, удостоверяющий личность заявителя.

4 Декларацию установленной формы об объекте недвижимого имущества (в двух экземплярах).

5 Правоустанавливающий документ на земельный участок.

6 Кадастровый план земельного участка или заключение правления соответствующего некоммерческого объединения или заключение органа местного самоуправления (в двух экземплярах).

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:

Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000

Беларусь, а/я 5, г. Барановичи 17, 225417, Брестская обл.

Или заказать по телефонам:

(495) 648-00-70 или (4722)-32-57-18 (для России)

8-029-31-77-191 (моб., для Белоруссии)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май).** Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! www.domicad.net

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____

НарС 7

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЕНЕЖНЫЙ ВОПРОС

КАК РАССЧИТАТЬ НАЛОГ НА ЗЕМЛЮ?

Для проведения расчета налога нужно знать кадастровую стоимость квадратного метра земли. **Согласно гл. 31 «Земельный налог» Налогового кодекса РФ он не может быть больше 0,3% от кадастровой стоимости.** Но местные власти своим решением могут уменьшить этот коэффициент. Точные сведения об участке вы можете найти в Интернете на сайте **www.kadastr.ru** либо получить информацию в отделе Роснедвижимости.

ПРИМЕР РАСЧЕТА:

Допустим, ваш земельный участок площадью 6 соток расположен в дачном поселке в Чеховском районе Подмосковья.

По данным Роснедвижимости, стоимость одного квадратного метра в Чеховском районе Московской области в категории «Земли поселений» составляет **173,2 руб.**

- Умножаем: **173,2 руб. х 600 кв. м =103 920 руб.**
- Согласно Налоговому кодексу берем **0,3%** от кадастровой стоимости.
- Умножаем: **103 920 руб. х 0,003 = 311,76 руб.**

Получается, что земельный налог на ваш участок в **2007 году составит 311 руб. 76 коп.** Причем половину его (155,88 руб.) вы должны будете внести до 15 сентября, а остальное – до 15 ноября текущего года.

Дорогие ДОМочадцы, попробуйте приготовить рецепты этих постных блюд.

Ведущая рубрики Наталья ВОЛОСТНИКОВА

ПЕЧЕНЬЕ ПОСТНОЕ

Для приготовления этого печенья вам понадобится крахмал, но вас это пусть не смущает.

Итак, ***нужно:*** *2 ст. муки, 2/3 стакана крахмала, примерно полстакана растительного масла, 0,5 ч. л. соды, гашенной яблочным уксусом, 2/3 стакана сахара, воды – чуть меньше стакана, соль – по вкусу.* Муку перемешайте с крахмалом и растительным маслом до образования однородной массы. Добавьте в тесто сахар, воду, соль и соду, гашенную уксусом, замесите тесто: оно не должно быть крутым. Раскатайте и вырежьте кружочки, ромбики или другие фигурки. Выпекайте в духовке 15–20 минут при t 190°С.

Марина Николаевна Родионова, г. Раменское, Московская обл.

ПРОЗРАЧНЫЕ ГРУШИ

500 РУБЛЕЙ

Решила поделиться с тобой, дорогая газета, своим любимым лакомством.

Нужно: 3 спелые груши, 3 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. свежего лимонного сока, 1,5 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, 2 гвоздички и корица – на кончике ножа. Очистите груши от кожицы, удалите сердцевину и разрежьте на четвертушки. Уксус, сахар, измельченную лимонную цедру, корицу, гвоздику смешайте, вскипятите, опустите в приготовленный маринад дольки груш и варите на слабом огне до тех пор, пока они не станут прозрачными. Откиньте их на дуршлаг, выложите на блюдо и полейте лимонным соком.

Ольга Владимировна Родионова, г. Комсомольск

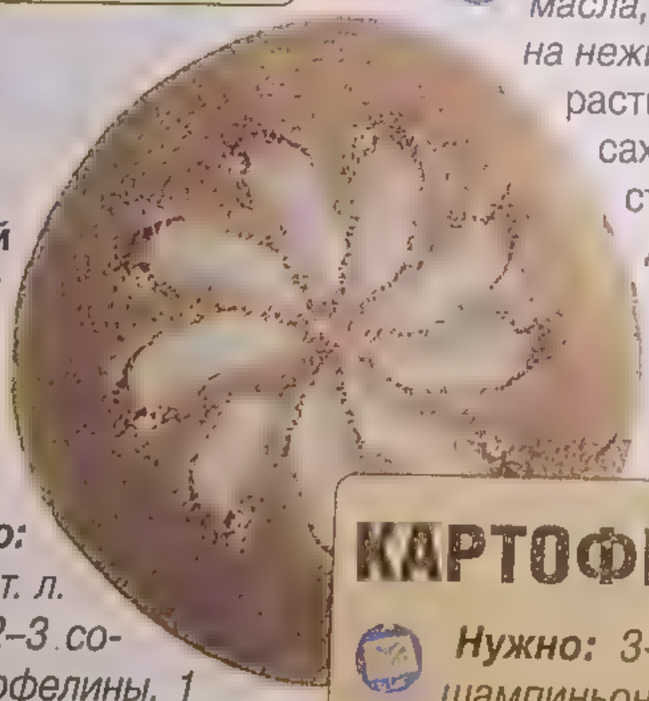
ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

БАТРУШКА С ВАРЕНЬЕМ И ЯБЛОКАМИ

Для теста: *500 г муки, примерно стакан воды, 0,5 ст. растительного масла, 1 ст. л. дрожжей, соль по вкусу.* ***Для начинки:*** *четверть стакана нежидкого варенья, 3–4 яблока, четверть стакана сахара.* Дрожжи растворите с небольшом количеством теплой воды со щепоткой сахара. Когда забродят, замесите тесто и поставьте в теплое место. Мякоть яблок натрите на крупной терке, добавьте 1 ст. л. воды и тушите 5–7 минут. Сделайте маленькие лепешки, положите варенье, тушеные яблоки, посыпьте щепоткой крахмала и защипите края. Выпекайте в духовке 10 минут при t 190°С.

Анна Михайловна Карпищева, г. Уфа

РАССОЛЬНИК С ГРЕЧКОЙ



Для кого-то мой рецепт не будет диковинкой. Но если вы не варили такой рассольник, попробуйте – не пожалеете.

На 2–2,5 л воды ***нужно:*** *морковка, луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 соленых огурца, 2–3 картофелины, 1 ст. огуречного рассола, соль, перец по вкусу.* Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами, картошку – соломкой, огурцы – кубиками. Все, кроме картошки, потушите 15–20 минут на масле, залейте горячей водой, добавьте картошку, промытую гречку и специи; варите 20 минут. Перед концом варки добавьте рассол.

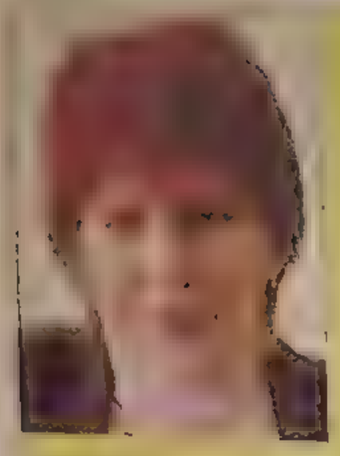
Наталья Спиридоновна Куприянова, г. Чита

ФОТО ТАТЬЯНЫ МЕТЕЛИК

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

Нужно: *3–4 картошки, 200 г шампиньонов, 1 большая луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, любая зелень, соль по вкусу.* Лук обжарьте в половине масла до мягкости. Грибы мелко порежьте, обжарьте отдельно в оставшемся масле. Часть жареного лука оставьте для пюре, а остальное соедините с грибами. Зелень мелко порежьте и тоже смешайте с грибной начинкой. Сделайте картофельное пюре с обжаренным луком. Разделите его на 2 части. Смажьте противень маслом, выложите одну часть пюре, разровняйте. Затем положите грибную начинку. И накройте второй половиной пюре. Сверху промажьте все растительным маслом (можно украсить ломтиками грибов). Запекайте в духовке до румяной корочки. Можно есть и горячим, и холодным.

Елена Викторовна Кривошеева, г. Нестеров, Калининградская обл.



Здравствуйте, дорогие наши читатели! Всегда рады вашим советам и надеемся, что они помогут всем остальным.

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН СКИПИДАР

Все знают, какие помощники в домашнем хозяйстве соль и уксус. Скипидар тоже от них не отстает.

500 РУБЛЕЙ

1 Ослепительную белизну белью придаст раствор: 3 ст. л. скипидара на ведро воды. Замочите белье в растворе на 2 часа.

2 Избавит от мышей: заткните мышиные норки ветошью, смоченной в скипидаре.

3 От пятен на белой обуви: смешайте в равных частях теплое молоко и скипидар, смесью протрите обувь.

4 От свежих масляных пятен, сажи и копоти: смажьте пятно ватным тампоном, смоченным в скипидаре.

5 От свежих масляных пятен с твердых поверхностей поможет кашица из скипидара и крахмала, если подержать ее на загрязненном месте 4–5 часов.

6 От белого налета и плесени на цветочном горшке: помойте горшок сначала мыльной водой, а потом протрите скипидаром.

7 Для предохранения деревянного некрашеного пола от сырости два раза в год протирайте его тряпкой, смоченной в скипидаре.

8 Если высох обувной крем: поместите его в блюдце с горячей водой на некоторое время, затем добавьте в крем немного скипидара, разогретого таким же способом, хорошо перемешайте.

9 Свалялась после стирки шерстяная вещь: заново замочите ее в растворе (3 ст.л. нашатырного спирта, 1 ст.л. скипидара на 10 л воды).

С уважением, ваша постоянная читательница Инна Коновалова, г. Орел

КАК САМОМУ УКРАСИТЬ ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРШОК

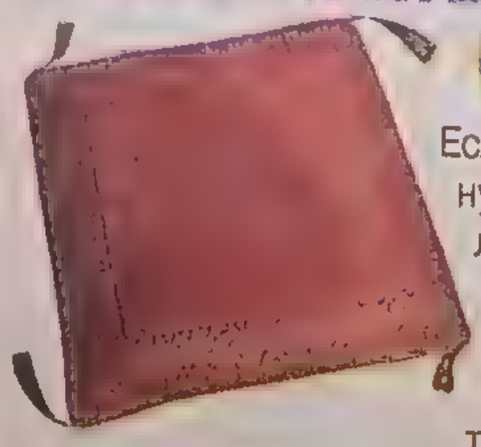
В № 4 «НС» вы рассказывали, как из обычных банок сделать красивые вазочки и горшки для цветов. Моя идея – как обновить глиняные цветочные горшки, которые со временем темнеют. Их можно преобразить с помощью обычной льняной бечевки и клея. Возьмите горшок, бечевку, клей. Смажьте горшок клеем, и, как показано на **фото 1**, виток за витком, начиная сверху (если горшок с цветком) или снизу (если горшок пустой), плотно прижимайте бечевку к поверхности горшка ряд за рядом. У вас получится симпатичный горшочек как на **фото 2**.

Украсить горшок можно мелкими природными и искусственными материалами – камушками, ракушками, пуговицами, монетками. Горшки на **фото 2** и **3** украшены деревянными бусинками от старой вязаной кофты.

Ирина Харитонова, г. Москва

500 РУБЛЕЙ

КАК СТИРАТЬ ПОДУШКУ



Как постирать перьевую подушку? Дмитрий Васильевич, Москва.

Если подушки и одеяла не чистить, то со временем они станут местом скопления пылевых клещей, вызывающих аллергию. Активно клещи размножаются в перьях, поэтому чистите подушки один раз в год.

Приготовьте заранее марлевый мешок. Распорите наперник и высыпьте перья в марлю. Завяжите мешок и тщательно прополощите перья под сильной струей воды. Если вы давно не чистили подушку, перышки постирайте в теплой воде с добавлением жидкого моющего средства. Прополощите в нескольких водах (последняя – холодная) и повесьте сушиться на солнце, подвешивая мешочек то за один край, то за другой. Наперник стирайте отдельно, когда он высохнет, изнутри натрите мылом и прогладьте утюгом, чтобы перо не вылезало.

ФОТОГРАФИИ АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПРОРОКА

30 марта все мусульмане мира празднуют знаменательный праздник – Маулид ан-Наби – день рождения Пророка Мухаммада. Рождество Пророка начали отмечать спустя 300 лет после возникновения ислама. Поскольку точная дата рождения Мухаммада не известна, Маулид приурочили ко дню его смерти.

Он заслуживал доверия

Родился Мухаммад в 571 году н.э. в Мекке. Известно, что отец Мухаммада был торговцем, который скончался до или вскоре после рождения сына. Мать умерла, когда мальчику было шесть лет. В юные годы Мухаммад пас овец, а позже помогал дяде в торговых делах, водил караваны состоятельной вдовы Хадиджи. Он всегда был честен в делах, за это ему дали прозвище аль-Амин – заслуживающий доверия. Хадиджа позднее предложила 25-летнему Мухаммаду вступить с ней в брак, и, хотя ей было уже за 40, они жили очень счастливо и родили шестерых детей.

Как он стал Пророком

Став обеспеченным человеком, Мухаммад не предался безделью, а появившееся время посвящал молитвам и размышлениям. Он уединялся в пещере горы Хира недалеко от Мекки, и во время одного из таких затворничеств к нему явился ангел Джабраил (Гавриил) и передал первое откровение Аллаха. Были и другие свидетельства о великом предназначении Мухаммада.

Что значит быть Пророком

Тех, кто поверил Мухаммаду вначале, были единицы, большинство же считали его безумцем и авантюристом, объявляли его эпилептиком: во время откровений он входил в состояние транса. Людям, принявшим ислам, был объявлен бойкот.

Однажды ночью Пророк перенесся на волшебном коне в Иерусалим на гору Сион, откуда вознесся к трону Господа, где ему открылись правила мусульманской молитвы. Это укрепило Мухаммада. Вскоре старейшины города Ясриб пригласили его к себе в качестве судьи и вождя. Он отменил там племенные законы, заменив их «правосудием для всех» вне зависимости от социального положения, цвета кожи и вероисповедания. Став правителем, он продолжал вести скромный образ жизни. В марте 632 года Пророк совершил единственное паломничество к святыне Каабы, известное как Хаджат аль-Вида (последнее паломничество), во время которого ему были ниспосланы правила хаджа, которым мусульмане следуют до сих пор.

Он умер как простой смертный

8 июня 632 г. в Медине Мухаммад скончался в возрасте 63 лет. Многие не верили, что он может умереть как простой смертный, хотя он всю жизнь твердил, что он только человек.

Как отмечают праздник

В исламе дни рождения отмечаются скромно, и поэтому в этот день мусульмане читают в мечетях Коран и молятся.

Подготовил историк-исламовед Алексей СТАРОСТИН

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

Вы собираете все выпуски «Народного совета»? Но не все номера успеваете купить? Так подпишитесь на «НС»!

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ

Индекс — 84710
● в каталоге агентства «Роспечать»

Индекс — 84710
● в объединенном каталоге «Пресса России»

Индекс — 12564
● в каталоге «Почта России»

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72 Звонок бесплатный.

Православный календарь

У православных верующих началась пятая седмица Великого поста.
В четверг этой недели на утренней службе прочитывается весь великий канон святого Андрея Критского, а также житие преподобной Марии Египетской, жизнь которой есть образец истинного покаяния. Мария Египетская из бездны порока взошла путем покаяния на такую высоту совершенства и святости, что уподобилась бесплотным ангелам.
25 (12 марта) Русская православная церковь вспоминает святителя Григория Великого, Двоеслова.
Св. Григорий, Двоеслов (собеседник), прозван так потому, что написал книгу «Диалоги» (по-русски: двоесловия, беседы). Он родился в Риме около 540 года. Принадлежал к древнему патрицианскому роду, в котором были христиане и даже святые. Будущий святитель получил блестящее светское образование, но всегда чувствовал в себе духовное призвание. Он построил шесть монастырей в Сицилии, а в Риме основал монастырь во имя Андрея Первозванного, где и принял иноческий сан.
Стремление к духовному просвещению языческих народов вдохновляло св. Григория и нашло достойное отображение в его богословских творениях. Его «Толкование на книгу Иова» оказало значительное влияние на многих крупнейших богословов Средневековья.
Св: Григорий скончался в 604 году. Мощи его находятся в соборе Св. апостола Петра в Ватикане.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»
СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:
8-800-200-27-28
КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ
КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!
Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»
Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.
Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.
Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*
Победителями этого номера стали: Светлана Ерещенко (стр. 6), Ольга Родионова (стр. 13), Инна Коновалова и Ирина Харитонова (стр. 14).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!
Повторите это число в купоне участника!

Просто анекдот

В Москве состоялся благотворительный вечер. Все средства, собранные на нем, пойдут на утреннее восстановление участников вечера.

●●●

Ученые скрестили кролика и собаку Павлова. Не дай вам бог войти в клетку и включить свет...

■■■

На входе в ночной клуб:
– Почему нельзя? Ты знаешь, кто мой отец? Ты пожалеешь!.
– А мой отец – водитель троллейбуса. Пожалей, а?

■■■

– Там гроб качается хрустальный, а в том гробу царевна спит...
– Слышь, а чё он качается, если она спит?!

■■■

Женщина, в принципе, как дорогой мобильник. Наворотов много, а функция всего одна.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 12 (150).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Татьяна Метелик, Сергей Минченков
Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кезс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@logosmedia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710,**
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98
e-mail: ekondrat@logosmedia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 00167
Подписано в печать 14.03.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.logosmedia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07012

№ 18 / 1–7 мая 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

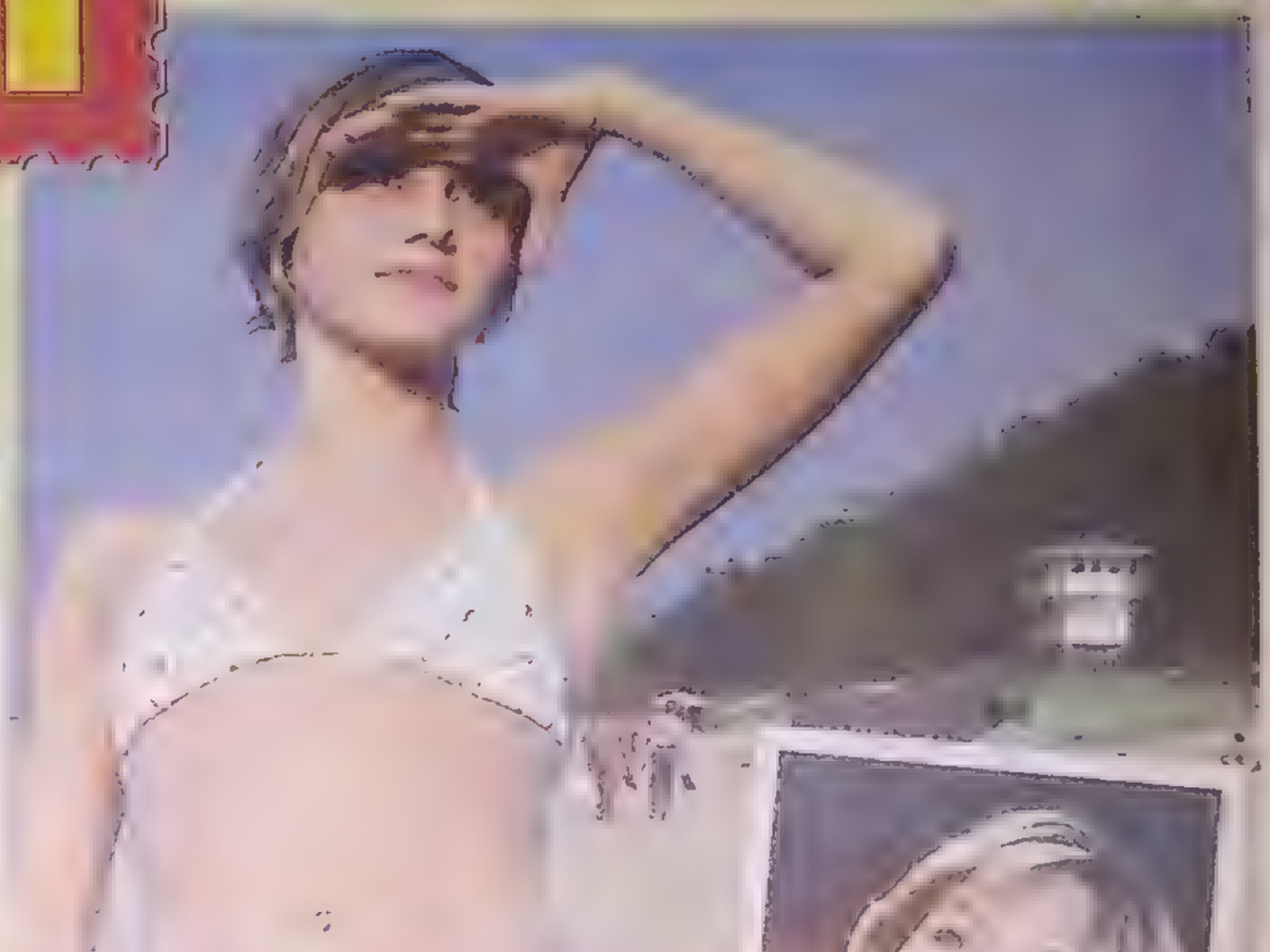
САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

КАК ВЫБРАТЬ СЕБЕ ДУХОВНИКА

стр. 24

КОМУ СБЕРБАНК ВЕРНЕТ СГОРЕВШИЕ ВКЛАДЫ В 2007 г.

стр. 11



Пенсионерка из Орла
ОТМЕНИЛА ДЛЯ СЕБЯ В СУДЕ МОНЕТИЗАЦИЮ ЛЬГОТ

стр. 2-3

СПАСАЕМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

стр. 17

КОГДА ЖЕНЩИНЫ ИМЕЮТ ПРАВО НА ДОСРОЧНУЮ ПЕНСИЮ

стр. 8

ГОТОВИМ ФИГУРУ К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ ОТ ТАТЬЯНЫ ЗЕЛЕНЕЕВОЙ

стр. 12-13

НОВЫЙ КОНКУРС!
ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ
стр. 22

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

КАК ОСПОРИТЬ

Пенсионерка из Орла через суд вернула себе льготы, отмененные монетизацией

Закон о монетизации лишь формально разделил льготников на федеральных и региональных. А по сути он лишил реальной поддержки государства миллионы людей, остро нуждающихся в ней.

В числе пострадавших от монетизации оказалась и жительница Орла Наталья Михайловна Анохина. Но она не смирилась, вступила в судебную борьбу и победила. Ее правоту недавно признал самый главный суд страны – Конституционный.

В ЧЕМ СУТЬ ДЕЛА АНОХИНОЙ

Семье Анохиных льготы были положены за мужа – инвалида II группы, получившего травму во время службы в Советской армии. По закону такие ветераны были приравнены в правах и льготах к инвалидам Великой Отечественной войны. До июня 2005 года их семьям полагалась 50-процентная скидка на оплату коммунальных услуг. Но после выхода закона о монетизации эти льготы отменили. Это был серьезный удар по семейному бюджету.

Сначала, как и многие другие жители Орла, пострадавшие от нового закона, супруги Анохины стали ходить по инстанциям. Но в собесе, например, заявили, что теперь таким, как они, льготы не положены по закону. Объясняли это так: прежде, мол, льготы вам предоставлялись в соответствии с постановлением № 209 Совета министров СССР от 23.02.1981 года. Но после вступления в силу закона №122-ФЗ и внесения изменений в закон «О ветеранах», все это утратило силу. Такие же формальные ответы слышала Анохина и в других кабинетах.

Казалось бы, ситуация сложилась тупиковая. Однако Наталья Михайловна решила искать защиту от бюрократов в суде.

В сентябре 2005 года она подала в райсуд три иска к трем организациям: «Орелводоканалу», «Орелрегионгазу» и «Орелгортеплоэнерго». В исках была просьба обязать коммунальщиков предоставлять семье прежние льготы или заменить их соответствующей денежной компенсацией. А еще – провести перерасчет и вернуть ей уже заплаченные деньги.

ВЕРНИТЕ НАМ ЛЬГОТЫ!

2:1 В ПОЛЬЗУ ЧИНОВНИКОВ

В своих исках Анохина ссылалась на то, что еще в 2003 году Конституционный суд издал Определение, в котором утверждалось: **никакие льготы не могут быть отменены без РАВНОЦЕННОЙ замены.**

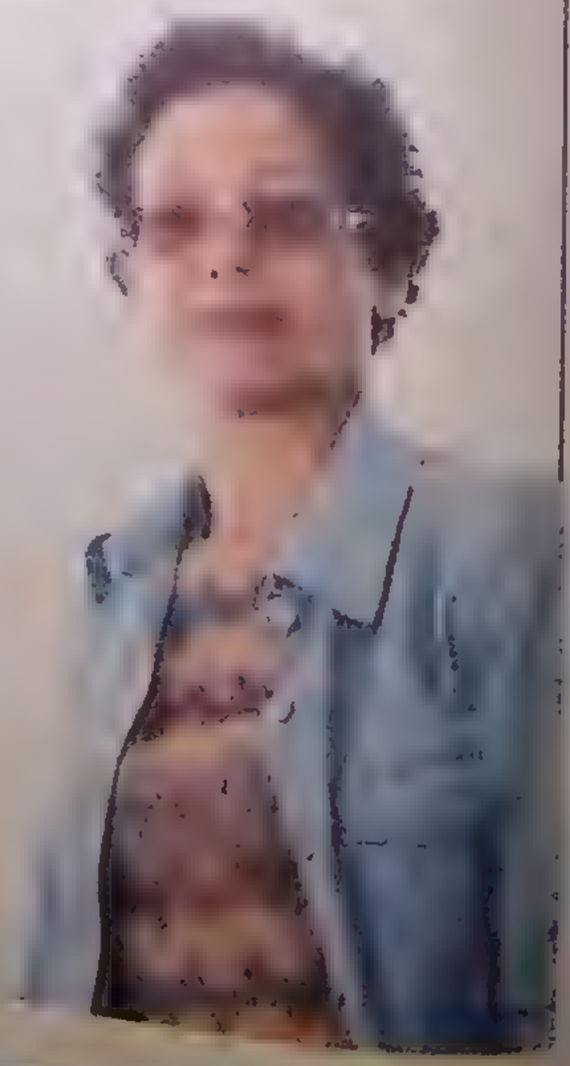
Однако в двух исках ей отказали. Судьи почему-то решили, что это Определение главного суда страны утратило силу после того, как был принят закон № 122. Один лишь судья Заводского райсуда Пауков удовлетворил иск Анохиной к «Орелгортеплоэнерго». И, кстати, орловские энергетики не стали обжаловать это решение суда, а сразу произвели семье Анохиных перерасчет.

В Российской Федерации не должны издаваться законы, отменяющие или умаляющие права и свободы человека и гражданина.
Конституция РФ, Ст. 55, ч. 2

Вдохновленная этим Наталья Михайловна останавливаться на достигнутом не стала. К тому же на помощь ей пришли орловские юристы. Представлять ее интересы и помочь составить запрос в Конституционный суд Анохина попросила известного в Орле правозащитника Алексея Брунелевского.

ВЕРДИКТ ВЫНЕСЕН. ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Прошло немало времени, прежде чем по этому запросу **7 декабря 2006 года Конституционный суд РФ принял Определение № 524-О.** Нет, отменять закон № 122 суд не стал. Зато разъяснил, что слова «права и льготы», как и слова «меры соцзащиты», не могут говорить о снижении жизненного уровня, поскольку это противоречило бы Конституции. Факт, что некоторые статьи про льготы Закона «О ветеранах» были отменены, вовсе не означает отмену норм без равноценной компенсации людям того, что они получали раньше. При любых изменениях законодательства права человека вообще, а особенно человека заслуженного, нарушаться не должны. Таков главный смысл этого документа. Это значит, что теперь, взяв эти разъяснения за основу, **с аналогичными исками в местный суд может обратиться каждый гражданин РФ, оказавшийся в подобной ситуации.**



ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Алексей БРУНЕЛЕВСКИЙ, юрист

– После отказа двух судов, решено было надзорных жалоб не подавать, а сразу обратиться в Конституционный суд. Из собственного опыта подобных обращений я уже знал, что процедура эта длительная. По иным делам заявления возвращались по различным основаниям, зачастую несколько надуманным, и лишь с 3–4 раза удавалось добиться рассмотрения жалоб непосредственно судом.

Но в этом случае вскоре после подачи жалобы пришло уведомление, что она находится на рассмотрении секретариата, через некоторое время – что на рассмотрении у судьи. А затем наступила долгая пауза. Но результат был достоин ожидания – мы победили! Определение Конституционного суда № 524-О было принято в декабре прошлого года, но до его опубликования прошло 2,5 месяца.

Что будет дальше – время покажет. Известно ведь, что **указания и разъяснения Конституционного суда не обсуждаются и не оспариваются. Они обязательны для всех судов – от районного до Верховного.**

Но не исключен вариант, при котором чиновники и коммунальщики откажутся выполнять его добровольно, предпочтя выполнять решения судов в каждом конкретном случае. Тогда многие орловцы, по незнанию, рискуют и дальше переплачивать за предоставленные им коммунальные услуги. Ведь в суд наверняка пойдет не каждый. В любом случае многое окончательно прояснится лишь после того, как в Орловском областном суде пройдут повторные слушания по искам Н.М. Анохиной.

Насколько мне известно, у нас в Орловской области принято решение произвести перерасчет и предоставить с 1 марта этого года положенную скидку в оплате ЖКУ, в соответствии с аналогичными решениями судов, всем имеющим на это право людям. И все же мы ждем решения органов власти, которое избавит граждан от необходимости обращений в суды.

А вот по 2005–2006 годам решение должно приниматься уже не на региональном, а на федеральном уровне. Но, как известно, бюджеты прошедших годов выполнены, а в нынешнем году расходов на подобное не предусмотрено. Так что окончательные итоги этой судебной эпопеи подводить пока рано.

АДРЕС КОНСТИТУЦИОННОГО СУДА:
103132, г. Москва, ул. Ильинка, д. 21. Тел. приемной : (495) 606-17-62.

КАК ОБРАТИТЬСЯ В КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД

Обращаться в главный суд страны может любой человек, даже если он не гражданин России. Однако не по любому поводу.

В него **нельзя** пожаловаться на действия или бездействие чиновников, на неправосудные или несправедливые решения судов. Зато **можно** пожаловаться на несовершенство самих законов.

Если кто-то полагает, что его права нарушены законом, он может попросить судей признать этот закон неконституционным. В жалобе обязательно надо указать, какие именно права нарушены и каким положениям Конституции этот закон противоречит. Если судьи согласятся с доводами гражданина и признают закон или норму закона неконституционным, этот закон или его норма немедленно утратят силу.

В жалобе нужно указать:

– сведения о заявителе (фамилия, имя, отчество, адрес);
– данные представителя заявителя;
– наименование и адрес того государственного органа, который издал оспариваемый закон;
– нормы Конституции и закона «О Конституционном суде РФ», дающие право на обращение в КС;
– точное название, номер, дату принятия, источник опубликования оспоренного закона и ссылка на те нормы Конституции, которым, по мнению заявителя, он противоречит.

К жалобе должны быть приложены:

– текст оспоренного закона;
– доверенность, в которой заявитель поручает своему представителю защищать свои интересы в КС;
– квитанция об уплате госпошлины (размер ее всего 100 руб.).

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

КОЛЛАЖ ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ХОТИМ УЛУЧШИТЬ ЖИЛИЩНЫЕ УСЛОВИЯ

У нас дом 1945-го года постройки, износ дома – более 70%. Удобств нет никаких. В очередь на улучшение условий нас не ставят. Имеют ли они такое право? Какой износ дома считается аварийным? Галина Васильевна, Комсомольск.

К сожалению, вопрос в том, что признание жилья аварийным, непригодным для проживания – это процесс, проводимый определенными органами и завершающийся заключением комиссии. В вопросе об износе, скорее всего, имеется в виду не физический, а употребляемый при определении балансовой стоимости объекта износ имущества в бухгалтерском учете. Это разные понятия. Надо добиваться признания жилья непригодным для проживания, в рамках имеющихся норм. И только после этого требовать постановки на очередь по улучшению жилищных условий (см. ЖК РФ, ст. 51). Подробнее о процедуре признания дома аварийным читайте в ближайшем номере «НС».

МЫ ИМЕЕМ ПРАВО НА КВАРТИРУ?

С 1990 года наша семья живет в общежитии. Другого жилья у нас нет. Мы обратились в Госкомимущество с просьбой приватизировать жилье. Нам отказали. Имеем ли мы право узаконить свое проживание в этом общежитии? Или мы имеем право на квартиру? Татьяна Веселова, Ярославль.

Нельзя обязать Госкомимущество передать вам в порядке приватизации такое жилье. А вот относительно права на квартиру – по ранее действовавшему законодательству у вас было право встать на учет по улучшению жилищных условий. Если вы стояли на очереди в предоставлении жилья, то вам не откажут (в порядке очереди, конечно). Но если не стояли, то сейчас кроме нуждающихся в жилье, вы должны быть признаны малоимущими (см. ФЗ № 189-ФЗ «О введении в действие Жилищного кодекса РФ» с изменениями от 26 декабря 2005 г.).

ВЫРЕЖЬ И СОХРАНИ

МЕНЯ МОГУТ ЛИШИТЬ СУБСИДИИ?

Я живу в двухкомнатной приватизированной квартире, получаю субсидию, могу ли я зарегистрировать иностранца? Снимут ли с меня в этом случае субсидию? Валентина Захарова, Мурманская обл.

Проблем с регистрацией иностранца не возникнет. А вот относительно субсидии – трудно ответить точно. Сама по себе регистрация гражданина не повлечет за собой прекращение права на получение субсидии. Основная проблема будет в другом – на каком основании произошло вселение (регистрация) и будет подтверждать проживание в квартире иностранца. И вы должны будете представить все документы, подтверждающие основание проживания иностранца. В том числе договор, согласно которому вы его вселили и зарегистрировали.

ПЕРЕЕДЕМ ИЗ КОММУНАЛКИ В ОДНОКОМНАТНУЮ?

Наш дом идет под снос. В коммунальной квартире живут две семьи. Нам сказали, что дадут такую же коммуналку. Имеем ли мы право на отдельные однокомнатные квартиры? Светлана, Троицк.

К сожалению, в рамках федерального законодательства такого права не имеете – у выселяемых в связи со сносом дома есть право на получение только аналогичного помещения, а не именно отдельной квартиры. Возможно, такая норма существует в вашем муниципальном образовании (см. ЖК РФ, ст.86).

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

КАК ПОЛУЧИТЬ СВОЮ ЗАРПЛАТУ?

Я работала продавцом-консультантом, со мной заключили трудовой договор, но не дали его на руки. Отработала семь смен, потом написала заявление об увольнении. Как я могу получить свою зарплату? О том, что я там работала, у меня, кроме бэйджика, нет никакх документов. Екатерина, Москва.

Зарплату должны были выдать в момент расчета – в день увольнения. Напишите заявление о выдаче вам трудовой книжки и окончательного расчета, потом, если не будут принимать, направьте почтой заказным письмом. По истечении указанного вами срока для исполнения придите в организацию, лучше со свидетелями, которые подтвердят ваш приход и полученный ответ работодателя (если он будет отрицательный). Если откажут – обращайтесь в суд. Факт работы можно подтвердить не только самим договором, но и, например, показаниями свидетелей (людей, с которыми вместе работали, или тех, кто видел вас на этой работе).

Я жду ребенка

КОГДА ЛУЧШЕ ИДТИ В ОЧЕРЕДНОЙ ОТПУСК?

Скоро ухожу в декретный отпуск. Но я еще не отгуляла свой очередной отпуск. Когда можно его взять? Если отгуляю его после декрета, то потеряю в деньгах. Ирина, Ростовская обл.

Взять отпуск по своему усмотрению **можно в трех случаях:** до отпуска по беременности и родам, сразу после такого отпуска и сразу по окончании отпуска по уходу за ребенком (ТК РФ, ст.260). Если под утверждением «потерять в деньгах» – имеете в виду, что в период отпуска не будет выплачиваться пособие по уходу за ребенком, то увы, пока действительно, очередной отпуск не есть отпуск по уходу за ребенком, когда предусмотрено получение пособия по уходу за ребенком. Само же получение очередного отпуска после отпуска по беременности и родам на самом деле не очень повлияет на размер отпускных – расчет проводится по среднему заработку за 12 месяцев.

ФОТО ИТАР-ТАСС

Не пропустите **специальный номер** газеты «Народный совет»!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ + 8 страниц

ВСЕ О НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

- Все о внутренних органах и их болезнях
- Рекомендации врачей и народные советы
- Как узнать, рискуете ли вы своим здоровьем?
- Наши тесты: проверьте свое здоровье!

С 22-го номера газеты мы начинаем публиковать уникальный СПРАВОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

22-й номер В ПРОДАЖЕ С 29 МАЯ! Спрашивайте в газетных киосках вашего города!

ПЕНСИИ и ЛЬГОТЫ

На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

КАК СЧИТАЮТ СТАЖ ПО СПИСКУ №1?

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

ДАДУТ ЛИ ПЕНСИЮ РАНЬШЕ МАТЕРИ ТРОИХ ДЕТЕЙ?

Имею ли я право на пенсию в 50 лет, если у меня трое детей и рабочий стаж 30 лет? Т.А. Калайтонова, Краснодарский край.

Не имеете. Законом установлено право на досрочное назначение трудовой пенсии женщинам, родившим **не менее пятерых детей**, воспитавшим их до 8-летнего возраста и имеющим страховой стаж не менее 15 лет. Право выхода на досрочную пенсию в 50 лет предоставляется и женщинам, родившим двоих и более детей при наличии 20 лет страхового стажа и стажа работы в районах Крайнего Севера не менее 12 календарных лет, либо не менее 17 календарных лет в районах, к нему приравненных.

КАК ЗАЧТУТ РАБОТУ НА САХАЛИНЕ?

Летом выхожу на пенсию. Пять лет я проработала на севере Сахалина. Слышала, что можно уйти на пенсию на несколько месяцев раньше пропорционально отработанному времени. Так ли это? И.Н. Нацкина, Тверь.

Гражданам, проработавшим в районах Крайнего Севера не менее 7,5 года, трудовая пенсия назначается с уменьшением общеустановленного пенсионного возраста **на 4 мес. за каждый полный календарный год** работы в этих районах. Каждый календарный год считается за 9 мес. В вашем случае расчет – 5 лет х 9 мес.: 12 мес. = 3 года 9 мес. Т.е. у вас меньше необходимых для применения льготы. Права на пенсию ранее 55-летнего возраста не будет.

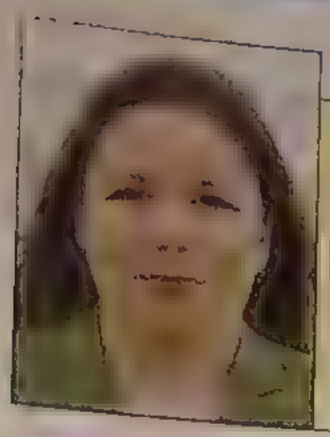
До 1999 года отработала на вредном производстве 4 года 6 месяцев и 12 дней. Общий трудовой стаж 21 год. При обращении в пенсионный отдел мне сказали, что право на выход на пенсию у меня будет в 51 год (55 лет минус 4 года). А 6 месяцев 12 дней разве не идут в расчет? Правильно ли это? В.В. Куркова, г. Ногинск, Московская обл.

Все правильно. В соответствии со ст. 27 Федерального закона от 17.12.2001 № 173-ФЗ трудовая пенсия по старости назначается мужчинам по достижении возраста 50 лет и женщинам по достижении возраста 45 лет, если они проработали соответственно не менее 10 лет и 7 лет 6 мес. на подземных работах, на работах с вредными условиями труда и в горячих цехах и имеют страховой стаж соответственно не менее 20 и 15 лет. Лица, имеющие не менее половины указанной продолжительности специального стажа, имеют право на назначение пенсии со снижением возраста пропорционально отработанному стажу. **За каждый полный год такой работы общеустановленный пенсионный возраст уменьшается на 1 год.** Кроме того, требуется наличие страхового стажа для мужчин – 20 лет, для женщин – 15 лет.

Уменьшение пенсионного возраста в зависимости от имеющегося стажа на работах по Списку № 1 можно представить в виде следующей таблицы:

Стаж на подземных работах и на работах с вредными условиями труда, в горячих цехах	Возраст выхода на пенсию	
	мужчины	женщины
Не менее 3 лет 9 мес.	-	52 года
4 года	-	51 год
5 лет	55 лет	50 лет
6 лет	54 года	49 лет
7 лет	53 года	48 лет
7 лет 6 мес.	-	45 лет
8 лет	52 года	-
9 лет	51 год	-
10 лет	50 лет	-

ВЫРЕЖЬ И СОХРАНИ



Вам отвечает юрист ***Карина КРАСНОВА***

РОЖАЙТЕ С РАЗРЕШЕНИЕМ НА ВРЕМЕННОЕ ПРОЖИВАНИЕ

Я гражданка Украины (на пятом месяце беременности). Оформляя временную регистрацию для заключения брака с россиянином, узнала о продлении регистрации. Ответили, что ни беременность, ни брак не являются основанием для продления регистрации, и мне придется выезжать и въезжать заново. Но когда закончится регистрация, у меня будет уже восьмой месяц беременности. Что делать? Анна, Реутов.

Возьмите справку от врача о тяжело протекающей беременности, угрозе выкидыша, и т.д. – врачу виднее. На этом основании вам могут продлить срок временного пребывания, тогда уезжать и снова возвращаться не придется. Но учтите, что еще через 90 дней вашему ребенку будет всего два месяца, но второй раз временное пребывание могут уже не продлить, т.к. продление производится в исключительных случаях (тяжелое заболевание и др). Поэтому собирайте поскорее документы на получение разрешения на временное проживание и спокойно рожайте.

ПОЛОЖЕН ЛИ МНЕ СТАТУС ПЕРЕСЕЛЕНЦА?

Во время войны моих родных из Саратова эвакуировали в Киргизию. Я и родилась в Киргизии, а три года назад вместе со своими дочками переехала в Саратов. Можем ли мы подать заявление на получение российского гражданства, получить статус переселенцев и рассчитывать на материальную помощь согласно программе «Соотечественники»? Наталья Ракова.

Так как вы живете в Саратове, на вас не распространяется действие Постановления Правительства РФ № 622 от 20 октября 2006 г. «Об утверждении Правил предоставления субъектам РФ, включенным в Государственную программу по оказанию содействия добровольному переселению в РФ соотечественников...» **(«НС» подробно писал об этой программе в № 35 за 2006 г.).**

ФОТО ИТАР-ТАСС

ВЫРЕЖЬ И СОХРАНИ

КАК СДЕЛАТЬ ЗАГРАНПАСПОРТ В МОСКВЕ?

Я работаю в Москве, постоянная прописка – камчатская. Скоро заканчивается действие моего загранпаспорта. Может ли мое доверенное лицо на Камчатке сдать документы и получить загранпаспорт? С уважением, Наталия.

Действующее законодательство позволяет получить заграничный паспорт по месту пребывания: правда, срок его оформления достигает 4–6 месяцев. Из-за долгих сроков оформления и препятствий, с которыми вы столкнетесь при обращении по месту пребывания, имеет смысл получать паспорт по месту постоянного жительства – на Камчатке. **Подать документы доверенное лицо может.** А вот за получением придется обращаться лично.

В АРМИИ У СЫНА ПРОПАЛИ ДОКУМЕНТЫ

У сына в воинской части пропал паспорт. Что ему делать? В.П. Мельникова, Шахты.

Странно, что у вашего сына был паспорт: обычно его заменяет военный билет. Порядок восстановления паспорта такой же, как и во всех других случаях: со справкой об утере необходимо обращаться в паспортный стол по месту жительства с заявлением о выдаче паспорта взамен утраченного.

ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ

КАК ОСПОРИТЬ РЕШЕНИЕ ПРИЗЫВНОЙ КОМИССИИ?

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

Мой сын болен, и ему положена отсрочка. Но есть опасения, что его могут призвать. Хочу добиться, чтобы сына более тщательно обследовали. Подскажите, как написать заявление в суд? Ольга Васильевна, Орловская обл.

В ..... районный суд
от_____ (Ф.И.О.),
проживающего по адресу _____
Ответчик: призывная комиссия
..... района
(области, республики, края),
Председатель .....
призывной комиссии
Адрес:_____

Заявление

Об оспаривании неправомерных действий призывной комиссии

мною, _____(фамилия, имя, отчество) в соответствии с п.1 ст.23 Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» подано заявление _____ (указывается дата) в призывную комиссию _____ района об освобождении от призыва на военную службу в связи с тем, что _____ (указывается основание).

Решением призывной комиссии от ____ (указывается дата) мне отказано в освобождении от призыва, с чем я не согласен.

В соответствии со ст. 254 ГПК РФ прошу:

1. Признать решение призывной комиссии _____ района неправомерным.

2. Обязать призывную комиссию принять решение об освобождении меня от призыва на военную службу.

3. В порядке подготовки дела к слушанию истребовать из призывной комиссии (указать документы, которые подтверждают доводы заявителя и которые находятся у ответчика).

Приложения:

1. Копия настоящей жалобы.
2. Копия решения призывной комиссии.
3. Документы (2 экз.), подтверждающие наличие основания освобождения от военной службы.
4. Квитанция об уплате госпошлины.

Дата _____ Подпись_____

Со 2 апреля объявлен новый призыв на военную службу. **С этой весны началось сокращение срока службы с 24 до 12 месяцев. Так что нынешние призывники идут в армию лишь на полтора года.** Сделает ли это жизнь новобранцев легче? По мнению руководителя Союза комитетов солдатских матерей Валентины Мельниковой нарушений может стать даже больше. Поэтому как и в прошлую призывную кампанию **Генеральным штабом будет развернута «прямая линия».** Она откроется **с 15 мая** и будет работать по вторникам и четвергам. **Звонить на нее можно по московскому телефону (495) 696-64-03.**

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КОМУ ЖАЛОВАТЬСЯ НА СЛУЧАИ ДЕДОВЩИНЫ

За соблюдением законности людьми в погонах следит военная прокуратура. Туда и нужно обращаться по всем случаям нарушений законов, связанных с прохождением военной службы, в том числе «неуставным отношениям». **Главная военная прокуратура:** г. Москва, пер. Хользунова, д.14. Тел:(495)696-01-91, (495) 247-50-47.

Существует и общественный контроль. Этим активно занимается **Межрегиональная организация помощи военнослужащим «Солдатские матери».** Позвонить туда можно по тел: (495) 624-49-83, (вторник – пятница, с 13 до 17 часов).

При Министерстве обороны недавно был создан **общественный совет**. Тел: (495) 681-81-29. Адрес приемной министра обороны РФ: 105175, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 37.

КОМУ СБЕРБАНК ВЕРНЕТ СГОРЕВШИЕ ВКЛАДЫ

Правительство Российской Федерации 6 апреля 2007 года утвердило новые правила выплаты компенсаций по вкладам в Сбербанк, сделанным до 20 июня 1991 года. В чем же их суть?

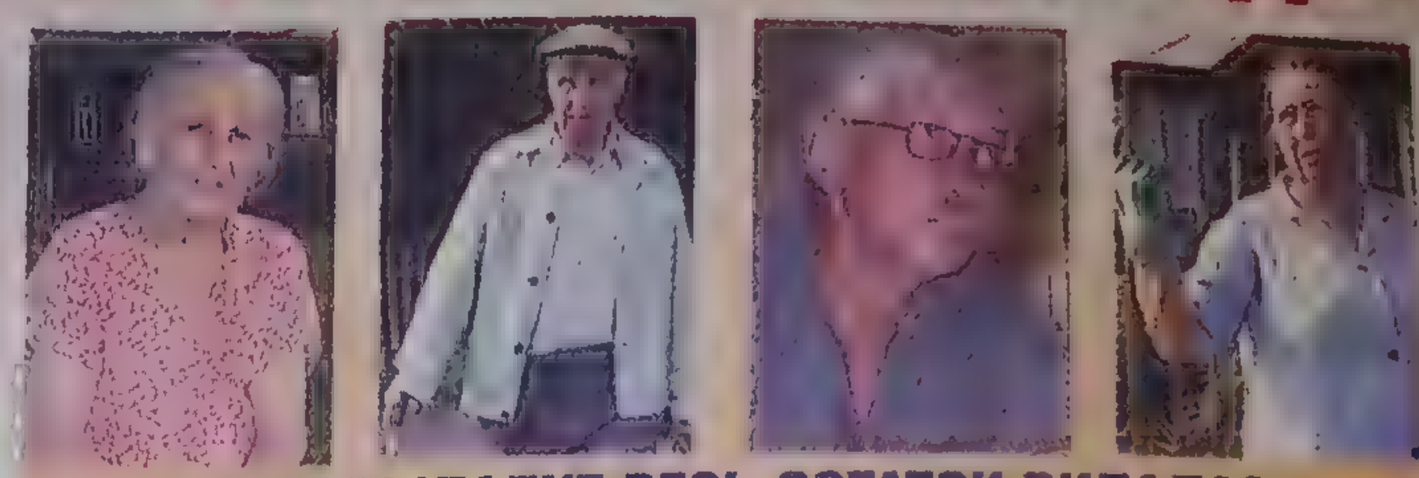


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

КОМУ ВЫДАДУТ ВЕСЬ ОСТАТОК ВКЛАДА?

На получение всего остатка вклада по состоянию на 20 июня 1991 года в нынешнем году могут рассчитывать:

граждане, РОДИВШИЕСЯ ДО 1947 ГОДА включительно

ИНВАЛИДЫ I ГРУППЫ

РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ детей и инвалидов

РОДИТЕЛИ ПОГИБШИХ во время службы по призыву в мирное время

КТО ПОЛУЧИТ ДЕНЬГИ В 2007 ГОДУ?

В текущем году компенсация будет выплачиваться **гражданам по 1953 год рождения включительно и инвалидам II группы** (в том числе наследникам первой очереди, относящимся к указанным категориям граждан).

Предварительной компенсации по вкладам **подлежит 1000 руб. (исходя из нарицательной стоимости денежных знаков в 1991 году) со вклада, превышающего эту сумму, или полностью весь вклад, если его размер не превышает 1000 руб.**

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ РАЗМЕР КОМПЕНСАЦИИ?

Размер компенсации зависит от срока хранения вкладов. Он определяется с применением следующих коэффициентов:

1 – по вкладам, действующим в настоящее время, а также по вкладам, действовавшим в 1992–2007 гг. и закрытым в 1996–2007 годах;

0,9 – по вкладам, действовавшим в 1992–1994 гг. и закрытым в 1995 году;

0,8 – по вкладам, действовавшим в 1992–1993 гг. и закрытым в 1994 году;

0,7 – по вкладам, действовавшим в 1992 году и закрытым в 1993 году;

0,6 – по вкладам, закрытым в 1992 году.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНО ПРЕДСТАВИТЬ?

В отделение Сбербанка по месту нахождения вкладов помимо паспорта, сберкнижки или заявления (по закрытым вкладам) нужно будет представить:

- **инвалидам – пенсионное удостоверение и справку**, подтверждающую факт установления инвалидности;
- **родителям и опекунам детей-инвалидов – справку**, подтверждающую факт установления ребенку (в возрасте до 18 лет) инвалидности, **заключение** на ребенка-инвалида, выданное лечебно-профилактическим учреждением органов здравоохранения, **паспорт ребенка-инвалида** либо его **свидетельство о рождении**, а опекунам – **документ органа опеки и попечительства** об установлении опеки над ребенком-инвалидом;
- **родителям, сыновья которых погибли** в период прохождения службы в мирное время – **справку из военкомата** о призыве на военную службу (действительную срочную службу) и сроке ее прохождения, **документ, подтверждающий гибель** (смерть) в период прохождения службы по призыву (действительной срочной службы), и **документ, подтверждающий родственные отношения** с военнослужащим;
- **наследникам первой очереди – документ, подтверждающий их право на данное наследство** и отнесение наследника к указанным выше категориям граждан, а также **свидетельство о смерти владельца** вкладов.

ЧЕГО ЖДАТЬ ВКЛАДЧИКАМ СТАРШЕ 60 ЛЕТ?

Выплаты по вкладам гражданам 1943–1947 г. р. будут проводиться с 1 октября этого года. Им выдадут весь остаток вклада за вычетом уже полученной предварительной компенсации (1000 руб.). Если, к примеру, у гражданки, родившейся в 1947 году, на дореформенном вкладе хранилось 6000 руб., то расчет будет проведен по такой формуле:

6000 х 2=12 000.

12 000 – 1000=11 000.

В итоге вкладчица получит 11 000 рублей.

Если же владелец вклада в 2001–2007 годах умер, то компенсация будет выплачена его наследникам или тем, кто платил за ритуальные услуги.

Отвечает юрист Общества защиты прав потребителей «Резонанс» ***Евгений ЛАГУНОВ***

МОЖНО ЛИ ЗАСТАВЛЯТЬ ШКОЛЬНИКА РАБОТАТЬ НА ПОЛЯХ?

Имеет ли право директор школы заставлять работать на полях совхоза школьников во время учебного процесса вместо учебы? Антонина Васильевна.

Согласно п.14 ст.50 Закона РФ от 10 июля 1992 г. № 3266-1 «Об образовании» **привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному образовательной программой, запрещается**.

При этом родительский комитет согласно уставу школы может на собрании поставить вопрос о привлечении (об отказе в привлечении) школьников к работе на полях совхоза. Обжаловать неправомерные действия администрации школы можно в районном (городском) отделе образования.

ИМЕЕМ ЛИ ПРАВО НА СОЦСТИПЕНДИЮ?

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Мы живем в г. Новомосковске Тульской обл. Получаем компенсацию и льготы, установленные Законом РФ «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС». Моя дочь учится в областном медицинском колледже на дневном отделении. Имеет ли она право на социальную стипендию? Нина Константиновна Сурикова.

Ваша дочь имеет право на получение социальной стипендии с момента представления справки в администрацию образовательного учреждения (п.25 Постановления Правительства РФ от 27 июня 2001 г. № 487 «Об утверждении Типового положения о стипендиальном обеспечении и других формах материальной поддержки студентов федеральных государственных образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования, аспирантов и докторантов» (с изм. от 6.11.2004 г.). В нем говорится, что **право на получение государственной социальной стипендии имеет студент, представивший в образовательное учреждение выдаваемую органом соцзащиты по месту жительства справку для получения государственной соцпомощи**. Эта справка представляется ежегодно. Такие стипендии назначаются в обязательном порядке студентам: **из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; признанным в установленном порядке инвалидами I и II групп; пострадавшим в результате аварии на Чернобыльской АЭС и других радиационных катастроф; являющимся инвалидами и ветеранами боевых действий.**

ПРАВ ЛИ ДИРЕКТОР?

МОГУТ ЛИ ЛИШИТЬ СОЦИАЛЬНОЙ СТИПЕНДИИ?

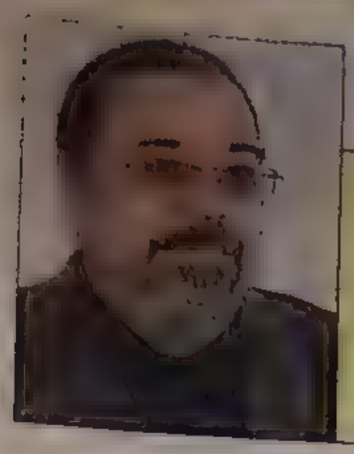
У нас в техникуме директор каждый месяц может лишать студентов социальной стипендии: за поведение, за учебу, и все без приказа. Имеет ли директор на это право? Если нет, то как вернуть стипендию? Евгения Степановна Кувшинова, г. Чкаловск, Нижегородская обл.

Не имеет. **Выплата государственной социальной стипендии прекращается в следующих случаях**:

– отчисление студента из образовательного учреждения;

– прекращение действия основания, по которому стипендия была назначена (п.29 раздела IV Постановления Правительства РФ от 27 июня 2001 года № 487 «Об утверждении Типового положения о стипендиальном обеспечении и других формах материальной поддержки студентов федеральных государственных образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования, аспирантов и докторантов» (с изменениями от 6.11.2004 г.).

Напишите заявление в двух экземплярах на имя директора (на вашем экземпляре поставьте входящий номер) о полной выплате стипендии. В случае отказа рекомендую обратиться в отдел народного образования района (области) или в суд.



Рассказывает юрист
Юрий КАРЯГИН

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КУПИЛ МАШИНУ, А БЫВШИЙ ХОЗЯИН НЕ СНЯЛ ЕЕ С УЧЕТА

Мой брат купил машину по гендоверенности. Прошел год, бывший владелец списал авто, чтобы ему не приходили налоги. Мог ли он это сделать без документов на машину? Ведь они все у нас остались. Татьяна Пронь, г. Спасск-Дальний, Приморский край.

Утилизировать или снять автомобиль без его предъявления и без документов на него законным образом невозможно. Вам надо обратиться в прокуратуру по месту регистрации автомобиля с заявлением на противоправные действия регистрирующего органа. Это имеет смысл, если доверенность у вас не просрочена. Напоминаю, что максимальный срок нотариальной доверенности – 3 года.

СТРАХОВКУ ОПЛАТИЛ, НО ТЕХОСМОТР НЕ ПРОШЕЛ. ПРОПАЛИ ДЕНЬГИ?

В прошлом году я оформил автогражданку, получил страховой полис, оплатил техосмотр машины, но сам техосмотр не прошел. И год на машине не ездил. Можно ли, чтобы избежать таких ситуаций, сначала проходить техосмотр и только потом оформлять ОСАГО? И еще: можно как-то переоформить мою неиспользованную автогражданку на этот год? Валентин Безуглов, г. Серафимович Затонский, Волгоградская обл.

К сожалению, переоформить неиспользованную страховку на следующий год нельзя. При прохождении техосмотра предъявление полиса ОСАГО обязательно, поэтому вам, может быть, есть смысл страховать автомобиль на более короткие сроки или сезонное использование автомобиля.

ВОДИТЕЛЬ МАРШРУТКИ НАРУШАЕТ ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ...

Если инспектор ГИБДД в неслужебное время едет в маршрутном такси и видит, что водитель нарушает правила дорожного движения, может ли он потребовать остановиться и вызвать коллег для оформления протокола? Александр.

Конечно, может. Так же, как можете и вы. Возбуждение дела за нарушения правил дорожного движения, особенно связанных с угрозой жизни и здоровью граждан, регламентируется Кодексом РФ об административных правонарушениях, в частности ст. 28.1. В ней говорится, что инициировать возбуждение дела может не только должностное лицо, но и любой другой человек. Дела возбуждаются по сообщениям и заявлениям физических и юридических лиц, а также по сообщениям в СМИ, содержащих данные о наличии события административного правонарушения. Таким образом, заявление о факте правонарушения не только обязанность уполномоченного лица, но и долг каждого гражданина.

ВОПРОС С РЕБРОМ

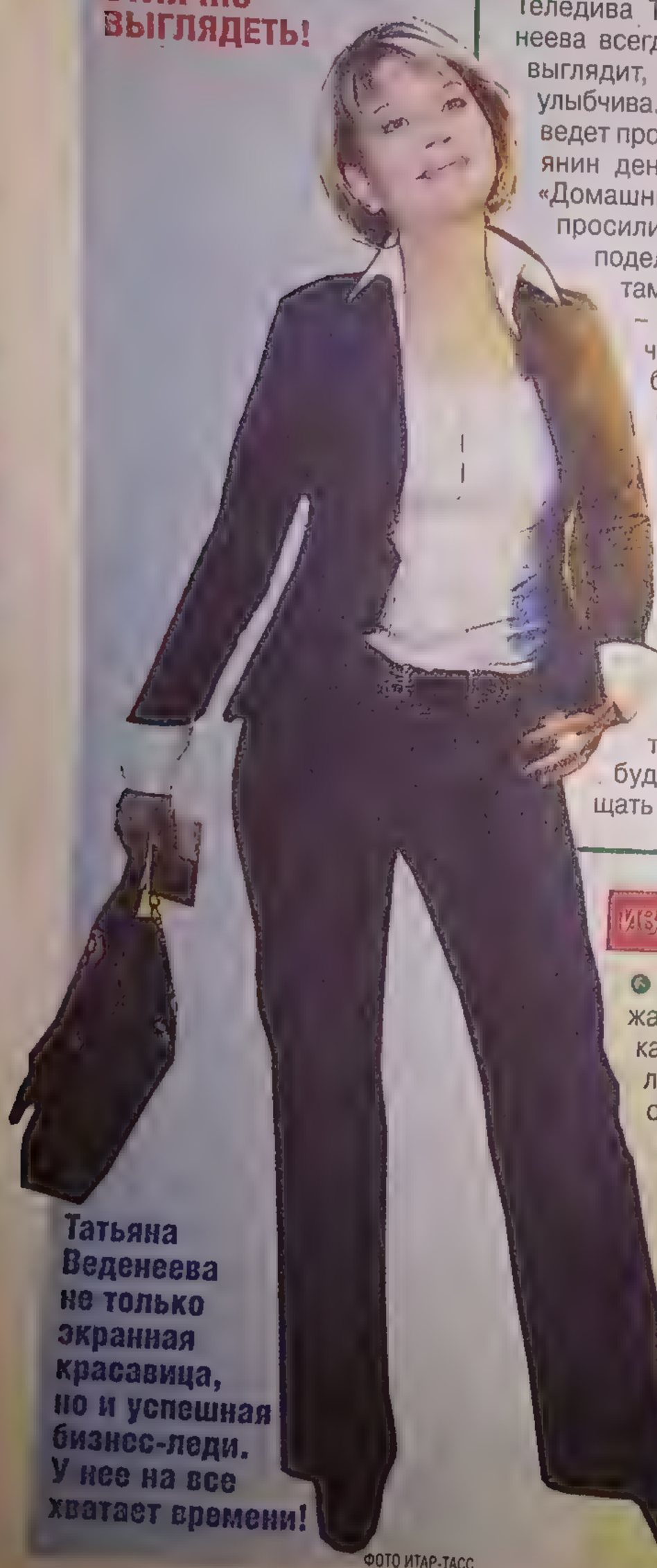
КАК ВЕРНУТЬ ПРАВО СОБСТВЕННОСТИ НА АВТОМОБИЛЬ

У нас была машина «копейка». Потом муж сильно заболел и перестал на ней ездить. Чтобы не платить налоги, мы сняли машину с учета. Муж умер, и теперь нотариус при оформлении наследства не берет во внимание машину. Говорит, что у нее нет хозяина. А я хотела, чтобы машина досталась нашему сыну. У меня на руках есть все документы на нее. Елена Владимировна Денекторская, г. Солигалич, Костромская обл.

Формально нотариус прав. Согласно Гражданскому кодексу Российской Федерации право собственности на некоторые виды имущества (квартиры, автомашины и т.д.) возникает только после государственной регистрации такого имущества, а т.к. имущество у вас не зарегистрировано, то и права собственности на него нет. Вам надо через суд установить свое (или сына) право на данный автомобиль и по решению суда зарегистрировать этот автомобиль на нового собственника.

ГОТОВИМ ФИГУРУ

За месяц до лета у нас еще есть время распрощаться с набранными за зиму лишними килограммами и освежить цвет лица. Наши советы помогут вам ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДЕТЬ!



Татьяна Веденеева не только экранная красавица, но и успешная бизнес-леди. У нее на все хватает времени!

ФОТО ИТАР-ТАСС

СОВЕТЫ ОТ ТАТЬЯНЫ ВЕДЕНЕЕВОЙ

«Ходите больше, ешьте меньше!»

Теледива Татьяна Веденеева всегда прекрасно выглядит, элегантна и улыбчива. Сегодня она ведет программу «Татьянин день» на канале «Домашний». Мы попросили телезвезду поделиться секретами красоты:

– Мне кажется, что главное – быть молодой в душе. Тогда глаза будут блестеть и вы всегда будете хорошо выглядеть. Надо найти любимое дело, которому вы будете посвящать свое время, вкладывать свою душу. Тогда мозг дает организму команду не стареть и все направлено на то, чтобы больше успеть, не упустить своих возможностей.

– Как ваша мама учила вас ухаживать за собой?

– Родители привили мне общепринятые правила ухода за собой: чистить зубы, расчесывать волосы, принимать душ. Вроде ничего особенного, но без них выглядеть потрясающе невозможно, не так ли?

– Вы верите в чудо-кремы?

– Я не возлагаю особых надежд на крем – даже самый дорогой из них не сделает нас моложе, не придаст глазам блеска. Молодость, как и красота – внутри.

– Вы часто ходите в фитес-центры?

– Спортом я не занимаюсь, ну иногда дома делаю зарядку. Очень люблю ходить пешком. Особенно по старой Москве или незнакомым городам, где смотришь по сторонам и глаз отдыхает.

– А на диете вы сидите?

– Всю жизнь. Никаких пирожков, салатов оливье, майонезов. Все продукты должны быть совместимы друг с другом и приправлены соусами. Лет 20 не ем мяса. Люблю рыбу. Обязательно в чай добавляю мед. Кулинары, кстати, используют его даже в приготовлении соусов. Мой совет: хотите выглядеть свежо и иметь много сил, ешьте мало, но только полезную пищу.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА И МАЛЕНЬКИХ НЕПРОСТЕЙ

- Ешьте побольше пищи, содержащей **балластные вещества**: каши, особенно гречневую и перловую, салаты из капусты, хлеб с отрубями, тушеную морковь.
- Откажитесь **от острых приправ** – без них вы съедите значительно меньше.
- **Меньше солите** пищу: соль удерживает в организме воду, без лишней соли вес сразу пойдет на убыль.
- Устраивайте **«разгрузочные дни»** – яблочный, овощной или творожный.
- **Ешьте медленно:** чувство насыщения появляется только спустя 20 минут после еды.
- На дверцу холодильника прикрепите свою **лучшую фотографию** – образец, какой вы хотели бы стать вновь.
- Похудеть поможет **смена цвета одежды:** красные, оранжевые оттенки ускоряют обмен веществ, способствуя снижению веса. Также поможет смена оттенков в кухне.
- Если у вас хороший аппетит, **жуйте** перед едой сухие **семена фенхеля** (по 1/5–1/4 ч. л. за один прием).
- **Избавьтесь от запоров:** ешьте тертую сырую морковь, отварную свеклу, настой плодов красной рябины (2 ст. л. на стакан кипятка).

Советовала Дина БАЛЯСОВА

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

ЗАКАЗЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ (800) 200 27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

К ПЛЯЖНОМУ СЕЗОНУ

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ

Будьте активны! Пройдите одну остановку пешком, сами поднимитесь на 6-й этаж. Всегда находите время для простых физических упражнений – махи, приседания, наклоны – все пойдет вам на пользу. Мы же хотим предложить вам комплекс базовых упражнений для укрепления тела и хорошего самочувствия.

Чтобы укрепить грудь

Отжимание. Обопритесь на подоконник. Руки поставьте на ширину плеч. Отожмитесь от 10 раз.

Для бедер

Встаньте на четвереньки, руки поставьте на ширину плеч. **Отводите ногу в сторону**, на сколько сможете. Повторите каждой ногой 30 раз.

Для осанки

Наклоны. Наклоняйтесь вперед, тянитесь, пытайтесь достать руками пол. Сделайте 30 раз.

Плоский живот

Пресс. Лягте на пол, положите руки под голову и делайте скручивания верхней части тела. Повторите 30 раз.

Для ягодиц

Встаньте на четвереньки. Руки на ширину плеч. **Делайте махи** по 30 раз каждой ногой.

ФОТО ОЛЕГА СЕРДЕЧНИКОВА

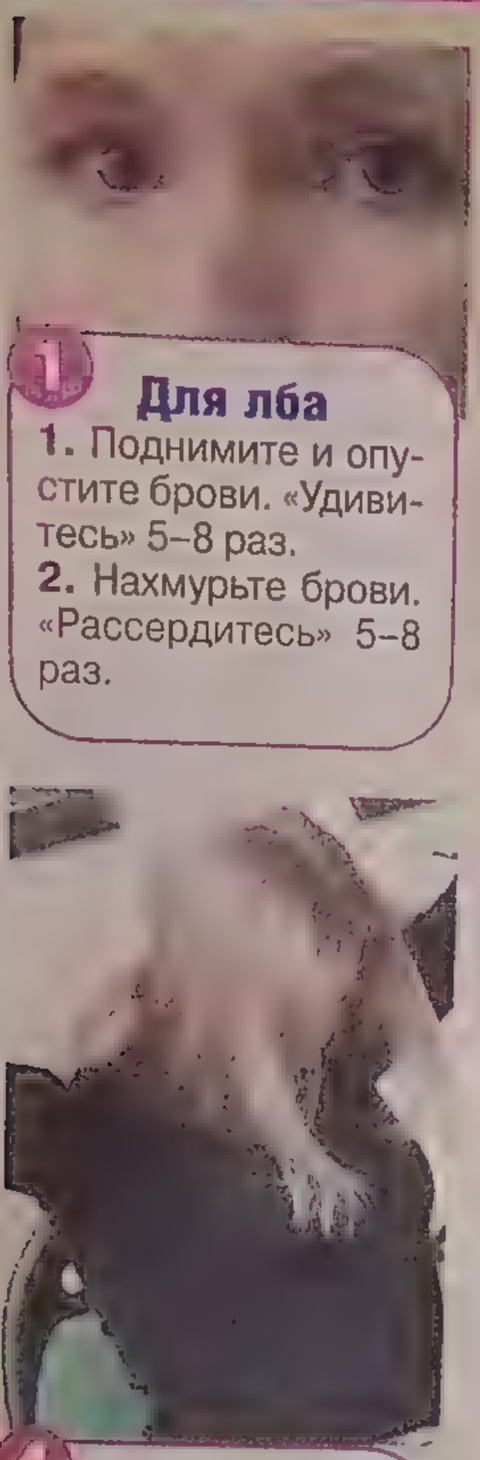
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЛИЦО БЕЗ МОРЩИН

МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Хотите без денежных затрат и без отрыва от дел принести пользу своему лицу? Тогда читайте, запоминайте и выполняйте.

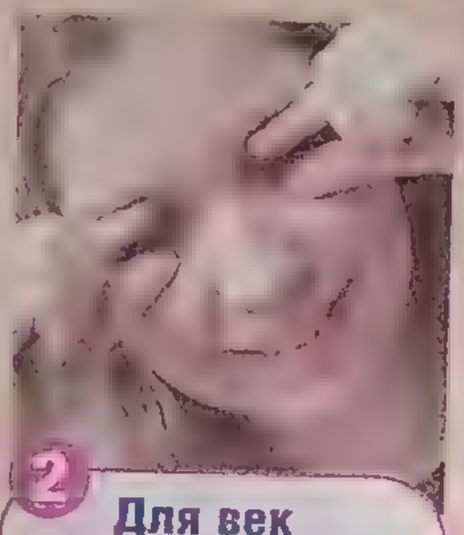
Эти упражнения можно выполнять утром перед зеркалом, разговаривая днем по телефону, стоя у плиты. Эффект не заставит себя долго ждать. Ведь каждое упражнение направлено на укрепление различных групп лицевых мышц.



1 Для лба

1. Поднимите и опустите брови. «Удивитесь» 5–8 раз.

2. Нахмурьте брови. «Рассердитесь» 5–8 раз.



2 Для век

1. С помощью большого и указательного пальцев оказывайте сопротивление окологлазным мышцам при смыкании век. Упражнение повторяется 4–12 раз.

2. Очень быстро моргайте в течение 10–30 секунд.

3. Плотно закройте глаза, досчитайте до 3, затем широко раскройте их, опять досчитайте до 3 и снова закройте. Повторите 5 раз.

3 Для губ

1. Двумя указательными пальцами кожу оттягивайте так, чтобы губы растянулись в узкую щель. При этом последовательно произвольно растягивайте и сокращайте губные мышцы.

2. Закусывайте верхнюю, затем нижнюю губу. Повторите 4–12 раз.

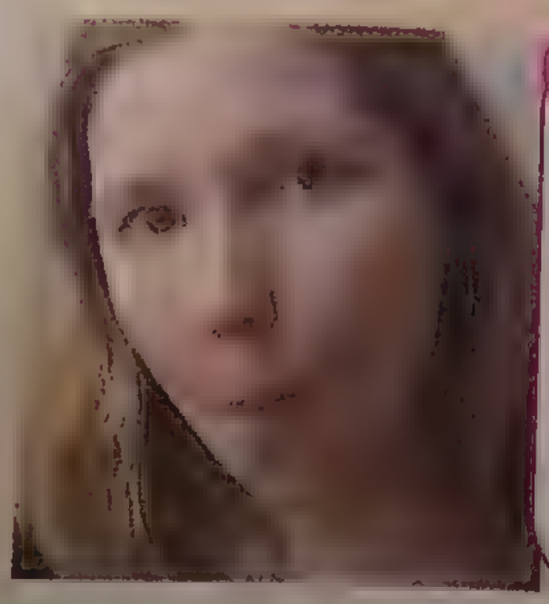
3. Громко и выразительно повторяйте буквы: А, У, И, О, С и др. не менее 8–15 раз.

4 От «второго» подбородка

1. Подбородок касается груди, а сплетенные пальцы рук на затылке оказывают сопротивление движению подбородка вверх и разгибанию шеи. Повторите 4–12 раз.

2. Подбородок поднимите вверх, шея вытянута. Нижней челюстью делайте движения снизу вверх, захватывая нижней губой верхнюю. Повторите 4–12 раз.

ФОТО ОЛЬГА СЕРДЕЧНИКОВА



5 Улучшаем контур лица

1. Перед губами пустите «пушинку» и струей воздуха, выпускаемой через губы, меняйте ее положение. Упражнение повторите 5–12 раз.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ВЕСЕННЯЯ КОСМЕТИКА

Весной и летом коже лица необходимо более интенсивное увлажнение. Лучшие средства – лосьоны из весенних трав и цветов.

ЛОСЬОН «ОДУВАНЧИК»

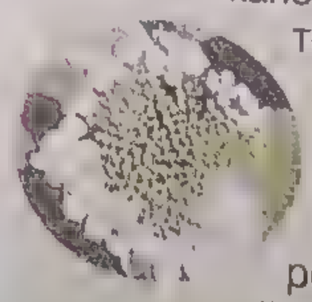
Избавляет от веснушек, делает менее заметными пигментные пятна, омолаживает. 2 ст. л. свежих цветов одуванчика залейте 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2 часа под крышкой, процедите и отожмите цветы. К настою добавьте 2 ст. л. водки. Храните в холодильнике.

ОМОЛАЖИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО «ФИАЛКА»

Увлажняет, питает, освежает, тонизирует, предохраняет от появления морщин. 2 ст. л. свежих цветов фиалки душистой залейте стаканом кипящего молока 3,5–6%-й жирности, настаивайте 2 часа, процедите и отожмите цветы. Храните в холодильнике. Готовьте на 1–2 дня.

ТОНИК С ЦВЕТАМИ КАЛИНЫ

Увлажняет, тонизирует кожу, разглаживает мелкие морщинки. 2 ст. л. свежих цветов калины залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 часа под крышкой, добавьте несколько капель сока лимона и разлейте по ванночкам для льда, заморозьте. Утром массируйте лицо и шею подтаявшим кубиком льда.



ВЕСЕННЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МОРЩИН

3 ст. л. измельченных молодых листьев березы залейте 2/3 стаканами кипятка, настаивайте 2–3 часа, процедите и отожмите листья. Протирайте лицо и шею, а смоченную в настое марлю накладывайте на проблемные участки кожи на 10–15 минут.

Фитотерапевт Дина БАЛЯСОВА

ФОТО ИТАР-ТАСС

ЦЕЛЫЙ ГОД ПОДПИСКА ЕЖЕСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8-800) 200-2 ... ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО

ХОЧУ БЫТЬ КРАСИВОЙ!

ФОТО ИТАР-ТАСС

Советы наших читателей

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Для роста волос
Смешайте по 1 ст. л. лимонного сока и сока лука репчатого, добавьте яичный желток. Раз в неделю втирайте смесь в корни волос, накройте голову полиэтиленовым пакетом и укутайте махровым полотенцем на 2 часа.

Чудо-шампунь
Смешайте 1 ст. л. любого шампуня, яйцо и 1 ст. л. желатина в порошке. Медленно взбейте и нанесите на влажные волосы. Держите смесь на волосах 10–20 минут, затем тщательно промойте волосы. В этом шампуне много белка, а значит, ваши волосы станут еще более красивыми и густыми.

Людмила, Чувашия

РЕЦЕПТЫ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ И ТЕЛОМ

Маска из глины
Смешайте 3 ч. л. белой глины, 3 ст. л. молока, 1 ч. л. меда.
Наложите маску плотным слоем на лицо и шею. Держите 15–20 мин. Смойте прохладной водой и нанесите на лицо увлажняющий крем. Если у вас на лице ярко выраженные сосуды, воздержитесь от этой маски.

Картошка от отеков век
Натрите картофель на терке, слегка отожмите сок. Положите на веки и область вокруг глаз. Полежите 15 минут, смойте холодной водой, затем умойтесь горячей водой и снова холодной.

Наталия Краснова, Московская обл.

Делайте себе массаж бедер во время просмотра телесериала. За месяц вы избавитесь от пяти лишних сантиметров!

Молочно-медная ванна
2 горсти соли бросьте в ванну с теплой водой. Подогрейте литр молока, добавьте в молоко 100–150 г меда. Полученную смесь вылейте в ванну. Можно добавить 50 мл любого растительного масла.

Теплая апельсиновая ванна
Измельчите кожуру трех апельсинов, залейте их растительным маслом и дайте настояться пару часов. Вылейте получившуюся смесь в ванну. Уже через пять минут после такой ванны вы почувствуете прилив сил, а ваша кожа снова станет мягкой и шелковистой.

Наталья, г. Москва

КОЕ-ЧТО О ВОЛОСАТОСТИ

Оволосение часто никак не связано с нашей генетикой или южными корнями. Причиной того, что нежный пушок превращается в жесткую растительность, может быть какое-нибудь заболевание или даже беременность. Поэтому, прежде чем бежать в салон красоты, посетите врача-дерматолога. Он определит ваш тип кожи, выявит тип оволосения, проверит ваш гормональный статус. Доктор должен определить, можно ли вам делать эпиляцию, и если можно, то какую.

КОСМЕТОЛОГИ РАЗЛИЧАЮТ ДВА ТИПА УДАЛЕНИЯ ВОЛОС:

1. Депиляция – удаление, не затрагивающее луковицу.
2. Эпиляция – метод удаления волос, который разрушает волосяной фолликул – луковицу.

Всё для женщины

ДЛЯ ДОМА

Дорогие ДОМочадцы, сегодня я выбрала из вашей почты письма с рецептами, которые подойдут на даче. Какие-то из этих блюд можно приготовить дома заранее и взять с собой в качестве закуски на скорую руку, а что-то можно приготовить на даче и лучше прямо на костре.

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

Рецептом окрошки сегодня никого не удивишь, но я все-таки решила попробовать, потому что однажды на даче фантазировала-фантазировала, и вот что у меня получилось.

ОКРОШКА С КРЕВЕТКАМИ

Нужно: *2 огурца среднего размера, 5–6 средних редисок, 200 г мороженых креветок, 0,5 ст. сметаны или 1 ст. кефира, укроп, петрушка, соль, перец – по вкусу.*

Креветки отварите в подсоленной воде 1–2 минуты, откиньте на дуршлаг, очистите. Огурцы и редис нарежьте кубиками, зелень мелко порежьте. Все перемешайте. Кефир смешайте с холодной кипяченой водой (примерно в соотношении 1:2), поперчите, посолите и залейте им гущу. Перед подачей добавьте зелень. Еще я готовлю окрошку с солеными грибами. Но в этом случае использую квас. Из овощей беру огурцы, вареные картофель и морковь, из зелени – лук, укроп, а в качестве пряностей – немного черного перчика и сухой горчицы, которые перетираю с солью и зеленью. Тоже очень вкусно!

Мария Ивановна Маховая, Краснодарский край

ДОМАШНИЙ СЫР

Дорогая газета, наконец-то решила дружить с тобой вплотную. А познакомилась я с вами случайно два года назад. У меня был суд по разделу дома и в газетном киоске мне предложили вашу газету. Очень много я из нее узнала о применении законов. Так и продолжаю покупать. А теперь вот решила предложить свой рецепт домашнего сыра. Делать его просто, а закуска отменная.

Нужно: *100 г сливочного масла, 2 яйца, 1 кг творога, 1 л молока, по 1 ч. л. соды и соли.*

Творог и молоко перемешайте и варите 20 минут на слабом огне. Откиньте на дуршлаг, выстланный марлей. Масло растопите (но оно не должно быть очень горячим). Разбейте туда яйца, добавьте соль, соду, перемешайте с отваренным творогом. Поставьте массу на слабый огонь на 5 минут, помешивая. Выложите массу в круглую форму, смазанную растительным маслом, накройте марлей и дайте застыть.

Наталья Васильевна Зоткина, г. Азов, Ростовская обл.

СУП ОРИГИНАЛЬНЫЙ

Мой суп требует мало времени, и в «походных» условиях дачи посто незаменим.

Нужно: *3 ст. воды, 2–3 картошки, горсть риса, 100 г брынзы, по 1 луковице и морковке, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень – по вкусу.* Картошку, нарезанную соломкой, и рис опустите в кипящую воду и варите 10 минут. Лук и морковь обжарьте на растительном масле, затем положите мелко покрошенную брынзу и тушите еще 5 минут, заправьте суп, посолите, поперчите. Перед подачей добавьте измельченную зелень.

Ирина Игоревна Александрова, г. Тюмень

ШУРПА

Дорогие читатели, что можно приготовить на даче, кроме шашлыков? Попробуйте сделать шурпу. И приготовьте ее именно на костре – вкуснотища!

Нужно: *1 кг баранины, картошка, болгарский перец, морковь, помидоры, чеснок, соль, перец. Количество зависит от густоты блюда, которая вам нравится.* Залейте баранину 3 л воды, посолите и варите 1,5 часа. Картошку и другие овощи нарежьте крупно, положите в бульон и варите еще 20 минут. Снимите с огня, дайте настояться полчаса. Запах по даче разнесется такой, что соседи сбегутся. Едят ее так: бульон разливают по тарелкам. В общую тарелку выкладывают овощи, а сверху – мясо.

Александр Михайлович Минеев, г. Уфа

ЗАЩИЩАЕМ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Эта таблица поможет вам определить вредителя или заболевание и правильно с ним бороться

Консультирует заместитель декана отделения садоводства и овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева
Ольга ХАНБАБАЕВА

ПАУТИННЫЙ КЛЕЩ

Симптомы болезни

Листья желтеют, растение перестает расти. С обратной стороны листа появляется паутина, **лист сворачивается, желтеет, опадает.**

Кто болеет

Комнатные розы, диффенбахия, пассифлора, циссус, алоказия, азалия.

Как лечить

Обрезать побеги на 2/3, оставшиеся обработать мыльным раствором. Готовыми препаратами – **«Фуфанон», «Фитоверм»** – опрыскивайте листья (1 мл растворяют в 1 л воды).

ЩИТОВКА

Симптомы болезни

Плоские насекомые округлой формы желтоватого цвета прикрепляются с нижней стороны листа. **Сосут сок, ослабляя растения.**

Кто болеет

Лавр, цитрусовые, инжир, плющ, фикусы.

Как лечить

Очистите листья и стебли вручную ватным тампоном, смоченным водкой или готовым препаратом – «Фуфанон», «Актеллик», «Танрек».

ТРИПСЫ

Симптомы болезни

Мелкие насекомые в цветках и на листьях, с бахромчатыми крыльями, окраски от белой до коричневой. У листьев появляется серебристый оттенок, **мелкие светлые пятнышки на листьях, цветках.**

Кто болеет

Практически все комнатные растения, выращенные в оранжереях, теплицах.

Как лечить

Все растения опрыскайте препаратами **«Талстар», «Клипер»**, «Цимбуш», «Инта-вир».

БЕЛОКРЫЛКА

Симптомы болезни

Пятна на верхней стороне листьев. Если тронуть пораженное растение, то белокрылка (мелкие белые летающие насекомые) тучей поднимаются над ним.

Кто болеет

Практически все комнатные растения, выращенные в теплицах.

Как лечить

Перед тем как летом занести растения с балкона, обработайте препаратами «Искра», «Фуфанон», «Талстар», «Инта-вир», «Цимбуш»

ТЛЯ

Симптомы болезни

Насекомые не взлетающие, серо-зеленого цвета – тля, живет на нижней и верхней стороне листьев. **На липких выделениях тли поселяется сажистый грибок.**

Кто болеет

Поражает все растения с сочными, мясистыми листьями.

Как лечить

Обработайте мыльным раствором, смешав его с «Актеликом» (20 г жидкого калийного мыла на 1 л воды, 2 мл препарата).

[illegible]

Симптомы болезни

На поверхности почвы [illegible], иногда взлетающие.

Кто болеет

Живет и размножается в почве. Практически все растения.

Как лечить

Препарат «Гром-2» рассыпьте по поверхности почвы, повторите через неделю.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЧИТАЙТЕ через неделю в № 20 от 15 мая

ФОТО ДМИТРИЯ ПОПУХИНА

КАК ВЫРАСТИТЬ ХОРОШИЙ ГАЗОН

Наш консультант – доцент кафедры плодоводства Российского государственного аграрного университета МСХА ***Александр ПОПОВ***

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Посадил газонную траву, когда по ней уже можно будет ходить и нужен ли ей особый уход? Эдуард Волков, Москва.

От посева до первого укоса делать это нежелательно: можно повредить всходы; и вообще в первый год по газону лучше не ходить: уплотнение почвы приводит к замедленному росту травы. Ходить по нему лишь только для выполнения необходимых работ по уходу (подсев, скашивание, прополка сорняков и др.). Будет ли ваш газон радовать глаз, зависит от того, как вы будете за ним ухаживать.

Весной

Делайте подкормки. **Первую** – комплексными удобрениями, содержащими азот, фосфор и калий, из расчета 20–30 г на 1 кв.м.

Вторую – азотными удобрениями (например, аммиачной селитрой), 20–25 г на 1 кв.м во время интенсивного роста (конец мая – начало июня).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Если трава желтеет, проведите дополнительную подкормку аммиачной селитрой.

Не забывайте поливать свой газон! Первый признак недостатка влаги – потеря травой упругости. Если вовремя не полить газон, трава пожелтеет и пожухнет. **Газоны на легкой почве поливают чаще, чем на суглинистой и глинистой.** Затененные участки орошайте реже. В сухую погоду поливайте один раз в неделю, а в жару, особенно на песчаных почвах, – два раза. На легких почвах – лучше перелить, чем недолить.

Если трава ярко-зеленая, то подкормку можно пропустить.

Как вносить удобрения?

Половину расчетной дозы равномерно разбросайте в одном направлении по всему газону, а другую – перпендикулярно. Во время подкормки трава должна быть сухой, а земля – влажной.

Регулярно скашивайте траву: это поможет образованию новых листьев и корней, а также затормозит рост корней в глубину, и тогда образуется прочная дернина. Но! Частые скашивания вытягивают питательные вещества из почвы, поэтому разумно сочетать косьбу с поливами и подкормками.

Как скашивать газон правильно?

Когда трава достигнет 10 см. Если газон после зимы оказался изреженным, на нем появились пятна, то в этих местах подсейте семена трав аналогичного состава; граблями слегка разрыхлите землю, полейте из лейки, присыпьте тонким слоем торфа и утрамбуйте.

Нельзя удобрять газон после дождя, но полив обязателен после внесения удобрений.

Летом

В период активного роста трав (конец мая – начало сентября) газоны стригут раз в неделю. Если это делать реже, будет теряться большое количество листовой массы, трава ослабеет, усилится рост сорняков и мха. При высоком травостое скашивайте поэтапно: сначала подрезайте верхнюю часть травы, затем – до рекомендуемой высоты.

Почему образуется мох на газоне и можно ли что-нибудь сделать? Иван Яковлевич, Москва.

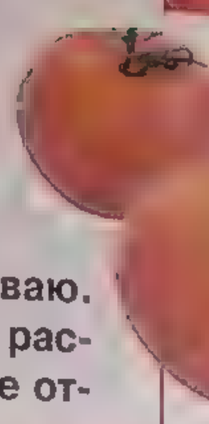
Мох на газоне появляется, как правило, в затененных местах, под деревьями, с северной стороны строений, в местах стоков дождевой воды, на тяжелых, глинистых, кислых почвах, там, где плохая испаряемость. Попытайтесь улучшить механический состав почвы, добавив песок; если много воды – сделайте водоотводные канавки.

ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛ

СЕКРЕТЫ МОЕГО УРОЖАЯ

Помидоры

При пасынковании оставляю два нижних побега. Когда их длина позволит, очищаю от листьев и прикапываю. Такие побеги быстрее растут, через месяц их не отличить от основного растения. И с одного куста получается три (см. рис. 1).



Если рассада слишком длинна, две трети стебля очистите от листьев и уложите в бороздку на глубину 10 см с юга на север, чтобы растение тянулось к солнцу и росло вертикально. На закопанной части стебля быстро образуются корни, по своей величине в несколько раз превосходящие основной корень (см. рис. 2). В этом случае урожай повышается в 3–4 раза.

Картофель

Перед посадкой попудрите клубни древесной золой: 1 стакан золы на ведро картофеля. Если сорвать ростки картофеля, урожай снижается на 20%.

По картофелю высаживаю горох. В горохе, как правило, водится жук-богомол, который уничтожает личинки колорадского жука. Отпугивают колорадского жука и бобы. Кроме того, от такого соседства картофель урожайнее, да и бобы нелишние. Еще колорадский жук не терпит календулу: там, где картофельная грядка «обведена» рядком календулы, жуков не бывает, хотя соседние посадки бывают ими поражены.

М. Яхъев, с. Сумбатль, Республика Дагестан

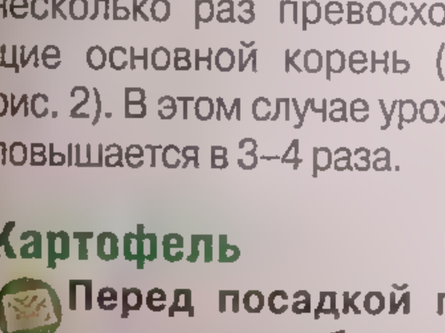


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Огурцы с молоком

Чтобы добиться хорошего урожая, поливайте огурцы молоком, когда появится пятый листочек.

В 4 л воды растворите 0,5 л молока, добавьте 15 капель йода, 10 г хозмыла, тщательно размешайте и опрыскайте огурчики. Повторяйте «молочную» процедуру каждые 10 дней. До конца сентября будете с огурцами! В конце августа корни огурцов закрывайте сеном. Хорошего всем урожая!

Галина Леонидовна Зубова, д. Мотлуг, Архангельская обл.

РИСУНКИ ИЗ КОНВЕРТА

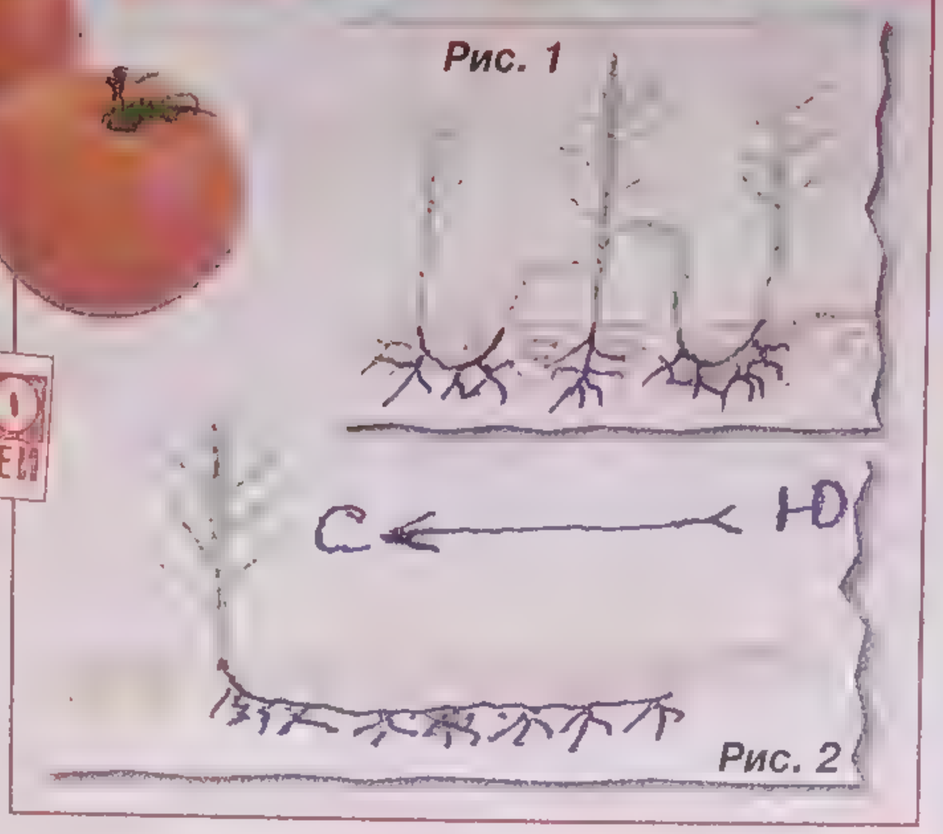


Рис. 1

Рис. 2

500 РУБЛЕЙ

СОВЕТЫ

Капуста под колпаком

Высаживайте рассаду, предварительно сделав лунки и залив туда раствор коровяка. Посыпьте золой и укройте пластиковыми бутылками, срезав заранее у них дно. Днем крышки у бутылок открывайте, на ночь – закрывайте.

Ирина Чудопалова, г. Суряж, Брянская обл.

Бумага и луковая шелуха от болезней

Беру шелуху от лука и обычную бумагу, которую режу на мелкие кусочки, кладу все в лунку, перемешиваю вместе с землей. Добавляю полстакана золы, после высаживаю помидоры, поливают водой. Помидоры все лето не болеют. Уже много лет пользуюсь этим рецептом.

В.Р. Гридин, г. Екатеринбург

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:

Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000

Беларусь, а/я 5, г.Барановичи 17, 225417, Брестская обл.

Или заказать по телефонам:

(495) 648-00-70 или (4722)-32-57-18 (для России)

8-029-31-77-191 (моб., для Белоруссии)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май).** Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! **www.domicad.net**

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____

НарС 7

ООО «Дом и сад» 308000 г Белгород, Соборная пл , 3, оф 501 ОГРН 1043107029943 Реклама Сертифицировано

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЧКА

Рассказывет священник ***Антоний ЛАКИРЕВ***

МОЖЕТ ЛИ КРЕСТИТЬСЯ НЕЗРЕЛЫЙ ЧЕЛОВЕК?

Можно ли креститься человеку «душевно незрелому»? Какие вопросы в первую очередь должен решать такой человек? С. Шонгина.

Зрелость человеческой личности достигается только в соединении ее с Богом; поэтому я думаю, что вне Завета, вне прямых отношений с Господом Иисусом Христом все мы остаемся «незрелыми». **Так что креститься «душевно незрелому» человеку можно, а пожалуй, даже и нужно.** Так же важно и обратиться к Богу, захотеть встречи с Ним, искать и стараться узнать Его. Для того, чтобы найти Бога и стать по-настоящему живым человеком, **нужно перестать заниматься собой и научиться тратить свою жизнь на других.** Нужно научиться жалеть людей и заботиться о них, научиться нести ответственность за всех, кого Бог тебе поручил. Вот, наверное, главные «вопросы», которые нужно решить для того, чтобы стать зрелым.

Мир и человек сотворены для того, чтобы каждый из нас нашел настоящую жизнь. А так мы остаемся духовно мертвыми. Как быть? Перестать соглашаться быть незрелым, не соглашаться на невежество, глупость и жестокость в себе. Перестать соглашаться на бессмысленность существования. Бог восполняет нашу человеческую слабость и ограниченность – но только если мы сами этого хотим.

МОЙ МУЖ НЕВЕРУЮЩИЙ. КАК ЕГО ПЕРЕУБЕДИТЬ?

Мой муж неверующий, а я верю, мы с ним спорим, он говорит, а где доказательства, что Он есть. Разве они нужны? Человек верит и все. С. Радзишевская, Оренбург.

Верующему, в самом деле, не нужны доказательства существования Бога, потому что верующий человек ежечасно убеждается в этом, **общаясь с Богом всей своей жизнью.** Неверующему же подобные доказательства все равно не покажутся убедительными. Вера – это таинственный дар Бога, о котором нужно просить и за который нужно благодарить. **Человек обретает веру лишь тогда, когда понимает, что в его жизни не хватает самого главного: смысла и вечности.**

Но при всем том Господь призвал всех Своих учеников быть свидетелями о Нем для этого мира. Быть свидетелями не означает с пеной у рта доказывать что-то и заставлять окружающих принимать те или иные умозрения. Настоящими свидетелями о Боге становятся люди, чья жизнь достойна человеческого призвания. **Свидетель о Боге – тот, кто умеет бескорыстно любить и отдавать людям свое время и силы.** Свидетель о Боге – тот, кто строит свою жизнь в соответствии с правдой и заповедями Божиими, не подчиняясь обычаю греха. Свидетель о Боге – тот, чьи глаза в любых самых тяжких испытаниях светятся радостью о Божьем спасении... Когда человек по-настоящему встречает Бога, его жизнь меняется. Никакого другого доказательства дать невозможно.

КАК НАЙТИ ДУХОВНИКА?

Как выбрать духовного отца? Петр, Зеленогорск.

В наше время, слава Богу, у всех христиан один духовный наставник – Евангелие, которое всегда можно купить в церкви. Прислушиваться к голосу Христа в нем нелегко; научиться понимать его – совсем не простая задача. Но без этого обойтись нельзя. **А в отношениях с духовником важно доверие, взаимное уважение и бережное отношение** к свободе друг друга.

Кариес встречается и у самых маленьких детей, даже до двух лет. Для того чтобы первый визит малыша к стоматологу оказался безболезненным, надо понимать причины возникновения кариеса.

Ведущая рубрики Юлия КАРЗИЕР и ее дочка Маргарита

УХОД ЗА МОЛОЧНЫМИ ЗУБАМИ

Трудности с молочными зубами могут возникнуть из-за болезней матери и приемом лекарств во время беременности. Так же проблемы появляются от недостаточной гигиены рта. У деток, которые своевременно не могут отказаться от соски и бутылочки, может развиться «бутылочный кариес», так как долгое соприкосновение жидкости с зубами вызывает проблемы. Появился первый зубик – за ним уже нужно ухаживать. С трех лет, малыш может самостоятельно чистить зубы. Ребенок должен видеть, как чистят зубы мама и папа, так он легче привыкает к процедуре. Объясните малышу, что чистить зубы нужно тщательно и два раза в день, а движения щетки должны быть вертикальными.

ВАШИ ПЕРВЫЕ ПОМОЩНИКИ

Как выбрать зубную щетку для малыша

Для самых маленьких подойдет зубная щетка-напалечник (надевается на палец взрослого, выглядит как прозрачный колпачок с закругленными пупырышками или ворсинками). Ею можно не только качественно счищать зубной налет, но и массировать десны. Детям с полутора лет рекомендуется давать в ручку уже настоящую детскую зубную щетку. Ее ворсинки должны быть мягкими, а ручка щетки нескользящая. Чтобы пробудить интерес к чистке зубов, купите щетку с игрушкой на конце ручки. Электрическими зубными щетками пользоваться крайне не рекомендуется. Эмаль молочных зубов может не выдержать подобного натиска.

Купив щетку, нужно вымыть ее с мылом, подержать минуту-другую в кипятке и только затем использовать.

Какой пастой пользоваться?

Приобретая пасту, обратите внимание на ее состав. Для малышей до трех лет пасты должны быть на экстрактах трав и без фтора, так как при попадании в желудок этот активный элемент вызывает неприятные последствия, может привести к отравлению. С двух лет и старше можно покупать пасту с пониженным содержанием фтора. Покупайте своему чаду пасту с фруктовым вкусом, чтобы ее вкус нравился ребенку и он чистил зубы с удовольствием.

От улыбки станет всем светлей...
Макар Захаров, г. Первоуральск

Пищевые привычки

Сбалансированное питание, в котором содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, будет несложной профилактикой стоматологических болезней, ведь все эти компоненты необходимы для правильного роста и формирования тканей зубов.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

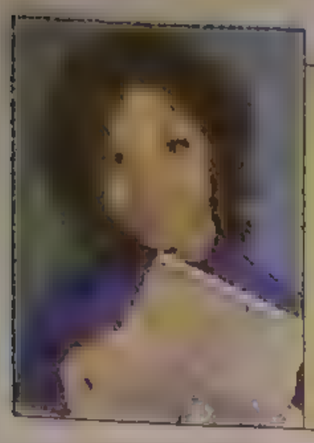
При посещении стоматолога

Регулярные визиты к стоматологу, следует начать с 2,5– 3-летнего возраста ребенка, но при отсутствии каких-либо проблем в более раннем возрасте. Если вы замечаете белые или темные пятна на зубах ребенка, знайте, что надо немедленно обратиться к стоматологу.

Что нужно знать для подготовки ребенка к первому посещению стоматолога:

1. В простых, положительных выражениях объясните ребенку, кто такой стоматолог и его работу.
2. «Играйте в стоматолога» дома, ребенок должен почувствовать, что будет делать врач.
3. Готовьте ребенка к тому, что он будет в стоматологическом кабинете один и не забудьте дать ему чистый носовой платок.
4. Опишите стоматологические инструменты и расскажите, как они помогают врачу.
5. Никогда не подкупайте ребенка для посещения стоматолога и не используйте его в качестве наказания.
6. Будьте сдержаннее, чтобы не передать собственные опасения или боязнь стоматолога своему ребенку – дети чувствуют любое настроение родителей.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



Дорогие читатели, пожалуйста, внимательнее заполняйте купон участника конкурса «СОВЕТская заначка».
Юлия КАРЗИЕР

НАЙДИ СВОЮ ФАМИЛИЮ В СПИСКЕ ПРИЗЕРОВ!

500 РУБЛЕЙ

Уважаемые читатели, сегодня мы еще раз перечисляем фамилии тех, кто выиграл в конкурсе «СОВЕТская заначка» в период с 2005 по 2007 год, но не прислал нам свои данные (купон участника на последней странице). Обращаем ваше внимание, что список заначников за 2005 год мы печатаем последний раз.

2005 год:

№7 Кудрявцева Н., г. Козельск
№10 Кан Д.Е., г. Новокуйбышевск
№11 Булатов А.С., г. СПб
Ветрова Регина, Орловская обл.
№12 Антонов И.Д., г. Ясногорск
№14 Смотрова Н.А., г. СПб
№15 Юлдашева А.Д., Московская обл.
№16 Морозова М., г. Пермь
№18 Авдеев Т.Ф., Красноярский край
№19 Кувалдина Н.А., Урал
№20 Березина Е., г. Копейск
№23 Парин К., Самарская обл.
Голяк З.С., г. Ростов на Дону
№24 Калиничева Н.В., г. Тюмень
Ада Антоновна, г. Чехов
№25 Толмачев С., г. Омутнинск
№27 Котова С.Н., Брянская обл.
№28 Злыгостев Б.И., г. Пермь
№34 Милашевич Л.Б., г. Курск
№36 Савельева В. (данные родителей), Курганская область
№47 Гоначарук Т.И., г. Ростов-на-Дону
Клименко Л.Н., Брянская область
№52 Ковалева В.Н., г. Гремячинск
семья Кузнецовых, Брянская обл.

2006 год:

№5 Токарева А., Свердловская обл.
№12 ПивовароваТ.Ф., Воронежская обл.
№18 Злыгостев Б.И., г. Пермь
№20 Молодова Г.И., г. Липецк
Дятлова М., Ленинградская обл.
№25 Ефремова Н.С., Ивановская обл.
№26 Бодрова С., г. Сальск
№27 Бизяев А.П., Московская обл.
№28 Горшкова Г.С., г. Липецк
№29 Духовный М., г. Баку
№30 Ошкина П., Московская обл.
№32 Бурцева Н.И., г. Москва
№33 Блинов В.А., г. Брянск
№34 Петрова Т.С., Самарская обл.
№35 Ладохина О.В., г. Климовск
№39 Смирнов Ю., Московская обл.
№46 Фролова Е., г. Энгельс
№50 Васильева И.В., г. Тихвин (внимательнее заполняйте купон)
№51 Краснобаева Е.И., г. Новосибирск

2007 год:

№1-2 Бессонова Л.П., г. Нижний Тагил (на а/я деньги не отправляем)
№ 4 Талалай Т.Т., Краснодарский край
№ 6 Горшков А.С., г. Липецк
Кожевникова Л.Н., г. Пермь
№ 7 Прошина Т.Ф., Краснодарский край
№8 Петручек Г.П., г. Невинномысск
№9 Тихонова Любовь, Читинская обл.

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» «ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

Какие условия конкурса?

В «Народном совете» с этого номера по 33-й (до 15 августа 2007 года) мы будем печатать 16 «купонов участника конкурса «Выиграй 10 000 рублей!»

1 У каждого купона будет свой номер и свой цвет. Вам нужно будет вырезать эти купоны из каждого номера газеты – с 18-го по 33-й и собирать их.

2 Потом все 16 купонов сразу надо прислать в редакцию «Народного совета».

Среди участников конкурса будет проведена лотерея, на которой и определится победитель.

3 На конверте сделайте пометку «Выиграй 10 000 рублей!»

4 К купонам приложите листочек, в котором обязательно должны быть указаны:

- Ваша фамилия, имя, отчество.
- Ваша дата рождения.
- Номер и серия паспорта, когда и кем паспорт выдан.
- Ваш почтовый адрес с индексом.
- Номер вашего телефона.

Но это не единственный приз!

Редакция учреждает еще два приза по 5000 рублей и 10 призов по 1000 рублей. 100 читателей получат наш справочник «Сам себе адвокат-3».

1 приз - 10 000
2 приза - 5 000
10 призов - 1 000 руб

- Можно покупать каждую неделю по два, три, или больше номеров «Народного совета», вырезать из них купоны и присылать в двух или, соответственно, трех и т.д. конвертах на конкурс в редакцию. Тогда ваши шансы увеличатся в два-три и т.д. количество раз. Главное - чтобы в одном конверте были все 16 купонов (они будут пронумерованы) из всех номеров газеты с 18-го по 33-й.
- Нельзя присылать в одном конверте купоны из одного и того же номера газеты. В конверте должно быть именно 16 пронумерованных купонов из номеров с 18-го по 33-й.
- Не разрешается присылать на конкурс ксерокопии купонов. В конкурсе участвуют только купоны, вырезанные из газеты. В конкурсе будут участвовать только письма, отправленные **до конца сентября 2007 года.**

Желаем удачи!

Итоги конкурса будут подведены в ноябре 2007 года

НАРОДНЫЙ СОВЕТ
КУПОН УЧАСТНИКА КОНКУРСА
ВЫИГРАЙ 10 000 рублей
1

РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ!

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Главные призы:

- 1 приз – 5000 рублей
- 2 приза – по 3000 рублей
- 5 призов – по 1000 рублей
- 20 призов – по 500 рублей

Дорогие читатели! Только до 31 мая вы можете подписаться на «Народный совет» на второе полугодие 2007 года.
Мы приготовили вам очередной сюрприз! И не один! 100 человек, подписавшихся на нашу газету, получат призы!

А ТАКЖЕ:

- 40 сумок
- 10 футболок
- 10 часов
- 10 бейсболок
- 2 кружки

С символикой нашей газеты

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ:

✓Подпишитесь на «Народный совет» на 6 месяцев! (В конкурсе участвуют **ТОЛЬКО** купоны, оформленные на второе полугодие 2007 года!)

✓ В конверт вложите ксерокопию подписного купона, а также заполненный купон участника конкурса со своими данными (см. ниже).

Победителей определит лотерея, которую мы проведем в августе 2007 года.

ВНИМАНИЕ! На конкурс принимаются письма, отправленные **не позднее 30 июня 2007 года (по почтовому штемпелю на конверте).**

Не забудьте на конверте сделать пометку: **«Подпишись и выиграй!»**

Письма присылайте на наш адрес: 127287, Москва, а/я 3, газета «Народный совет».

Купон участника конкурса:

Ф.И.О._____

_____

Дата рождения ___.

Домашний адрес,_

_____

_____

индекс_____

Паспортные данные:

номер ____ _____

серия _____

кем выдан _____

_____

дата выдачи ___

Телефон и код города _

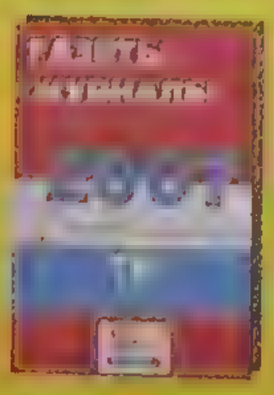
_____

ВНИМАНИЕ!

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2-е ПОЛУГОДИЕ 2007 ГОДА

ТОЛЬКО ДО 31 МАЯ!

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА «НС» НА ПОЧТЕ

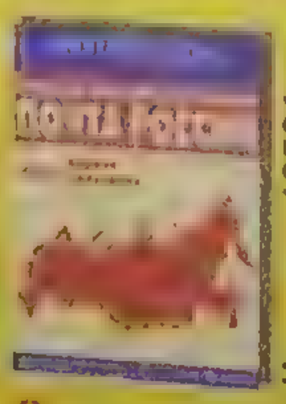


Индекс — 84710

● в каталоге агентства «Роспечать»

Индекс — 84710

● в объединенном каталоге «Пресса России»



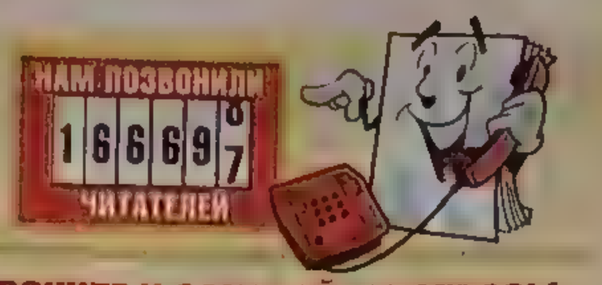
Индекс — 12564

● в каталоге «Почта России»

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72 Звонок бесплатный.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

2 мая (19 апреля) Русская православная церковь вспоминает блаженную Матрону Московскую.
Блаженная Матрона была православным человеком в истинном значении этого слова. Сострадание к людям, идущее из полноты любящего сердца, молитва, крестное знамение, верность святым уставам Православной церкви — вот что было средоточием ее напряженной духовной жизни. Поэтому и помощь, которую люди получают, молитвенно обращаясь к праведнице, приносит духовные плоды: люди утверждаются в православной вере, воцерковляются внешне и внутренне, приобщаются к повседневной молитвенной жизни.
Матрону знают десятки тысяч православных людей. Матронушка — так ласково называют ее многие. Она так же, как при земной своей жизни, помогает людям. Это чувствуют все те, кто с верою и любовью просит ее о заступничестве и ходатайстве перед Господом. Она исцеляет от многих напастей, в том числе от паралича, потери аппетита и бессонницы.
5 мая (22 апреля) день памяти преподобного Виталия Александрийского, целителя душевных недугов.
6 мая (23 апреля) день памяти святого великомученика Георгия Победоносца. Он был ангелом и покровителем великих строителей русской государственности и русской военной мощи. Изображение Георгия Победоносца на коне символизирует победу над диаволом — «древним змием».



ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС»
Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое.число-пароль.
Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.
Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*
Победителями этого номера стали: Ирина Игоревна Александрова из Тюмени (стр. 16), М. Яхъев из Дагестана (стр.19).

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»
СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!
Повторите это число в купоне участника!

ПРОСТО АНЕКДОТ

– Вот вам таблетки.
– Я их пить не буду!
– Почему?
–У меня от ваших таблеток бюллетень быстро заканчивается.

Бог первым создал мужчину, чтобы он успел хоть что-нибудь сказать.

Два друга:
– Представляешь, Саню в армию забирают!
– Как? Он же этот... как его... его не возьмут.
– Возьмут, возьмут – уж больно он полковнику приглянулся.

– Папа, а ты кого больше хотел – мальчика или девочку?
– Вообще-то, сынок, я просто хотел приятно провести время...

Все, что мог оставить в наследство, передал половым путем...

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 18 (156).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Дмитрий Лобач
Редакция: Наталия Алешина, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струзнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@bauerrussia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ №00289
Подписано в печать 25.04.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerrussia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07018

№ 23 | 5–11 июня 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

20 СОВЕТОВ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

стр. 10

КАК ВЫБРАТЬ ТУРФИРМУ И СЭКОНОМИТЬ НА ПУТЕВКЕ

стр. 2-3

ФОТО МАРИИ БАРАНОВОЙ

НА ЧТО РАССЧИТЫВАТЬ ВКЛАДЧИКАМ «РУССКОГО ДОМА СЕЛЕНГА»

стр. 5

ФОТО ИТАР-ТАСС

КАЛЕНДАРЬ ПЕТРОВСКОГО ПОСТА

стр. 13

КАК ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ ЗА ТРАВМУ В МАРШРУТКЕ

стр. 6

РАЗБИВАЕМ ЛЕЧЕБНЫЙ ЦВЕТНИК НА ДАЧЕ

стр. 14

СОВЕТЫ ОТ ГРИБКА И УСТАЛОСТИ НОГ

стр. 11

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ

8-800-200-27-28

ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

ГЛАВНАЯ ТЕМА

КАК ВЫБРАТЬ НАДЕЖНУЮ ТУРФИРМУ

Собираясь в отпуск, перед нами встает всегда один и тот же вопрос: в какую турфирму обратиться, чтобы нас там «не кинули»? Ведь турфирмы предлагают нам продукт необычный: его нельзя потрогать руками. Как тут не ошибиться?

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Самое надежное – рекомендации друзей и знакомых, которые уже неоднократно пользовались услугами того или иного турагентства.
2. Если вы пришли в турфирму первый раз, не стесняйтесь задавать менеджеру больше вопросов о том, кто вас будет встречать, компетентны ли гиды, как организуются экскурсии, и т.п. Насторожитесь, если менеджер неуверенно отвечает на ваши вопросы, не владеет темой. В этом случае поищите лучше другую фирму. Надежная фирма всегда владеет полной информацией по предлагаемому туру.
3. Обратите внимание на обстановку в офисе: сколько клиентов находится в данный момент в офисе, много ли звонков? Наблюдательный человек сразу может догадаться, кипит ли работа в агентстве или же вы их первый и последний клиент?
4. Можно обратиться к туроператору (у каждого есть своя сеть агентств) и попросить его рекомендации.
5. Прежде чем отдавать деньги за путевку, обязательно убедитесь, есть ли у турагентства договор с туроператором, услугами которого вы собираетесь воспользоваться, и только после этого подписывайте договор с турагентством!

В нем должны быть следующие пункты:

- информация о фирме, юридический адрес, банковские реквизиты;
- указан туроператор, через которого вы поедете, а также перечень предоставляемых услуг: информация о туре, в какую страну состоится поездка, в какие сроки, в какой гостинице и каком номере будет проживать турист;
- права и обязанности обеих сторон;
- условия изменения договора, порядок урегулирования споров и претензий.

ВАЖНО!

С 1 января 2007 г. отменено лицензирование турфирм. Теперь согласно поправкам, внесенным в Федеральный закон «Об основах туристической деятельности в РФ», с 1 июля каждый туроператор либо оформляет договор страхования ответственности, либо получает банковские гарантии.

Для чего это делается?

Если раньше, в случае непредвиденных обстоятельств или некачественного предоставления туристических услуг, туристам было трудно «выбивать» свои деньги обратно (их могли «футболить» турагентства к туроператорам и наоборот), то сейчас **за плохой сервис отвечает туроператор и за счет банковских гарантий или страховщиков будет выплачивать денежные компенсации**.

ВАЖНО!

Теперь с 1 июня все **претензии туристы** должны направлять **туроператору. Турагент**, продающий тур, обязан **предоставлять** лишь **полную информацию** о туре, **правильно произвести расчет, оформить путевку и заключить договор**. Именно в договоре и должен указываться туроператор. Узнать, входит ли он в единый федеральный реестр туроператоров, в порядке ли его документы, а значит, можно ли ему доверять, возможно на сайте Ростуризма **www.russiatourism.ru**. Дополнительную информацию можно узнать в **Ростуризме** по адресу: **107084, Москва, ул. Мясницкая, д. 47, тел. (495) 207-78-97, 207-71-36**, время работы: понедельник – четверг с 9 до 18, в пятницу до 16.45.

Жаловаться можно и турагенту, но он обязан переадресовать претензии туроператору.

СПРАВКА «НС»

Туристический бизнес состоит из:

- **фирм-операторов**, которые непосредственно занимаются разработкой туров, организацией чартерных рейсов, бронированием мест в гостиницах, получением виз и т.д;
- **фирм-агентов,** которые продают туры, разработанные операторами.

ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

И СЭКОНОМИТЬ НА ОТДЫХЕ

ЗА ЧТО ТЕПЕРЬ ПОЛОЖЕНЫ ВЫПЛАТЫ ТУРИСТАМ

- Вам не оказана услуга, обещанная в договоре (ее стоимость должны вернуть).
- Если вы понесли убытки из-за невыполнения турфирмой своих обязательств: вам должны возместить материальный ущерб, например, обещали бесплатные лежаки, а за них пришлось платить.
- Если вы остались недовольны качеством предоставленных услуг, например, ваша гостиница располагалась рядом с неутихающей ни днем ни ночью стройкой.
- Если вам пришлось отказаться от поездки из-за проблем со здоровьем или с визой. Денежные последствия при расторжении договора будут определяться судом.

Как получить компенсацию

Напишите претензию в течение 20 дней после окончания вашего тура в двух экземплярах туроператору или же компании, которая предоставила финансовую гарантию (один с номером входящего документа оставляете себе). Если же вы получили отказ, обращайтесь в суд. Компенсацию вам заплатит страховщик или банк.

9 СОВЕТОВ КАК СЭКОНОМИТЬ

1 Самые выгодные цены на путевки бывают, когда вы едете в отпуск в не самый «горячий» сезон, например, в конце апреля или в середине октября – **вы можете сэкономить до 30% от стоимости тура.** Наш совет: не планируйте свой отпуск (если есть такая возможность) на майские праздники, весенние, осенние школьные каникулы и середину августа. В это время цены наиболее высоки.

2 Воспользуйтесь услугой **раннего бронирования** – закажите тур за полтора-два месяца, а еще лучше за полгода: тогда турфирмы **могут сделать скидку на путевку от 10 до 15%.**

3 Сходите на **туристическую выставку**: там некоторые турфирмы продают путевки на **10% дешевле**, чем потом в офисе.

4 Можно купить «**горящую путевку**», но тут нужна особая бдительность – узнавайте в фирме, почему их туры «горят»: остались невыкупленными места в гостиницах, не проданы авиабилеты. Если вы не получили вразумительного ответа, обращайтесь в другие фирмы.

5 Воспользуйтесь системой «**Фортуна**», по которой сейчас работают многие туроператоры. Суть ее в следующем: вы покупаете путевку, где указывается «звездность» гостиницы без названия, район проживания, а уже по прибытии на место вы узнаете, в какой именно отель вас поселят. Экономия в этом случае составит 10–15% от тура. Но ваш отель может оказаться рядом с морем, а может и в 5 км. Словом, как улыбнется фортуна.

6 **Хорошие скидки предоставляют семьям с детьми** некоторые отели. Узнавайте у своего менеджера подробную информацию! Опять же, если вы будете жить с ребенком в одном номере, вам могут сделать скидку 50%, а второго ребенка вообще поселят бесплатно.

7 **Невыгодно путешествовать в одиночку**: одноместный номер всегда обходится дороже! Увы, за свободу и покой надо платить!

8 Если вы много лет пользуетесь услугами одного и того же агентства, вы можете рассчитывать на скидки как постоянный турист.

9 **Проживание в отелях «все включено» существенно сэкономит ваши деньги** на отдыхе, особенно туристам с детьми.

КСТАТИ

На «горящих» путевках можно сэкономить от 100 до 300 долларов или евро с человека! Но за такую экономию тоже придется «заплатить»: надо быть готовым к быстрому отъезду, оперативно решить вопрос с предоставлением отпуска, к тому, что отель будет не очень хорошим – в хороших вряд ли будут пустовать номера в разгар отпускного сезона.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ ВАМ ДОЛЖНО ВЫДАТЬ ТУРАГЕНТСТВО

1) ВАУЧЕР-ДОКУМЕНТ, где указаны даты вашей поездки, название вашей гостиницы, тип размещения (двухместный, одноместный номер и т.д.) тип питания (завтрак, ужин), телефоны принимающей стороны или гида;
2) авиабилет;
3) медстраховка;
4) виза в паспорте, если она нужна.

КУДА МОЖНО ПОЕХАТЬ БЕЗ ВИЗЫ?

В **Белоруссию**, **Украину**, **Азербайджан**, **Армению**, **Казахстан**, **Киргизию**, **Молдавию**, **Таджикистан**, **Узбекистан**, а также на **Кубу** (на срок до 30 дней), в **Сербию**, **Черногорию** и **Хорватию** (при наличии турваучера), на **Шри-Ланку** (до 30 дней).

Облегченный визовый режим (т.е. поставить визу прямо в аэропорту) существует у нас с **Египтом**, **ОАЭ**, **Таиландом** (до 15 дней), **Тунисом и Турцией** (при наличии турваучера). Без визы можно слетать на о-ва **Маврикий и Сейшелы**.

РИСУНОК ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Подготовила Анна ПОНОМАРЕВА

ПЕНСИИ и ЛЬГОТЫ

На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

КАК ДОБИТЬСЯ ПЕРЕРАСЧЕТА?

В феврале 2005 года я вышла на пенсию. Стаж был только до 1998 года 26 лет. Справку о зарплате принесла за 1988–1993 годы, средний заработок – 252 рубля. А когда получила пенсионное удостоверение и увидела размер пенсии – 1003 рубля, то чуть со ступенек не упала. Как же мне добиться перерасчета? Н.И. Стрижева, Самара.

Поскольку после 1.01.2002 г. вы официально нигде не работали, размер пенсии при назначении зависел только от имеющегося на эту дату стажа и среднего заработка. Маленький размер пенсии получился потому, что представленная справка о заработной плате явно невыгодная для исчисления пенсии, т.е. отношение средней заработной платы из справки к средней заработной плате по стране за тот же период получилось **не максимальное – 1,2,** а гораздо меньше. Для сравнения: средняя зарплата по России, например, за 1992 год, составляет 6014 руб. На практике часто справка о заработной плате именно за 1988–1993 годы оказывается **самая невыгодная** для исчисления пенсии. Попробуйте подобрать периоды заработной платы за более ранние годы, например, 70-е.

РИСУНОК АЛЕКСАНДРА АНУФРИЕВА

ПО КАКОЙ СТАТЬЕ НАЧИСЛЯЮТ ПЕНСИЮ ВРАЧАМ?

Слышал, что недавно внесены изменения в Закон о трудовых пенсиях, которые позволяют досрочно выходить на пенсию врачам, если они проработали по состоянию на 1 января 2003 года не менее половины установленного срока, то есть 15 лет (а было 30 лет по п.11 ст.28). Мне хотелось бы узнать, так ли это? Л.М. Кутузов, Тверь.

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Нет, это не так. Изменения были внесены в ст. 27 и касались снятия ограничения для права на досрочную трудовую пенсию при условии выработки не менее половины специального стажа на 1 января 2003 года по профессиям и должностям, перечисленным в п.1 ст. 27.

Связано это было с тем, что рассмотрение Закона о профессиональных пенсиях отложено до 2010 года. Лицам, осуществляющим лечебную деятельность в учреждениях здравоохранения, **пенсия продолжает назначаться по ст. 28** независимо от возраста, но при условии выработки полностью «медицинского» стажа **не менее 25 лет** в сельской местности и в поселке городского типа, либо **не менее 30 лет**, если есть стаж работы по специальности в городе.

ВЫРЕЖЬ И СОХРАНИ

Компенсационная выплата трудоспособному лицу, осуществляющему уход за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом в возрасте до 18 лет, а также за престарелым, нуждающимся по заключению лечебного учреждения в постоянном постороннем уходе, либо достигшим возраста 80 лет, с **1.01.2007 года установлена в сумме 500 рублей.**

ПОЛОЖЕНА ЛИ КОМПЕНСАЦИЯ ВНУКУ-ИНВАЛИДУ?

Я пенсионер, инвалид III группы с детства. Живу с бабушкой, ей 89 лет, за ней нужен постоянный уход, поэтому я не работаю. Могут ли мне установить компенсационную выплату на уход за старым человеком? Есть ли такой закон? А.В. Кулябин, Рязанская обл.

К сожалению, нет. Несмотря на факт осуществления ухода за бабушкой, компенсационная выплата в данном случае **не может быть установлена, так как вы сами являетесь получателем пенсии.** Вопросы установления компенсационных выплат нетрудоспособным лицам, осуществляющим уход за нетрудоспособными гражданами, регулируется Порядком предоставления таких выплат, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 25.05.94 № 549. Пунктом 4 этого Порядка перечислены документы, которые необходимо представить лицу, обратившемуся за установлением компенсационной выплаты. В частности, такими необходимыми документами помимо трудовой книжки являются две справки – из пенсионного отдела о факте неполучения обратившимся пенсии по месту жительства и справка из фонда занятости о неполучении пособия по безработице. В соответствии с п. 8 Порядка **ежемесячные компенсационные выплаты прекращаются при назначении пенсии лицу, осуществляющему уход,** независимо от ее вида и размера, либо пособия по безработице.

Отвечает руководитель отдела по работе с обращениями граждан Федерального фонда по защите прав вкладчиков и акционеров
Иван МАСЛАКОВ

НА ЧТО НАДЕЯТЬСЯ ВКЛАДЧИКАМ РДС?

ФОТО ИТАР-ТАСС

ПЛАТЯТ ЛИ КОМПЕНСАЦИИ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ОАО «ДОКА-ХЛЕБ»?

Меня интересует, что известно о судьбе фирмы «Дока-Хлеб». Платят ли компенсации его клиентам? Донсков, Оренбургская обл.

Нет, не платят. Акционеры ОАО «Дока-Хлеб» не включались в реестр кредиторов. Определением Арбитражного суда Оренбургской области от 10 апреля 1997 г. в отношении ОАО «Дока-Хлеб» было открыто конкурсное управление. Конкурсный управляющий работал по адресу: 460000, г. Оренбург, ул. 60 лет Октября, 11-а. Однако определением Арбитражного суда Оренбургской области от 29.11.2000 г. конкурсное производство завершено. ОАО «Дока-Хлеб» ликвидировано.

КАК ОТЫСКАТЬ ФОНД?

О существовании фонда, помогающего обманутым вкладчикам, я случайно узнал из «НС». Но у нас в районе купить газету трудно, поэтому я подписался на нее с мая. Подскажите, пожалуйста, как вас найти в Москве. Я там иногда бываю по работе, хочу заехать проконсультироваться. Леонид, Воскресенск.

Адрес Федерального общественно-государственного фонда по защите прав вкладчиков и акционеров (ФОГФ): **105037, Москва, городок имени Баумана, южный корпус, 1-й этаж.** Тел.: **(495) 166-28-63**. Проезд до ст. метро «Партизанская», далее троллейбусом № 22 до остановки «Главная аллея».

Мой муж имел несчастье вложить деньги в бумаги «Русского Дома Селенга». Есть у нас шанс получить хоть какую-то компенсацию? Эльвира Антоновна, Саратовская обл.

Да, есть. Вкладчикам этой компании в установленном порядке выплачивается компенсация из средств нашего фонда – **до 10 000 рублей.** Для этого вам нужно обратиться в Саратовский региональный общественно-государственный фонд по защите прав вкладчиков и акционеров. Его адрес: **430031, г. Саратов, ул. Московская, д. 35, комн. 208.**

Известно, что финансовая компания АОЗТ «Русский Дом Селенга» (далее – АОЗТ «РДС») за период своей деятельности с 1992 года, привлекая денежные средства населения, заключила с гражданами около 2 400 000 договоров. В мае 1995 года в отношении руководителей АОЗТ «РДС» прокуратурой Волгоградской области были возбуждены уголовные дела. В феврале 2000 года процесс над руководителями АОЗТ «РДС» С. Грузиным и А. Саломадиным завершился обвинительным приговором и лишением их свободы на девять лет. Решением Арбитражного суда Волгоградской области от 15.07.97 г. АОЗТ «РДС» было признано несостоятельным (банкротом). К настоящему времени сформирован реестр кредиторов первой очереди, завершена подготовка документов, предназначенных для удовлетворения требований кредиторов первой очереди, осуществлена процедура уведомления вкладчиков – кредиторов первой очереди о сумме и сроках выплат. Срок работы конкурсного производства продлен до 4 июля 2007 года. Адрес конкурсного производства: **105120, Москва, ул. Нижняя Сыромятническая, д. 5/7, строение 2, 8-й этаж, офис 836.**

КАКОВА СУДЬБА «ЕВРАЗИИ»?

У меня есть документы от фирмы «Евразия». Но я слышал, будто ее закрыли. Если это не так, подскажите, где их искать? Валентина Федоровна.

ОАО «ЕВРАЗИЯ» (НЧИФ «Евразия») значится среди действующих компаний. Адрес ее офиса и юридический адрес: **109074, Москва, Славянская площадь, д. 4, стр. 2.** Почтовый адрес: **105586, Москва, а/я 64.**

Реестродержателем является ЗАО «Регистроникс»: **115184, Москва, ул. Новокузнецкая, д. 23, стр. 4.**

Отвечает на вопросы юрист ***Юрий КАРЯГИН***

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА ВОДИТЕЛЯ МАРШРУТКИ?

Мой сын попал в ДТП, ехав на маршрутном такси, повредил сильно руку (перелом со смещением). Прошло уже два месяца, рука неправильно срослась, не может писать, а он студент Тульской академии туризма. Куда обратиться с жалобой на водителя маршрутного такси? Галина Николаевна Гудкова, Тульская обл.

Можно действовать несколькими путями. Сначала вам надо получить медицинское заключение, причем оно должно увязывать нанесенный вред здоровью с фактом ДТП. Далее пройти во ВТЭКе экспертизу на предмет утери трудоспособности (в %). Затем эти документы вместе с заявлением о выплате страхового возмещения по ущербу здоровью подать страховщику гражданской ответственности водителя маршрутки. В случае неправомерных действий страховщика жалуйтесь в Российский союз страховщиков. Другой вариант – обратиться в суд с гражданским иском к собственнику маршрутки (скорее всего это юридическое лицо, и водитель состоит с этим юридическим лицом в трудовых отношениях), с привлечением в качестве второго ответчика водителя. В этом случае вы можете рассчитывать на возмещение морального вреда. В соответствии с Гражданским кодексом РФ **моральный вред возмещает непосредственный причинитель вреда**. Что касается срока исковой давности, то на возмещение вреда здоровью его нет.

КАК ПРАВИЛЬНО ОПЛАЧИВАЕТСЯ АВТОСТОЯНКА?

Я ставлю машину на автостоянку. Как по закону оплачиваются эти услуги: услуги-оплата, или оплата-услуги? Геннадий Иванович, Ростов-на-Дону.

Услуги по хранению транспортных средств регулируются Гражданским кодексом (ГК) РФ и Законом о защите прав потребителя. В соответствии с ГК РФ договор хранения заключается в простой письменной форме, в котором наряду с другими условиями договора может оговариваться и порядок расчета за услугу хранения. Если в договоре этого нет, то по умолчанию в соответствии с п.1 ст.896 ГК РФ вознаграждение уплачивается хранителю по окончании хранения, а если оплата предусмотрена по периодам, то в конце каждого периода.

КОГДА ВОЗВРАЩАТЬ ВОДИТЕЛЬСКОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ, РЕШАЕТ СУДЬЯ

Я нарушил правила дорожного движения. У меня изъяли водительское удостоверение, и в течение двух месяцев мировой судья должен вынести вердикт по данному нарушению. Имею ли я право забрать свое удостоверение по истечении двух месяцев, если по не зависящим от меня причинам (отсутствие или занятость судьи) мое административное нарушение не было рассмотрено? Власов, Приморский край.

Такого права у вас нет. Решение о прекращении административного дела в связи с истечением срока привлечения к административной ответственности должен вынести судья, к которому направлено ваше дело.

ВОЗРАСТ АВТОМОБИЛЯ НЕ ВЛИЯЕТ НА ВЕЛИЧИНУ НАЛОГА

Я частный предприниматель по грузоперевозкам (машина 1990 года выпуска, 325 л.с., 8 тонн). Вопрос первый: я плачу такой же налог, как на новую машину. Это правомерно? Второе: раньше налог платили в два этапа, сейчас обязуют заплатить всю сумму сразу. Я налог не смог заплатить (машина в ремонте), и мне идут теперь пени. Есть ли выход из этой ситуации? Сергей Ильин, Котельниково, Волгоградская обл.

В соответствии с Налоговым кодексом РФ транспортный налог оплачивается единовременно. Кроме того, **величина налога на транспортное средство зависит только от его мощности** – ни срок его эксплуатации, ни какие-то другие факторы на его величину не влияют. От уплаты транспортного налога освобождает только его отчуждение (продажа), утилизация или хищение транспортного средства, при представлении соответствующих документов, подтверждающих какой-либо из вышеприведенных фактов, в налоговый орган по месту регистрации.

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

На вопросы наших читателей отвечает юрист

Карина КРАСНОВА

КАК ИСПРАВИТЬ ОШИБКУ В ПАСПОРТЕ

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Я родилась 21 ноября 1957 года, но в свидетельстве о рождении записали 31 ноября (такого дня в году нет). Ни в паспортном столе, ни в ЗАГСе мою проблему не решили. А у меня в документах из-за этого расхождения: в паспорте – 31 ноября, в свидетельстве ИНН и пенсионном свидетельстве 30 ноября (дату 31 ноября компьютер, естественно, не принимает). Мне скоро выходить на пенсию, и из-за этой чехарды с датами я боюсь, что будут проблемы. Подскажите, что мне делать? Вера Девятова, Челябинск.

Проблемы, конечно, будут. Очень странно, что вы не решили ее раньше. Начинать надо с ЗАГСа по месту жительства: обратиться с заявлением о внесении изменений в актовую запись. ЗАГС по месту жительства запросит ЗАГС по месту рождения и, если в актовой записи ошибки нет, выдаст вам новое свидетельство с правильной датой. При отказе или в случае, если ошибка была при регистрации вашего рождения, вопрос решается в судебном порядке: получите письменный ответ ЗАГСа и обратитесь в суд. В итоге вы получите свидетельство о рождении с действительной датой рождения. После получения свидетельства о рождении вам придется обменять паспорта. И затем, после того как вы получите новый паспорт, – сменить все неправильно выданные документы.

ЗА ПОТЕРЯННЫЙ ПАСПОРТ ПРИДЕТСЯ ПЛАТИТЬ

Я не поменяла паспорт в 45 лет, а сейчас требуют заплатить 1500 рублей, чтобы получить новый. Неужели это законно? Для меня это очень дорого. Любовь Мальцева, Свердловская обл.

Я потеряла паспорт, когда обратилась в наш паспортный стол, сказали, что за утерю надо платить 2000 рублей. Правомерно ли это? О.П. Пилипенко, Пермский край.

К сожалению, это взыскание обоснованное. В соответствии с Положением о паспорте гражданина РФ, обмен паспорта производится **в течение одного месяца со дня достижения соответствующего возраста** – в частности, возраста 45 лет. По истечении одного месяца паспорт перестает действовать. Проживание по недействительному паспорту влечет административную ответственность с уплатой штрафа.

Что же касается второго вопроса, то действительно, в случае восстановления паспорта в связи с утерей, вам необходимо заплатить административный штраф (см. статью 19.16. АК «Небрежное хранение удостоверения личности гражданина (паспорта), повлекшее утрату удостоверения личности гражданина (паспорта), влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере **от одной второй до трех минимальных размеров оплаты труда»).** На сегодняшний день размер «минималки» составляет **1400 рублей**.

МОГУ ЛИ ВРЕМЕННО ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ У СЕБЯ ЗНАКОМЫХ?

Пенсии не хватает, и знакомые предложили заработать: мне заплатят за предоставление временной регистрации в моей однокомнатной квартире (16 кв. м). Как объяснили, это делается на законных основаниях через паспортный стол и нотариуса. Но я переживаю – действительно ли это законно? Вдруг ко мне потом придут и скажут, что прописаны здесь и будут жить. И квартплата будет наверняка больше, если пропишут нескольких человек? Разъясните, пожалуйста. С уважением, Г.И. Ледуховская, Воронеж.

Если ваша квартира находится в собственности, то вы не рискуете, регистрируя знакомых. Вам надо иметь в виду, что систематическое извлечение прибыли из этой деятельности может быть квалифицировано как незаконное предпринимательство. Однако если это делается разово, то проблем быть не должно.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Консультирует заместитель декана отделения садоводства и овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева

Ольга ХАНБАБАЕВА

Почему бы нам не завести свою «аптеку» на даче? В этом нет ничего сложного, утверждает наш консультант. Для удобства каждое растение обозначено буквой или знаком.

НАШ СОВЕТ

- Определитесь с местом. Желательно подобрать солнечное. Площадь вашего цветника должна быть не меньше 3х6 кв.м. В принципе подойдет любая земля.
- Перекопайте почву на глубину 40 см. Очистите от сорняков. Добавьте органические удобрения: на 1 кв.м ведро перепревшего навоза спичечный коробок «Кемира-универсал». Снова перекопайте.
- Для удобства натяните на колышки веревку по всему периметру цветника.
- Разложите по плану подготовленные растения. Сделайте лунки по размеру корневищ или под семена на глубину не более 2 см. Добавьте в них воды и посадите растения.

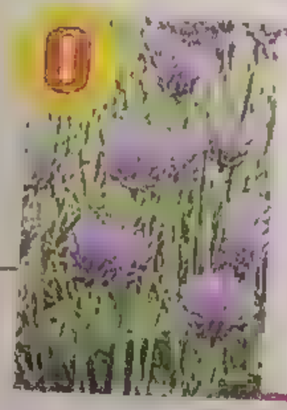
Лучшее время для разбивки цветника весна – начало лета.

Донник лекарственный (2 шт.). Многолетник. Размножение семенами, пересадка с полей. **Используют** цветки с частью стебля (до15 см). **Лечит** болезни сердца.

Герань луговая (4 шт.). Многолетник. Размножение семенами, пересадка с полей. **Используют** цветки; листья. **Лечит** дыхательные пути.

Петрушка курчавая (6 шт). Размножение семенами. **Используют** листья. **Источник витамина С.**

Эхинацея пурпурная (2 шт). Размножение семенами. **Используют** цветки. **Повышает** иммунитет.



Шнитт-лук (33 шт.). Размножение корневищем, семенами. **Используют** верхнюю часть. **Лечит** пищеварительную систему.

Лаванда узколистная (4 шт). Многолетник. Размножение семенами. **Используют** для приготовления ароматических масел; успокаивает.

Шалфей дубравный (3 шт.). Многолетник. Размножение семенами, куском корневища. **Используют** листья и цветки. **Лечит** нервную систему, воспаления полости рта.

Бадан сердцелистный (6 шт). Многолетник. Размножение куском корневища. **Используют** корень. **Лечит** ранозаживляющий, содержит много дубильных веществ.

Тагетес (бархатец) отклоненный (17 шт). Однолетник. Размножение семенами. **Используют** цветки. Источник **каротина.**

Фенхель (6шт.). Однолетник. Размножение семенами. **Используют листья и цветы. Лечит** пищеварительный тракт.

ВАШИ ВОПРОСЫ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ: (8 800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

...ЫЙ ЦВЕТНИК НА ДАЧЕ

Д **Девясил высокий (1 шт.). Многолетник. Размножение** куском корневища. **Используют** корни. **Лечит** дыхательные пути.

М **Монарда двойчатая (3 шт.). Многолетник. Размножение** семенами, корневищем. **Используют** цветки, листья для **витаминного чая**.

Временно пустующие места займите цветущими летниками: цинией, петунией, сальвией и т.д. Вы уже через год сможете заготавливать из них лекарственное сырье.

Пл **Пустырник пятилопастный (2 шт.). Многолетник. Размножение** семенами, корневищем. **Используют** цветки. **Лечит** нервную систему, нормализует давление.

Дш **Душица обыкновенная (2 шт.) Многолетник. Размножение** семенами, корневищем. **Используют** цветки для **витаминного чая. Лечит** дыхательные пути.

Л **Лук-слизун (9 шт.). Многолетник. Размножение** корневищем, семенами. **Используют** верхнюю часть. **Лечит** пищеварительную систему.

И **Иссоп обыкновенный. Многолетник. Размножение** семенами. **Используют** цветки и листья для **витаминного чая.**

Ч **Чабрец обыкновенный (15 шт.). Многолетник. Размножение** куском корневища. **Используют** цветки и листья. **Лечит** дыхательные пути.

К **Календула лекарственная (11 шт.). Однолетник. Размножение** семенами. **Используют** цветки. **Лечит** верхние **дыхательные пути.**

СХЕМА ЦВЕТНИКА

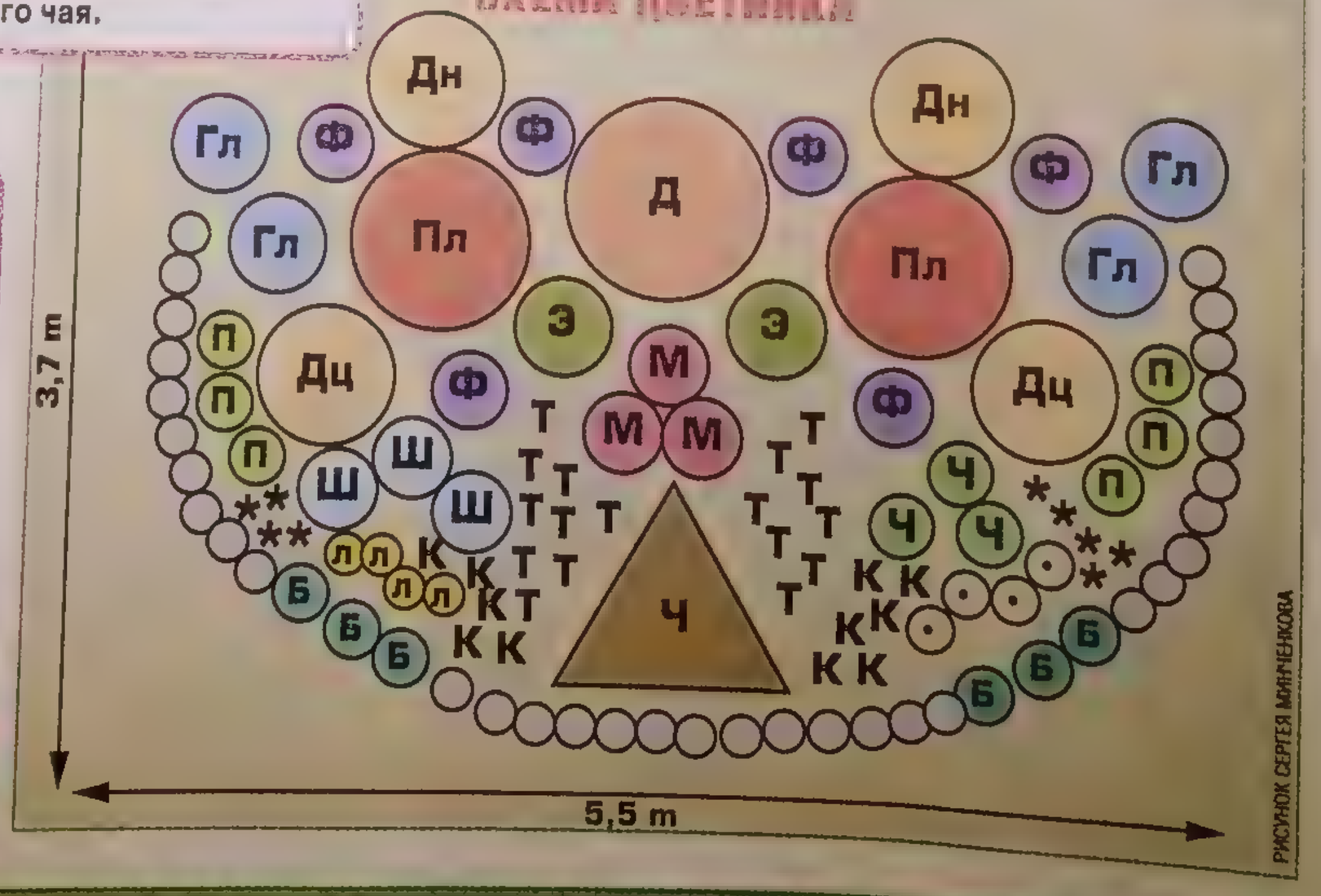
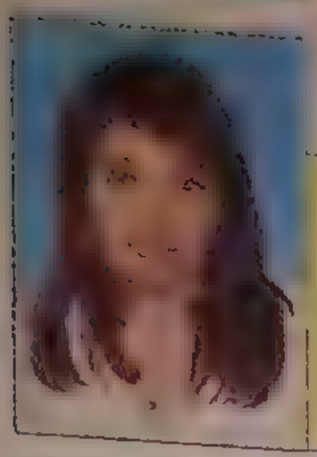


ФОТО ОЛЬГА ХАНБАБАЕВА

РИСУНОК СЕРГЕЯ МИНЧЕНКОВА



Ведущая рубрики Мария БАРАНОВА

20 СОВЕТОВ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

КАДР ИЗ КИНОФИЛЬМА «ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ МЕНЯЕТ ПРОФЕССИЮ...»

1 Запястье руки с внутренней стороны натереть чесноком. Потом мелко порезать зубчик и привязать его на запястье к пульсу, очень туго. Если зуб болит с правой стороны, то чеснок привязывают к левой руке и наоборот.

2 Кусочек ватки смочить 5–6 каплями пихтового масла и держать 10–12 минут на больном зубе. Можно повторить часа через 3–4.

3 Возьмите настойку прополиса на спирте, смочите ею ватку и приложите к больному зубу.

4 Столовую ложку сухого шалфея залить стаканом воды и кипятить минут 10. Теплым отваром полоскать рот, стараясь как можно дольше держать отвар во рту.

5 Возьмите кусочек прополиса величиной с горошину и положите на больной зуб. Предварительно прополис можно немного подогреть.

6 Возьмите ломтик несоленого свиного сала. Положите его между больным зубом и десной на 15–20 минут.

7 Полоскать рот настоем из: 50 г мяты, 25 г зверобоя, 25 г душицы. Смесь залить кипятком и кипятить на слабом огне 2–3 минуты. Дать настояться. Этот настой еще полезен при профилактике кариеса.

8 Положите в ухо, с той стороны щеки, где болит зуб, корешок подорожника.

9 Намотайте бинт на указательный палец руки в несколько слоев. Накапайте на него несколько капель пихтового масла и массируйте больную десну несколько раз в день. Также можно пихтовое масло сочетать с рыбьим жиром.

10 Возьмите 1–3%-ный раствор мумие на воде, смочите в нем марлевую салфетку и положите ее между больными зубами и щекой на 15–20 минут. После чего в течение получаса ничего не ешьте и не полощите рот.

11 Смешайте 60 г коры дуба и 4 г липового цвета. Чайную ложку этой смеси залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15–20 минут. Полоскать при кровоточивости десен.

12 Возьмите траву зверобоя и хвою сосны. Смешайте в соотношении 4:1. 4 ложки смеси залейте стаканом кипятка и кипятите в течение 2–3 минут. Дайте настояться около часа, процедите и снова прокипятите на медленном огне, пока отвар не уменьшится ровно наполовину. Остудите. Пропитайте отваром ватный тампон и смазывайте им очаги воспаления в полости рта.

13 Приготовьте отвар из листьев лесной земляники в соотношении 1:10. Полощите рот этим отваром несколько раз в день.

14 Возьмите 1 часть цветков зверобоя и 2 части его листьев. Траву положите в стеклянную емкость и залейте 4 частями растительного масла. Оставьте настаиваться 2 недели. Процедите. Подогрейте масло до 50–60 градусов, остудите. Смочите в масле ватный тампон и протирайте им воспаленные участки 5–6 раз в день.

15 Приготовьте настой душицы в соотношении 1:10. Это хорошее противовоспалительное и болеутоляющее средство.

16 3 ст. ложки ромашки аптечной залейте 0,5 литра кипятка, дайте настояться 15 минут. Затем процедите. Разведите в настое 2 ст. ложки меда. Используйте для полоскания.

17 40 г измельченного прополиса залейте 70%-ным спиртом, дайте настояться дней 10. Отфильтруйте через марлю. Добавляя в спирт воду, доведите раствор до 4%-ной концентрации. Использовать для полоскания и смазывания больных участков.

18 Положите на больной зуб гвоздику или просто подержите ее во рту, она значительно ослабит боль.

19 Сделайте массаж руки в v-образной области, где встречаются кости большого и указательного пальца. Делайте сильные массирующие движения в течение 5–7 минут. Массировать надо руку, противоположную стороне, на которой находится больной зуб.

20 Займитесь физическим трудом. После физических нагрузок болевой порог значительно повышается и зубная боль заметно притупляется.

АНЕКДОТ В ТЕМУ

Добрый доктор стоматолог...
Он, под маской на лице,
Прячет нежную улыбку,
Когда сверлит зубы мне...

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Где можно исцелиться от эпилепсии и шизофрении?

Юрий Раунер, Ростовская обл., г. Батайск.

С этим вопросом мы обратились к главному врачу Академии ясновидения и целительства Анатолию Гайдуку.

Глубокая депрессия, шизофрения-эти заболевания при которых астральная оболочка головы (аура) начинает перемещаться в какое-либо направление. Крылатое выражение **«поехала крыша»** означает не что иное, как **смещение ауры**.

При **эпилепсии** происходит тромбоз сосудов головного мозга, но методика избавления заметно отличается от предыдущей. Я и знаменитая ясновидящая Наталья Онуфриева (работаем в этой области уже более 20 лет), в начале делаем диагностику «третьим глазом», а затем назначаем количество сеансов...

Тел. в Москве: (495) 124-05-90, 336-03-31
Тел. в Ростове (863) 277-54-29, с 10 июня с 9 до 11 утра

Лиц. ЦНИД 5529/5525. Реклама

ОТ ГРИБКА

Хотелось бы поделиться с вами эффективным рецептом мази от межпальцевого ногтевого грибка.

Нужно: 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка 70%-ной уксусной эссенции, 1 ст. ложка диметилфталата. Из всех компонентов готовится мазь. Мазь надо наносить на поврежденные ногти. На руки надо надеть пакеты, а сверху варежки, на ноги тоже надеть пакеты и носки. Оставьте на ночь. Утром в обоих случаях тщательно вычистите старые рыхлые ногти. Лечение продолжать до тех пор, пока не выскоблите все старые ногти, а вместо них не станут отрастать новые, здоровые.

Григорьева, г. Канаш

ОТ РЕДАКЦИИ

Эта мазь готовится в аптеке по рецепту врача.

Вымойте ноги в холодной воде и насухо их вытрите. Пораженное место протрите ваткой, смоченной в столовом уксусе, и присыпьте сахаром. Повторите несколько раз.

Надежда Ивановна Диденко, г. Воронеж

ФОТО МАРИИ БАРАНОВОЙ

КОГДА НОГИ УСТАЛИ

Опустите их в тазик с водой, куда добавлено 2 ст. ложки поваренной соли. Через 10 минут ополосните ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 ч. ложка на стакан).

М.В. Шилкина, г. Красноярск

СКРАБ ДЛЯ НОГ

Смешайте растительное масло с каменной солью. Нанесите этот состав на ступни, помассируйте ноги минут пять и смойте теплой водой.

Наталья Ивановна Почкина, г. Брянск

	23	24	25	26	27	28	29
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Сиреневая медицина

Благоухающие кустарники сирени очень полезны в медицине. Настои и настойки из нее способны вылечить множество недугов.

Лекарственным сырьем у сирени служат цветки, листья, кора и почки. Цветы лучше всего собирать, когда кустарник только распускается. Нужно срывать бутоны вместе с ветками. Потом их связывают в пучки и сушат под навесом. А листья собирают в сухую погоду в первой половине лета. Сушат в тени или на сушилке при температуре 40°С.

ИЗ ЛИСТЬЕВ

Настой и настойку листьев используют **при лечении воспалительных заболеваний почек.** Для приготовления настоя 2 ст. ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, доводят до кипения, настаивают в теплом месте 2–3 ч., процеживают и отжимают. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение 2 недель. Можно проводить 3–4 курса.

Настой из листьев сирени применяют **в качестве кровоостанавливающего и потогонного средства.** Делают его так: 2 ст. ложки смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 час в теплом месте. Принимать этот настой надо по 1 стакану 3–4 раза в день в подогретом виде.

ИЗ ЦВЕТОВ

При диарее 1 ст. ложку цветков сирени заливают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день.

Настой цветков сирени способен помочь **при бронхите** как противокашлевое средство. Нужно залить 1 ст. ложку цветков стаканом кипятка и дать настояться 1 час при комнатной температуре. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

ИЗ ПОЧЕК

При ревматизме полезны компрессы из настойки на почках. Набухшие почки нужно поместить в бутылку по плечики и залить водкой так, чтобы цветы были покрыты на палец. Держать такую бутылочку в темноте 21 день, потом процедить и перелить в другую бутылку. Настойку нужно втирать в ревматические суставы и мышцы.

Другие полезные советы и рецепты на все случаи жизни читайте в журнале «Всё для женщины» № 23
В продаже с 5 июня

Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс»
Евгений ЛАГУНОВ

НА РАБОТЕ НЕ ХОТЯТ ОПЛАЧИВАТЬ УЧЕБУ ЗАОЧНИКУ

Работаю в бюджетной организации, учусь заочно в вузе от предприятия. До прошлого года мне оплачивали проезд и среднюю зарплату, правда, не в полном объеме. А сейчас сказали, что оплачивать учебу больше не будут, т.к. администрация области не выделяет для этого деньги. Везде сегодня такая ситуация? Таня Веселова, Псковская обл.

Студентам, обучающимся по заочной форме в ВУЗах, имеющих госаккредитацию, **один раз в учебном году организация-работодатель оплачивает проезд к месту нахождения учебы и обратно для сдачи зачетов, экзаменов, госэкзаменов, подготовки и защиты дипломного проекта**.

Для работников предприятий и организаций независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, совмещающих учебу с работой, коллективным договором или трудовым договором (контрактом), могут предусматриваться увеличение продолжительности дополнительных отпусков, предоставление отпуска с сохранением зарплаты вместо отпуска без сохранения зарплаты и иные меры поддержки (согласно п.3, 5 ст.17 Федерального закона от 22 августа 1996г. № 125-ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании»).

Вам нужно выяснить, каким нормативно-правовым документом областная администрация брала на себя обязательство оплачивать ваши материальные издержки при заочной форме обучения в другом городе. Односторонний отказ от исполнения обязательств неправомерен. За защитой нарушенного права вы можете обратиться в суд.

СЭС ПРОТИВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Школа для детей умственно-отсталых у нас частная. Родители сами готовят детям обеды, что существенно уменьшает оплату; сам процесс принятия пищи – обучение для таких детей, у некоторых – своя диета. Работники СЭС предупредили: если школа хочет получить лицензию, то нужно заключать договор с комбинатом детского питания, а нам это не подходит. Как быть? Ольга, Москва.

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Работники СЭС подходят к проблеме формально, опираясь на Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.1178-02, в которых сказано, что без согласования с ними организовать питание нельзя. При этом и получение лицензии без согласования с СЭС невозможно.

Вы должны доказать лицензирующему органу, что **питание умственно-отсталых детей это вопрос не только социально-бытовой**, т.к. требует индивидуального подхода к каждому ребенку, **это вопрос обучения и воспитания, и он обязан быть включен в образовательную программу**. Такой подход полностью соответствует п.7 Порядка воспитания и обучения детей-инвалидов на дому и в негосударственных образовательных учреждениях (утв. Пост. Правительства РФ от 18.07.1996 г. № 861, с изменениями от 1.02.2005 г.), где говорится, что **обучение и воспитание ребенка-инвалида в негосударственном образовательном учреждении, имеющем госаккредитацию, может осуществляться только при наличии в нем специальных условий для обучения.** Сюда входят: образовательные спецпрограммы, коррекционные методы, технические средства, среда жизнедеятельности, специально подготовленные педагоги, медобслуживание и иные условия, без которых невозможно (затруднено) освоение общеобразовательных программ детьми-инвалидами.

ДО КАКОГО ВОЗРАСТА РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСАД

У меня двое детей: сын 6,8 года и дочь 3,5 года, оба посещают детский сад. Сына мы решили с 6,5 года не отдавать в школу, но в детсаду нам сказали, что он будет отчислен, когда ему исполнится 7 лет. Скажите, имеет ли право администрация детсада отчислить моего ребенка? И.В. Гнеушев, г. Морозовск, Ростовская обл.

Да, имеет. Дошкольное образовательное учреждение обеспечивает воспитание, обучение, присмотр, уход и оздоровление детей **в возрасте от 2 месяцев до 7 лет** (согласно абз. 2 п. 3 Типового положения о дошкольном образовательном учреждении, утв. Постановлением Правительства РФ от 1 июля 1995 г. № 677).

РЕКЛАМА

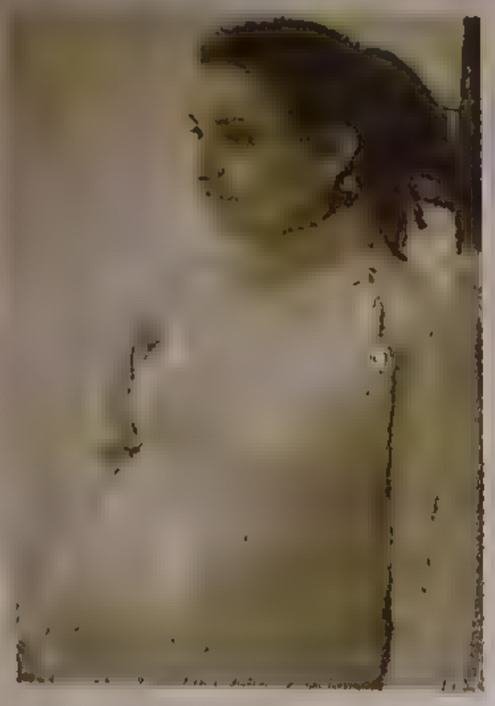
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ТАТЬЯНА НАГИЕВА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

КАК МНЕ УДАЛОСЬ ПОХУДЕТЬ НА 19 КГ, ПРОДОЛЖАЯ ПРИ ЭТОМ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ...

... всего за 6 недель после удивительной встречи ...

(прошло уже больше года, и я не набрала даже лишних 100 граммов)



До этого необычайного опыта я весила 71 кг, при росте 167 см. Понимала, что это чрезмерный вес, но, предприняв несколько попыток похудеть с помощью различных методов без всякого результата, я успокоилась.

Перед тем, как начать свой рассказ, должна признаться, что в моей семье все женщины весьма крупные. Моя бабушка всегда повторяла: "Все полезно, что в рот полезло". Даже тогда, когда я не хотела есть, мне говорили: "Съедай все, что лежит на твоей тарелке", и можете быть уверены, что другого выхода у меня не было.

Уже с 12 лет меня стала пугать мысль об "ожирении". Ни за что на свете я не хотела быть похожей на своих теток и двоюродных сестер.

Но, к сожалению, возможно, из-за наследственности, в 14 лет я начала поправляться: у меня была тонкая талия, а бедра и ноги толстоватые. Поэтому с 15 до 20 лет большую часть времени я проводила в борьбе с лишним весом... и сама с собой.

Однажды мне стало стыдно.

Замуж я вышла в 21 год. Мой муж согласился с тем, чтобы я осталась дома. Сначала... все было хорошо. Эта новая жизнь мне нравилась, был прекрасный дом, но через некоторое время я стала скучать. Я почти никуда не выходила, и, как только чувствовала себя не в настроении, стала потихоньку развлекать себя... Один бутерброд здесь, одно печенье там, и продолжала есть целый день. Я старалась сдерживать себя, чтоб не опустошать холодильник, но это было сильнее меня.

Таким образом, я стала поправляться еще больше, чем раньше. Сначала мужу нравились мои прелести и он говорил, что это мне идет, и что у меня красивая грудь..., но несмотря на это я чувствовала, что он от меня отдаляется. Он говорил мне: "У тебя красивое лицо и ты выглядела бы на десять лет моложе своего возраста, если бы не была такой толстой", и от этих слов мне было очень плохо. Мне было стыдно, я даже не решалась носить брюки, не говоря уже о купальных костюмах.

Через 2 года ситуация стала катастрофической: мой вес достиг 71 кг. Я села на диету, лишая себя всего, и похудела на 2 или 3 килограмма, которые потом набрала в течение нескольких дней. Я пошла на консультацию к врачу, но от лекарств, которые избавляют от чувства голода, у меня начались боли в желудке, я плохо спала и не худела!

Я не могла такой оставаться.

Я почувствовала себя страшной, толстой! Я старалась не расхаживать в трусиках и в лифчике, как раньше. Мой муж не оказывал мне никакого внимания.

Как и большинство женщин, я часто покупаю женские журналы и много узнала о молодых женщинах примерно моего возраста, которым удалось похудеть на 10,15 и даже на 25 килограммов совсем без усилий, без лекарств, без необходимости перехода на какую-либо диету. Речь идет о специальном кофе для похудения Cafe Mince (Кофе Минс). Это легко, не требует усилий, и я сказала себе: "Ты должна попробовать, французы известны своими научными достижениями, и многим женщинам удалось похудеть благодаря Кофе Минс, может быть, и для тебя это станет тем чудом, которого ты так долго ждешь".

Люблю кофе - крепкий, ароматный! Люблю петь, люблю готовить. Люблю общаться с детьми. Мой муж еще не может в это поверить - я похудела на 19кг. Без всяких усилий. И сейчас я считаю, что у меня есть все, чтобы начать новую жизнь.

Ничего не сказав мужу, я позвонила по номеру, указанному в объявлении, и заказала по почте Кофе Минс 3-х недельный курс похудения. В случае, если я не буду на 100% удовлетворена, мне будут возвращены деньги, за исключением затрат на доставку и упаковку.

Кофе Минс меня заинтересовал и, кроме того, оказалось, что применять его легко. Я стала читать инструкцию и поняла, что Кофе Минс - это высококачественный натуральный кофе, который я могу пить как обычный кофе 1-2 раза в день и при этом худеть! Помню, как сделала в ванной комнате график, чтобы отмечать все результаты, и, не имея намерения разглашать это мужу, спрятала график в шкафчике ванной комнаты...

Я сразу стала терять вес!

Я начала утро понедельника с чашки Кофе Минс. Скажу честно: Кофе Минс обладает ярким приятным ароматом с легкой кислинкой. Я добавляю в чашку ложечку сахара и немного нежирного молока. Когда через 2 дня взвесилась, была несколько разочарована, так как потеряла всего 1 кг. Но, как я прочла, это было нормально, и я перестала волноваться!

Я отметила свой "маленький килограмм" в графике и продолжала курс. Не знаю, что случилось потом, но... между вечером среды и воскресеньем я похудела на 4 кг.

Я была очень счастлива. Я все больше верила, что с Кофе Минс смогу потерять все свои лишние килограммы. И была права.

Я продолжала худеть и в конце второй недели отметила, что похудела ровно на 8 кг, без усилий, без диет, без таблеток, и более того, - продолжая есть все, как обычно.

На протяжении 21 дня я похудела на 11 килограммов!

Каждое утро, взвешиваясь, я ощущала, что худею на глазах. Это была фантастика. Мое настроение поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. Каждая чашка Кофе Минс добавляла мне уверенности, бодрости и надежды. У меня не было чрезмерного аппетита, я не чувствовала никакой усталости и ела все, что мне нравится.

Взвешиваясь утром в конце шестой недели, я не поверила своим глазам, и пошла взвеситься к аптекарю, чтобы убедиться, что мои весы правильные. Невероятно! Я действительно похудела на 19 кг без всяких диет.

Сейчас, через год, я вешу 52 кг (в сравнении с 71). Мне нравится готовить блюда и муж обожает все, что я готовлю, но больше ничто не даст мне поправиться. Во мне что-то изменилось, и я сама не понимаю, что именно, но я уверена, что больше никогда не потолстею!

Я не потолстела даже после рождения моего мальчика.

Я не только не потолстела, а даже похудела на 3 кг без всякой диеты! Всем своим подругам, у которых были проблемы с весом, я порекомендовала этот Кофе Минс, и все они стали его сторонницами. Одна из них похудела ни много ни мало на 26 кг, и это после того, как на протяжении 20 лет имела избыточный вес."

Тел.: (495) 781-42-14

Адрес для заказа по почте:

115088, г. Москва, а/я 88

ООО "Институт Био Препаратов"

Купон заказа

Ф. _____

И. _____

О. _____

Адрес: индекс _____

обл/город _____

_____

пос _____

_____

ул. _____

дом _____ кв. _____

Я заказываю:

☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб.

☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб.

☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб.

☐ Предоплата:

Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342 БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов" ОКПО 74643179 ИНН 7743538962

☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006 г. Орган, выдавший свидетельство: ИФНС России №46 по г. Москве. Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр 1 ОГРН 1047796771588

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом Имеются противопоказания.

06-2007 138/1

Минс).
ий. и я
толжна
вестны
циями, и
похудеть
быть, и
чудом,
".

й, ароматный!
готовить.
етьми. Мой
это поверить -
из всяких
итаю, что у
начать

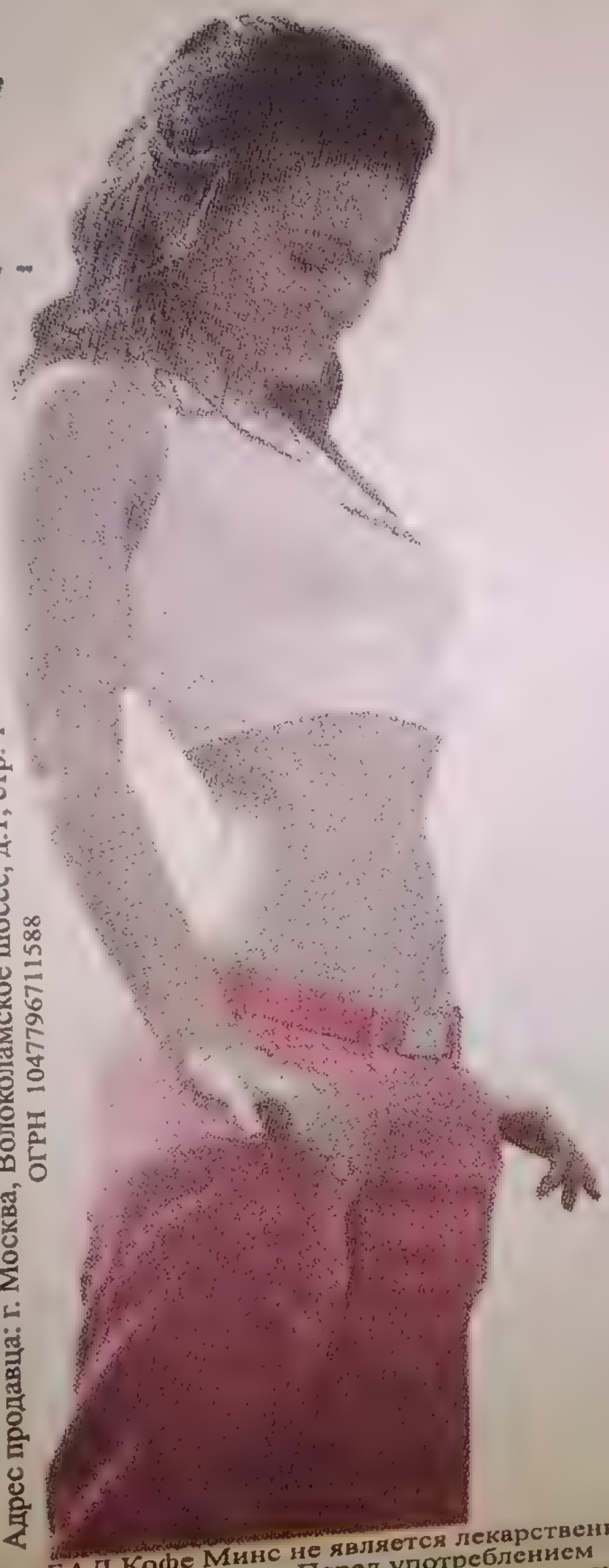
звонила по
явлении, и
Минс 3-х
В случае,
влетворена,
деньги, за
доставку и

ресовал и,
применять
струкцию и
инс - это
атуральный
пить как
день и при
сделала в
ик, чтобы
и, не имея
это мужу,
чике ванной

ь вес!
ка с чашки

поднималось. И странно, я больше не сердилась, у меня было желание делать массу дел, я была в эйфории.

На протяжении третьей недели я похудела еще на 3 кг без каких-либо усилий. Каждая чашка Кофе Минс добавляла мне уверенности, бодрости и надежды. У меня не было



Свидетельство о гос. регистрации №77.99.23.3.У.14071.12.06 от 20.12.2006
Адрес продавца: г. Москва, Волоколамское шоссе, д.1, стр. 1
ОГРН 1047796711588

БАД Кофе Минс не является лекарственным препаратом. Перед употреблением необходимо проконсультироваться с врачом. Имеются противопоказания.

115088, г. Москва, а/я 88
ООО "Институт Био Препаратов"

Купон заказа

Ф. _____

И. _____

О. _____

Адрес: индекс _____

обл/город _____

_____

пос _____

_____

ул. _____

дом _____ кв. _____

Я заказываю:

☐ 1 недельный курс (похудение 3-5кг, минус один размер) по цене 590 руб.

☐ 2 недельный курс (7-10кг, минус два размера) - 990 руб.

☐ 3 недельный курс (10-15кг, минус три размера) - 1290 руб.

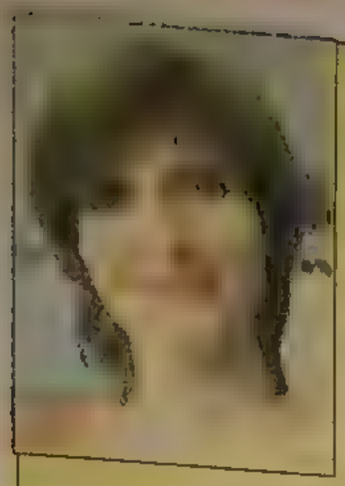
☐ Предоплата:

Р/С 40702810500012484700 в МКБ "Москомприватбанк", г. Москва, кор. счет: 30101810400000000342
БИК 044585342, ООО "Институт Био Препаратов"
ОКПО 74643179
ИНН 7743538962

☐ Наложенный платеж (почтовые расходы + 20%)

06-2007 138/1

ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы. Хоть и начался пост, я решила не ограничиваться постными блюдами. Многие не могут его соблюдать по состоянию здоровья или просто потому, что без мяса жить не могут.

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

КИСЕЛЬ ИЗ ФИНИКОВ

Нужно: *на 900 мл воды – 100 г фиников, 1/3 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала, щепотку лимонной кислоты. Финики вымойте, удалите косточки, пропустите через мясорубку. Залейте горячей водой и варите 10 минут. Финики вместе с отваром протрите через сито, добавьте сахар, лимонную кислоту. Доведите до кипения, добавьте разведенный в холодной воде крахмал.*

Ольга Хрусталева, г. Анапа

КУРИЦА С ЯБЛОКАМИ И СЫРОМ

Нужно: *курица средней величины, 300 г томатного соуса, 2–3 моркови, 500 г яблок, горсть панировочных сухарей, 100 г натертого на терке сыра, соль и перец по вкусу, немного растительного масла.* Курицу разделите на порции, посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле, сложите в утятницу, добавьте нарезанную кольцами морковь, очищенные и нарезанные дольками яблоки, посыпьте это все сыром и панировочными сухарями и поставьте на 1 час в духовку. Пальчики оближешь!

Екатерина Ивановна Скокова, г. Данков, Липецкая обл.

ПОЧКИ СОТЕ

Нужно: *800 г телячьих почек, 100 г сливочного масла, 20 г муки, 2 луковицы, 100 г сухого красного вина, 30 г томатной пасты, петрушка, соль, перец – по вкусу.*

Почки от пленок очистить и потом:

Мелко нарежь их столовым ножом.
Прежде чем жарить в сковороде,
Промой хорошо их в холодной воде.
Далее почки слегка отварите,
Снова промойте и потушите.
Далее жарьте на масле, и в срок
Подрежьте репчатый лучок.
Пасты томатной добавьте чуть-чуть,
Соли с мукой положить не забудь.
В соусе с перцем повари заодно,
Но перед этим добавь вино.
Далее крышкой плотно накрыв,
Ручку конфорки слегка прикрутив,
Десять-пятнадцать минут потуши,
После петрушкой припороши.

Лана Ивашова, г. Волгоград

ОВОЩНОЕ РАГУ

Нужно: *по 1 небольшому кабачку, кочанчику цветной капусты, луку-порею, моркови, сельдерею, корню петрушки; по 2 сладких перца, 2 головки репчатого лука, 2 красных помидора; 1/2 ст. зеленого горошка и стручковой фасоли, 4 дольки чеснока, 3/4 ст. овощного бульона, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа, петрушки и мяты – по вкусу.* Овощи крупно нарежьте. Капусту, горошек, фасоль отварите. Лук, корень петрушки, сельдерей, морковь нашинкуйте и обжарьте на растительном масле порознь. Затем вареные и тушеные овощи соедините, добавьте лаврушку, посолите, поперчите, добавьте бульон и тушите в духовке 25 минут. Готовое рагу посыпьте зеленью и толченым *чесноком.*

Виктор Митрофанович Коростелев, г. Брянск

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ЧС»
ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!
Условия конкурса читайте в номерах 19 и 20
НАРОДНЫЙ СОВЕТ
КУПОН УЧАСТНИКА КОНКУРСА
ВЫИГРАЙ 10 000 рублей
6

№ 23 / 6–11 июня 2007 г.

ПЕТРОВ И ПАВЛОВ (АПОСТОЛЬСКИЙ) ПОСТ

Рассказывает священник **Антоний ЛАКИРЕВ**

У православных верующих с 4 июня начался Петров пост, который продлится до 11 июля.

Этот летний пост не такой строгий, как другие многодневные православные посты: во время Петрова поста устав Церкви предписывает на все время отказаться от мясных изделий и продуктов животного происхождения; еженедельно, по три дня – по понедельникам, средам и пятницам – воздерживаться от рыбы, вина и масла; в остальные же дни следует воздерживаться только от рыбы.

В субботние, воскресные дни, а также в дни памяти какого-либо великого святого или дни храмового праздника разрешаются рыба и морепродукты.

Петров пост всегда начинается в понедельник через неделю после праздника Святой Троицы, дата которого, в свою очередь, зависит от даты празднования Пасхи. Поэтому продолжительность Петрова поста год от года варьируется, но завершается пост всегда до 12 июля – дня памяти святых апостолов Петра и Павла. Именно в честь этого праздника пост и именуется Петровым, или Апостольским.

Венчания, а следовательно, и свадьбы в дни любого поста не совершаются. Но расписываться в это время можно, а после поста – повенчаться и устроить традиционное застолье.

Верующие разговляются (прекращают пост и вкушают скоромную пищу) 12 июля только после праздничного богослужения.

Как правильно провести пост?

Надо чаще ходить в церковь и участвовать в богослужениях. Конечно, никто не может посещать все богослужения во время поста, но каждый может быть хотя бы на некоторых из них, в первую очередь, на субботних и воскресных службах. Посвятите один день таинству исповеди и причащения.

КАЛЕНДАРЬ ПЕТРОВА ПОСТА

4 июня (понедельник) – горячая пища без масла, грибы.
5 июня (вторник) – горячая пища с маслом.
6 июня (среда) – горячая пища без масла.
7 июня (четверг) – горячая пища с маслом.
8 июня (пятница) – горячая пища без масла.
9 июня (суббота) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
10 июня (воскресенье) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
11 июня (понедельник) – горячая пища без масла, грибы.
12 июня (вторник) – горячая пища с маслом.
13 июня (среда) - горячая пища без масла.
14 июня (четверг) – горячая пища с маслом.
15 июня (пятница) – горячая пища без масла.
16 июня (суббота) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
17 июня (воскресенье) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
18 июня (понедельник) – горячая пища без масла, грибы.
19 июня (вторник) – горячая пища с маслом.
20 июня (среда) – горячая пища без масла.
21 июня (четверг) – горячая пища с маслом.
22 июня (пятница) – горячая пища без масла.
23 июня (суббота) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
24 июня (воскресенье) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
25 июня (понедельник) – горячая пища без масла, грибы.
26 июня (вторник) – горячая пища с маслом.
27 июня (среда) – горячая пища без масла.
28 июня (четверг) – горячая пища с маслом.
29 июня (пятница) – горячая пища без масла.
30 июня (суббота) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
1 июля (воскресенье) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
2 июля (понедельник) – горячая пища без масла, грибы. **3 июля (вторник)** – горячая пища с маслом.
4 июля (среда) – горячая пища без масла.
5 июля (четверг) – горячая пища с маслом.
6 июля (пятница) – горячая пища без масла.
7 июля (суббота, Рождество Иоанна Предтечи) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
8 июля (воскресенье) – горячая пища с маслом, рыба, вино.
9 июля (понедельник) – горячая пища без масла, грибы.
10 июля (вторник) – горячая пища с маслом. **11 июля (среда)** – горячая пища без масла.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

3 июня (21 мая) – память Равноапостольных царя Константина (дата кончины 337 г.) и матери его царицы Елены (327г.)

В 306 году после смерти отца Константин стал императором Галлии и Британии. Он провозгласил свободу исповедания христианства. Властители других частей империи возненавидели Константина и задумали низложить его. Все должно было решиться в сражении. Константин молил Бога послать ему знамение, которое воодушевило бы войско на подвиг, и Господь явил ему на небе сияющее знамение Креста с надписью «Сим побеждай». С помощью Божией Константин разбил противников и в 323 г. стал императором всей Римской империи и объявил христианскую веру господствующей. Из языческого Рима он перенес столицу на восток, в город Византий, переименовав его в Константинополь.

По просьбе св. Константина его мать, св. царица Елена, отправилась в Иерусалим на поиски Креста Господня. Чудесным образом Животворящий Крест был обретен в 326 году; частицу креста Елена привезла в Константинополь. За свои великие заслуги царица Елена именуется Равноапостольной. Над пещерой Гроба Господня император повелел построить храм Воскресения Христова. Про императора Константина говорили, что у него была «Соломонова мудрость и Давидова кротость».

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

ПРОСТО АНЕКДОТ

Женщины думают, что все мужчины одинаковы, и в этом их сила; мужчины думают, что все женщины разные, – это их губит.

●●●

– Доктор, ваша яблочная диета для похудения мне не помогает! – А вы яблоки моете? – Да. – Попробуйте не мыть.

●●●

Сели за стол добры молодцы и красны девицы. После двух стаканов водки молодцы стали красными, а девицы добрыми.

●●●

– Итак. Вас обвиняют в шарлатанстве. Вы продавали доверчивым людям эликсир вечной молодости. Осуждались ли вы раньше?
– Да. В 1451-м, 1639-м, 1893-м и 1904 годах.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА — 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителем этого номера стала Лана Ивашова, г. Волгоград (стр. 14).

Число-пароль **: ОСТАЕТСЯ У ВАС!**

Повторите это число в купоне участника!

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 23 (161).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Дмитрий Лобач

Редакция: Наталия Алешина, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail. tds@bauerrussia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 00386
Подписано в печать 30.05.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerruss.a.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07023

КАК ТЕПЕРЬ ОФОРМЛЯЮТ БОЛЬНИЧНЫЙ

стр. 2-3

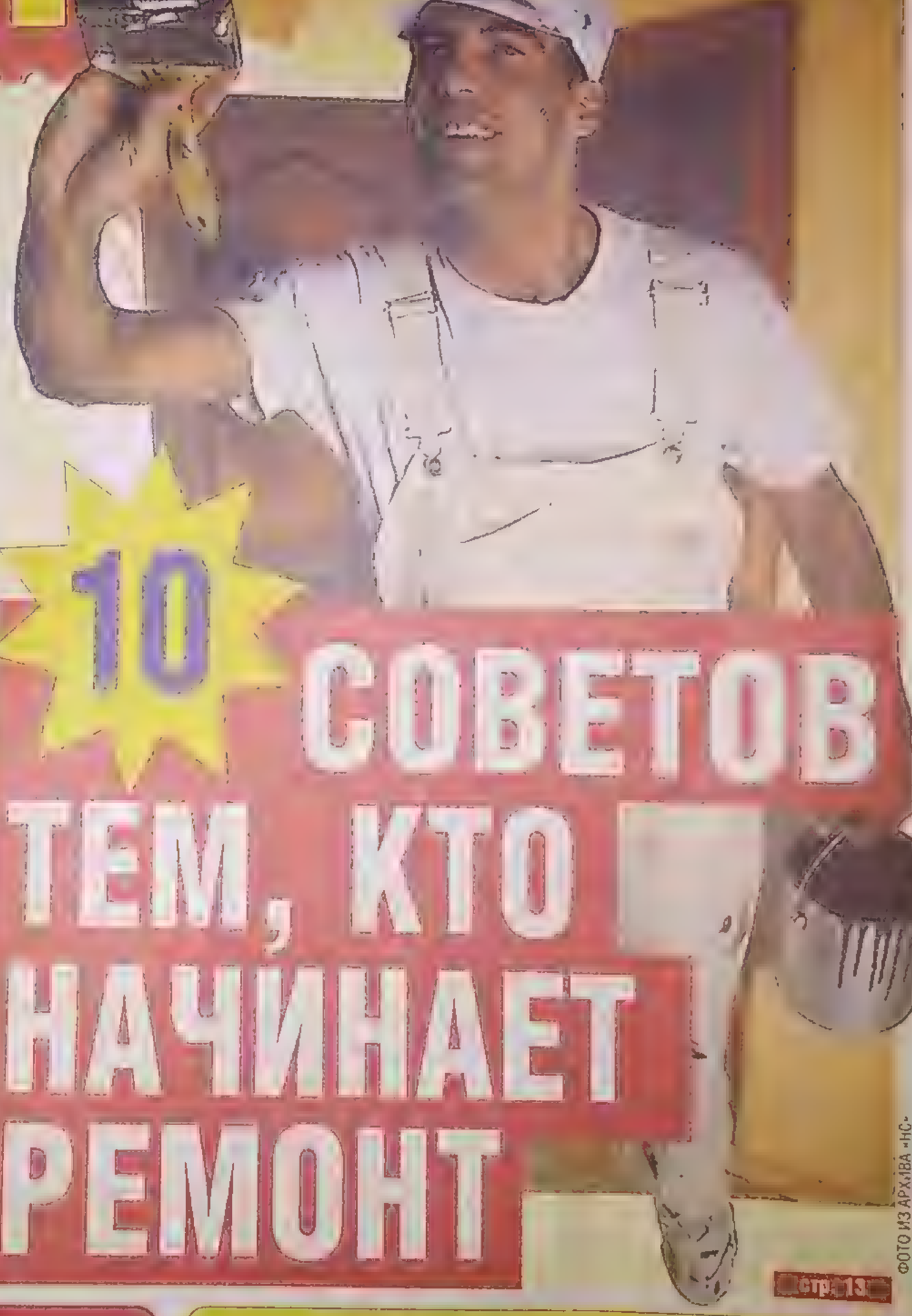
№ 24 / 12–18 июня 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

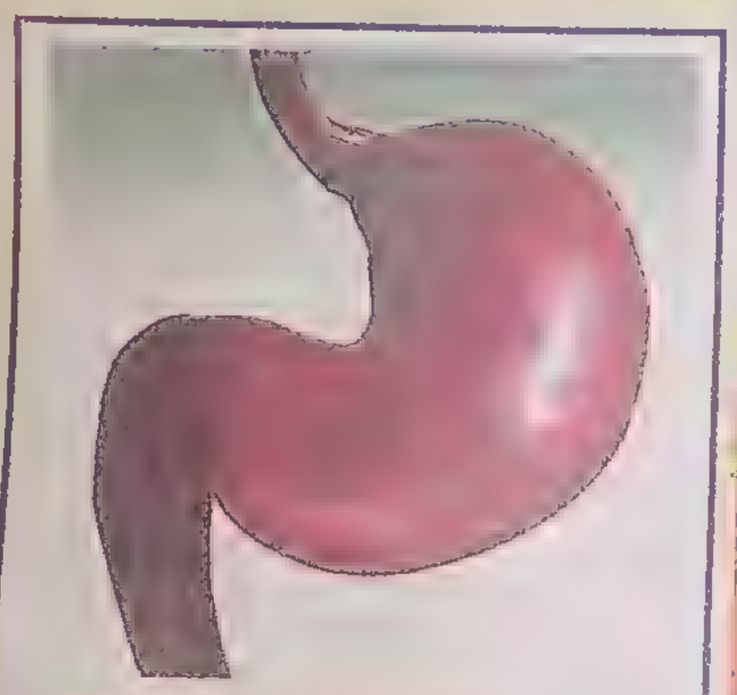
КАКИЕ ЛЬГОТЫ ПОЛОЖЕНЫ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ

стр. 4



ЗАДЕРЖИВАЮТ ЗАРПЛАТУ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

стр. 5



ЧТО ХОРОШО, А ЧТО ПЛОХО ДЛЯ ЖЕЛУДКА

стр. V

КАК ПРАВИЛЬНО РАССЧИТЫВАЮТ НАЛОГ НА ЗЕМЛЮ

стр. 11

10 СОВЕТОВ ТЕМ, КТО НАЧИНАЕТ РЕМОНТ

стр. 13

ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

КОНКУРС «ВЫЙГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ! стр. 15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

КАК ПО-НОВОМУ ВЫПИШУТ

Минздравсоцразвития утверждена новая форма бланка листка нетрудоспособности

Документы, как и люди, с годами, увы, стареют. Вот и известный каждому труженику голубоватый больничный листок во многом устарел, поскольку в стране изменилось само трудовое законодательство. Именно поэтому 16 марта этого года в Минздравсоцразвития был издан приказ № 172 «Об утверждении формы бланка листка нетрудоспособности». Как же изменится наш старый знакомый?

Привычные цвет и размер бланка останутся прежними. Зато в его содержание будут внесены серьезные коррективы.

НА ЛИЦЕВОЙ СТОРОНЕ

1 Наиболее радикальное нововведение – обязательная отметка о том, предъявляется он по основному месту работы или в ту организацию (предприятие), где человек работает по совместительству.

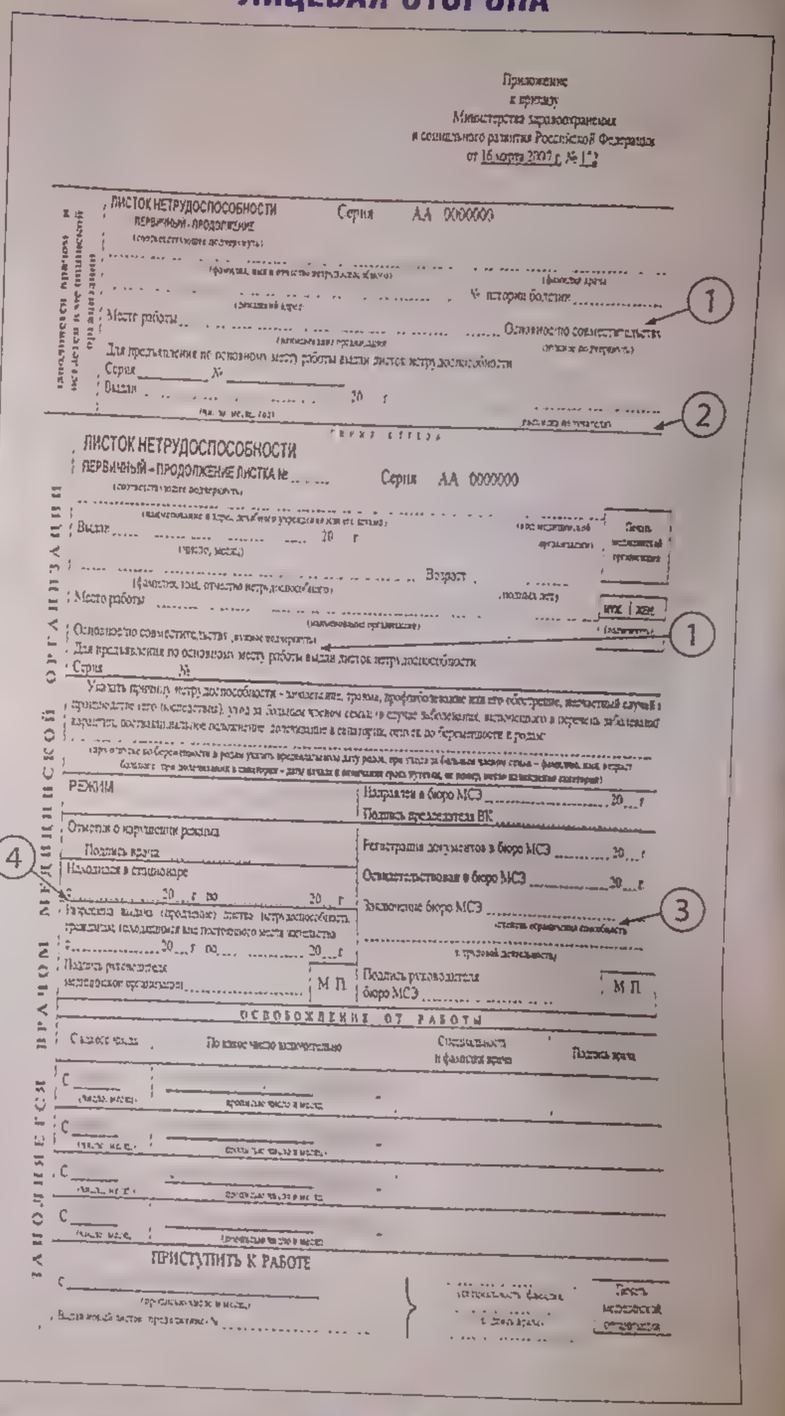
Это связано с тем, что еще с 1 января 2007 года пособие по временной нетрудоспособности выплачивается по всем местам работы – и основному (там, где находится трудовая книжка), и в той организации, где человек трудится на условиях совместительства. Для этого врач будет выписывать пациентам несколько больничных для предъявления по каждому месту работы.

2 На новом бланке отсутствуют строки, которые предусматривают отметку врача о диагнозе. Во-первых, Федеральный закон «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан», защищая их интересы, предусмотрел, чтобы подобная информация могла обнародоваться только с согласия пациента. Во-вторых, для ФСС в настоящее время не важно, из-за какого заболевания человек потерял трудоспособность, поскольку такие выплаты пособия, как при бытовой травме, травме по пути на работу или с работы, при искусственном прерывании беременности и другие, осуществляются по общим правилам, установленным Федеральным законом от 29.12.2006 № 255-ФЗ.

3 На новом бланке фиксируется заключение бюро МСЭ не только с установлением инвалидности, как это было раньше, но и с указанием степени ограничения способности человека к трудовой деятельности. Это важно для правильного определения продолжительности выплаты пособия.

4 Исключена строка о том, что человек переводится на другую, более легкую работу. Согласно Трудовому кодексу выплата пособия при переводе на более легкую работу не предусмотрена, поскольку за работником сохраняется его прежний средний заработок.

ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА



ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА

Приложение
к приказу
Министерства здравоохранения
и социального развития Российской Федерации
от 16 марта 2007 г. № 172

ЛИСТОК НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ Серия АА 0000000
ПЕРВИЧНЫЙ - ПРОДОЛЖЕНИЕ
(соответствующее подчеркнуть)

(фамилия, имя и отчество нетрудоспособного) (фамилия врача)

(домашний адрес) № истории болезни

Место работы (наименование организации) Основное/по совместительству (нужное подчеркнуть)

Для предъявления по основному месту работы выдан листок нетрудоспособности
Серия № 1
Выдан (число, месяц, год) 20 г. (роспись получателя) 2

заполняется врачом медицинской организации

ЛИСТОК НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ
ПЕРВИЧНЫЙ - ПРОДОЛЖЕНИЕ ЛИСТКА № Серия АА 0000000
(соответствующее подчеркнуть)

(наименование и адрес лечебного учреждения или его штампа) (код медицинской организации) Печать медицинской организации

Выдан (число, месяц) 20 г.

(фамилия, имя, отчество нетрудоспособного) Возраст (полных лет)

Место работы (наименование организации) МУЖ. ЖЕН. (подчеркнуть)

Основное/по совместительству (нужное подчеркнуть) 1
Для предъявления по основному месту работы выдан листок нетрудоспособности
Серия №

Указать причину нетрудоспособности - заболевание, травма, профзаболевание или его обострение, несчастный случай и производственного характера), уход за больным членом семьи (в случае заболевания, включенного в перечень заболеваний карантин, поствакцинальное осложнение, лечение в санатории, отпуск по беременности и родам:

(при отпуске по беременности и родам указать предполагаемую дату родов, при уходе за больным членом семьи – фамилию, имя, возраст больного, при заболевании в санатории – даты начала и окончания срока путевки, ее номер, место нахождения санатория)

ЗАПОЛНЯЕТСЯ ВРАЧОМ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

РЕЖИМ

Направлен в бюро МСЭ 20 г.
Подпись председателя ВК

Отметки о нарушении режима:
Подпись врача

4

Находился в стационаре
с 20 г. по 20 г.

Разрешена выдача (продление) листка нетрудоспособности гражданке, находившейся вне постоянного места жительства
с 20 г. по 20 г.

Подпись руководителя медицинской организации М.П.

Регистрация документов в бюро МСЭ 20 г.
Освидетельствован в бюро МСЭ 20 г.
Заключение бюро МСЭ (степень ограничения способности к трудовой деятельности) 3

Подпись руководителя бюро МСЭ М.П.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБОТЫ

С какого числа	По какое число включительно	Специальность и фамилия врача	Подпись врача
С (число, месяц)	(прописью число и месяц)		
С (число, месяц)	(прописью число и месяц)		
С (число, месяц)	(прописью число и месяц)		
С (число, месяц)	(прописью число и месяц)		

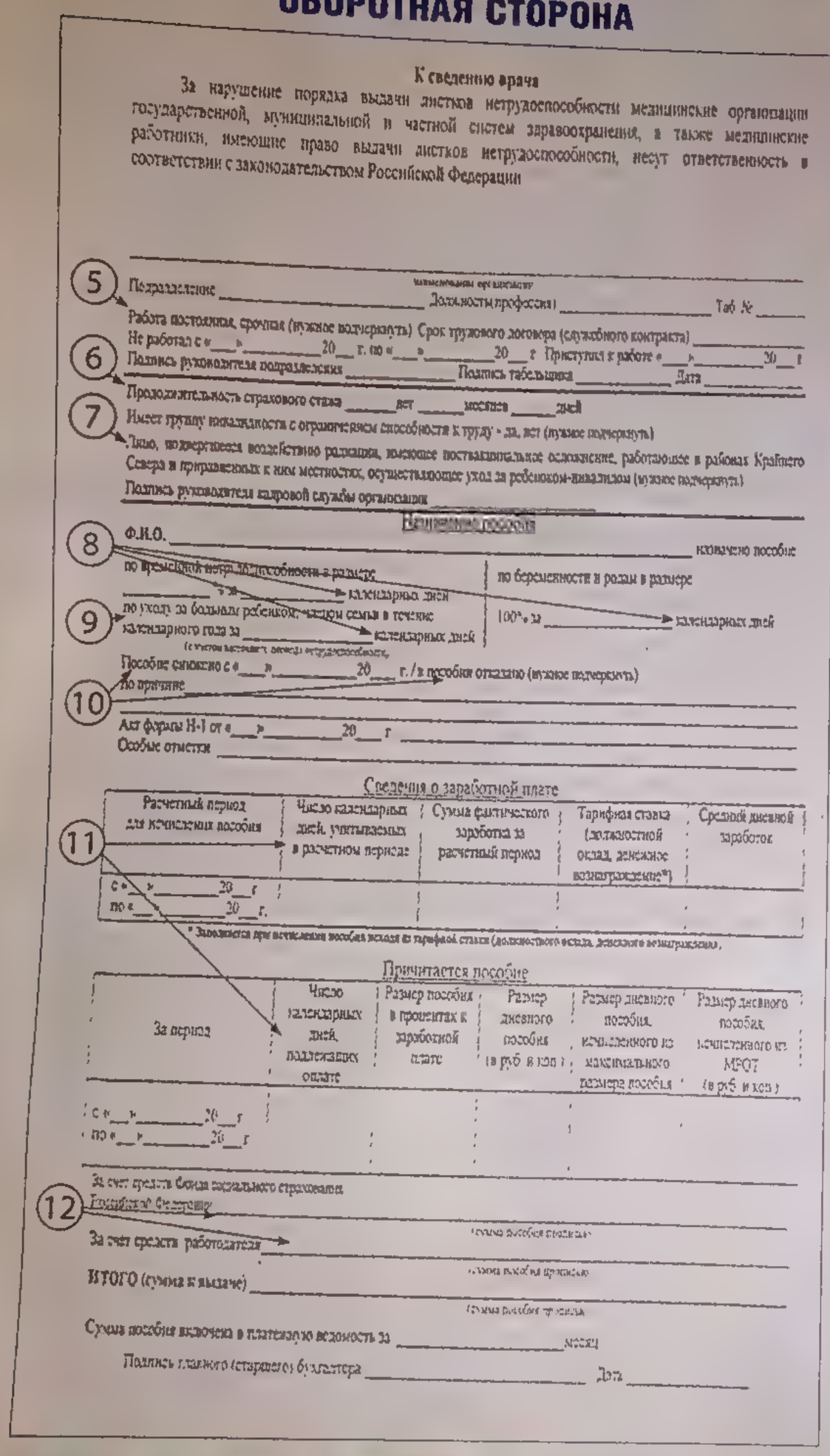
ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ
С (прописью число и месяц)
Взамен ранее выданного листка (продолжение) № (специальность, фамилия, подпись врача) Печать медицинской организации

ко с установлением инва-

4 Исключена строка о

И ОПЛАТЯТ БОЛЬНИЧНЫЙ

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА



К сведению врача

За нарушение порядка выдачи листков нетрудоспособности медицинские организации государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения, а также медицинские работники, имеющие право выдачи листков нетрудоспособности, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации

5 Подразделение _____ Должность (профессия) _____ Таб. № _____

Работа постоянная, срочная (нужное подчеркнуть) Срок трудового договора (служебного контракта) _____

Не работал с «___» _____ 20___ г. по «___» _____ 20___ г. Приступил к работе «___» _____ 20___ г.

6 Подпись руководителя подразделения _____ Подпись табельщика _____ Дата _____

Продолжительность страхового стажа _____ лет _____ месяцев _____ дней

7 Имеет группу инвалидности с ограничением способности к труду - да, нет (нужное подчеркнуть)

Лицо, подвергшееся воздействию радиации, имеющее постоянное основание, работающее в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, осуществляющее уход за ребенком-инвалидом (нужное подчеркнуть)

Подпись руководителя кадровой службы организации _____

Начислено пособие

8 Ф.И.О. _____

по временной нетрудоспособности в размере _____ % _____ календарных дней

по беременности и родам в размере 100% за _____ календарных дней

9 по уходу за больным ребенком членом семьи в течение календарного года за _____ календарных дней

Пособие выплачено с «___» _____ 20___ г. / в пособии отказано (нужное подчеркнуть)

10 По причине _____

Акт формы Н-1 от «___» _____ 20___ г _____

Особые отметки _____

Сведения о заработной плате

11 Расчетный период для исчисления пособия	Число календарных дней, учитываемых в расчетном периоде	Сумма фактического заработка за расчетный период	Тарифная ставка (должностной оклад, денежное вознаграждение*)	Средний дневной заработок
с «___» _____ 20___ г по «___» _____ 20___ г.				

* Заполняется при исчислении пособия исходя из тарифной ставки (должностного оклада, денежного вознаграждения).

Причитается пособие

За период	Число календарных дней, подлежащих оплате	Размер пособия в процентах к заработной плате	Размер дневного пособия (в руб. и коп.)	Размер дневного пособия, исчисленного из максимального размера пособия	Размер дневного пособия, исчисленного из МРОТ (в руб. и коп.)
с «___» _____ 20___ г по «___» _____ 20___ г					

12 За счет средств бюджета социального страхования Российской Федерации _____ (сумма пособия прописью)

За счет средств работодателя _____ (сумма пособия прописью)

ИТОГО (сумма к выдаче) _____ (сумма пособия прописью)

Сумма пособия включена в платежную ведомость за _____ месяц

Подпись главного (старшего) бухгалтера _____ Дата _____

НА ОБОРОТНОЙ СТОРОНЕ

5 Указывается, работает человек на постоянной основе или по срочному трудовому договору.

6 Указывается не непрерывный, а общий страховой стаж.

7 Указаны различные категории работников, назначение пособий по нетрудоспособности для которых имеет свои особенности. Например, если работник подвергался воздействию радиации, если он работает на Крайнем Севере и т.п., то пособие ему выплачивается в 100%-ном размере вне зависимости от продолжительности страхового стажа.

8 Расчет пособия теперь производится из расчета не рабочих дней, как раньше, а календарных дней. Что и указано в бланке.

9 Появилась строка о том, что пособие предоставлено по уходу за больным ребенком или членом семьи. Эта информация нужна, т.к. закон ограничивает максимальное количество оплачиваемых дней при уходе за взрослым членом семьи 30 календарными днями в году. При уходе за ребенком до 7 лет – 60 днями, если ребенку 7–15 лет – 45 календарными днями в году.

10 Появилась строка о том, что пособие снижено или в его выплате отказано. Это предусмотрено законом в случае, если пациент нарушал режим, несвоевременно обратился к врачу, если нетрудоспособность наступила в результате умышленного причинения застрахованным вреда своему здоровью или вследствие совершения им умышленного преступления.

11 В графах, где производится расчет размера пособия, также теперь указываются календарные дни.

12 Также указывается не только общая сумма пособия, но и суммы, которые выплачивают работодатель и ФСС.

ВАЖНО!

КАК ЗАВИСИТ ОПЛАТА БОЛЬНИЧНОГО ЛИСТА ОТ СТАЖА РАБОТЫ

- при стаже **менее 5 лет** пособие рассчитывается в размере **60%** от среднего заработка;
- при общем стаже **от 5 до 8 лет – 80%** среднего заработка;
- при общем стаже **8 и более лет – 100%** среднего заработка.

При этом установлен максимальный размер пособия в месяц – **16 125 рублей по каждому месту работы.**

СКОЛЬКО ДНЕЙ БОЛЬНИЧНОГО ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ БУДЕТ ОПЛАЧЕНО ЗА ГОД

Максимальное количество оплачиваемых дней по уходу за больным ребенком (**60 дней в год** – при возрасте ребенка **до 7 лет**, **45 дней** – если ребенку **от 7 до 15 лет**) учитывается в расчете на каждого ребенка отдельно. Если у вас **двое детей до 7 лет**, за год вам оплатят по уходу за ними во время болезни **максимум 120 дней.**

Если одному ребенку меньше 7 лет, а другому – больше (но меньше 15), вы сможете рассчитывать на оплату больничных, взятых по уходу за ними, из расчета **не более 105 дней в год.**

ОБОРОТНАЯ СТОРОНА

К сведению врача

За нарушение порядка выдачи листков нетрудоспособности медицинские организации государственной, муниципальной и частной систем здравоохранения, а также медицинские работники, имеющие право выдачи листков нетрудоспособности, несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации

5 Подразделение _____ (наименование организации) Должность (профессия) _____ Таб. № _____

Работа постоянная, срочная (нужное подчеркнуть). Срок трудового договора (служебного контракта) _____

6 Не работал с «___» _____ 20___ г. по «___» _____ 20___ г. Приступил к работе «___» _____ 20___ г.

Подпись руководителя подразделения _____ Подпись табельщика _____ Дата _____

Продолжительность страхового стажа _____ лет _____ месяцев _____ дней

7 Имеет группу инвалидности с ограничением способности к труду - да, нет (нужное подчеркнуть)

Лицо, подвергшееся воздействию радиации, имеющее постлучевое осложнение, работающее в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, осуществляющее уход за ребенком-инвалидом (нужное подчеркнуть)

Подпись руководителя кадровой службы организации _____

Назначение пособия

8 Ф.И.О. _____ назначено пособие.

по временной нетрудоспособности в размере _____ % за _____ календарных дней

по беременности и родам в размере 100% за _____ календарных дней

9 по уходу за больным ребенком членом семьи в течение календарного года за _____ календарных дней (с учетом ранее выданных периодов нетрудоспособности)

Пособие снижено с «___» _____ 20___ г. / в пособии отказано (нужное подчеркнуть)

10 по причине _____

Акт формы Н-1 от «___» _____ 20___ г. _____

Особые отметки _____

Сведения о заработной плате

11

Расчетный период для исчисления пособия	Число календарных дней, учитываемых в расчетном периоде	Сумма фактического заработка за расчетный период	Тарифная ставка (должностной оклад, денежное вознаграждение*)	Средний дневной заработок
с «___» _____ 20___ г. по «___» _____ 20___ г.				

* Заполняется при исчислении пособия исходя из тарифной ставки (должностного оклада, денежного вознаграждения)

Причитается пособие

За период	Число календарных дней, подлежащих оплате	Размер пособия в процентах к заработной плате	Размер дневного пособия (в руб. и коп.)	Размер дневного пособия, исчисленного из максимального размера пособия	Размер дневного пособия, исчисленного из МРОТ (в руб. и коп.)
с «___» _____ 20___ г. по «___» _____ 20___ г.					

12 За счет средств Фонда социального страхования Российской Федерации _____ (сумма пособия прописью)

За счет средств работодателя _____ (сумма пособия прописью)

ИТОГО (сумма к выдаче) _____ (сумма пособия прописью)

Сумма пособия включена в платежную ведомость за _____ месяц

Подпись главного (старшего) бухгалтера _____ Дата _____

НА ОБОРОТНОЙ СТОРОНЕ

ции, если он рабо
Крайнем Севере и
пособие ему вып
ется в 100%-ном
вне зависимости
должительности
вого стажа.

8 Расчет пособ
производится
чета не рабочих
раньше, а кал
дней. Что и указано

9 Появилась
том, что
предоставлено
за больным ребе
членом семьи.
формация нужна
кон ограничивае
мальное количес
чиваемых дней
за взрослым чл
мьи 30 кален
днями в году. Г
за ребенком до
днями, если реб

ВАЖНО!

КАК ЗАВИСИТ ОТ СТАЖА РА

- при стаже **мене**
60% от среднего
- при общем ста
- при общем
заработка.

При этом устан
месяц – **16 125 р**

СКОЛЬКО ДН ЗА РЕБЕНКО

Максимальное к
больным ребенк

КАКИЕ ПОСОБИЯ ПОЛОЖЕНЫ СЕМЬЯМ, ИМЕЮЩИМ ДЕТЕЙ

Продолжение. Начало в № 22/29 мая – 4 июня 2007 г.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ПОСОБИЕ НА ПЕРИОД ОТПУСКА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДО 1,5 ГОДА

Получают

Матери либо отцы, другие родственники, опекуны, фактически осуществляющие уход за ребенком, уволенные в период отпуска по уходу за ребенком в связи с ликвидацией организаций.

Сроки обращения

Не позднее 6 месяцев со дня достижения ребенком возраста 1,5 года.

Размер пособия и где его выплачивают

Пособие назначается и выплачивается по месту жительства в органах соцзащиты в размере **40% среднего заработка** за последние 12 календарных месяцев. При этом минимальный размер пособия составляет: **на первого ребенка – 1500 руб.; на второго и последующих детей – 3000 руб. Максимальный размер – 6000 рублей.** В случае ухода за двумя и более детьми до достижения ими возраста 1,5 года размер пособия суммируется (на близнецов 1500+3000), но не может превышать 100% заработка и быть меньше минимума: 1500 руб. на первенца и 3000 руб. на второго и последующих детей.

Период выплат

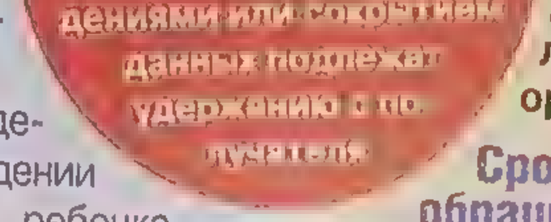
Ежемесячно со дня предоставления отпуска по уходу за ребенком и до достижения ребенком возраста 1,5 лет. Решение о назначении пособия принимается органом соцзащиты населения в 10-дневный срок с даты подачи заявления о назначении пособия со всеми необходимыми документами.

Какие документы нужны

- Заявление о назначении пособия.
- Копия свидетельства о рождении (усыновлении) ребенка, за которым осуществляется уход.
- Копия свидетельства о рождении (усыновлении) предыдущего ребенка.
- Выписка из решения об установлении над ребенком опеки.
- Копия приказа работодателя о предоставлении отпуска.
- Выписка из трудовой книжки о последнем месте работы, заверенная в установленном порядке.
- Справка о размере ранее выплаченного пособия по беременности и родам.
- Справка о размере ежемесячного пособия по уходу за ребенком.
- Справка о невыплате пособия по безработице из органов государственной службы занятости населения.

Пособие назначается в случае неполучения пособия по безработице.

Лицо, фактически осуществляющее уход за ребенком, представляет справку с места работы (учебы) родителей ребенка о том, что они не используют указанный отпуск и не получают пособия по уходу за ребенком.



Получают

Матери, уволенные в период беременности, отпуска по беременности и родам в связи с ликвидацией организации.

Сроки обращения

Не позднее 6 месяцев со дня достижения ребенком возраста 1,5 года.

Размер пособия и где его выплачивают

Пособие назначается и выплачивается по месту жительства в органах соцзащиты в размере: **1500 руб. по уходу за первым ребенком и 3000 руб. по уходу за вторым и последующими детьми.**

Матерям, уволенным в период отпуска по беременности и родам:

- при выборе ежемесячного пособия по уходу за ребенком выплачивают со дня рождения по день исполнения ребенку 1,5 года;
- при выборе пособия по беременности и родам – со дня, следующего за днем окончания отпуска по беременности и родам, до исполнения ребенку 1,5 лет.

Период выплат

Ежемесячно. Выплата пособия осуществляется со дня рождения по день исполнения ребенку 1,5 лет.

Какие документы нужны

- Заявление о назначении пособия.
- Копия свидетельства о рождении ребенка, за которым осуществляется уход.
- Копия свидетельства о рождении предыдущего ребенка.
- Выписка из трудовой книжки о последнем месте работы, заверенная в установленном порядке.
- Копия приказа о предоставлении отпуска по уходу за ребенком.
- Справка о размере ранее выплаченного пособия по беременности и родам.
- Справка о невыплате пособия по безработице из органов госслужбы занятости населения.

Пособие выплачивается в случае неполучения пособия по безработице.

Продолжение темы в № 26 (в продаже с 26 июня)

УВОЛИТЬСЯ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ ИЛИ СОГЛАШЕНИЮ СТОРОН?

Какая разница между записями в трудовой: уволена по собственному желанию и уволена по соглашению сторон? Н.Е. Краснова, г. Щелково, Московская обл.

Никакой. Просто разные основания прекращения трудового договора. А правовые последствия практически одинаковые. **Ранее это имело значение в связи с определением срока для поступления на другую работу, а непрерывный стаж учитывался при определении размеров пособий по нетрудоспособности. Сейчас этого нет**, т.к. учитывается общий трудовой стаж. Правда, для определения размера пособий по безработице может сыграть роль уважительность причины увольнения по собственному желанию. В этих случаях пособие выплачивается в процентах от заработка, но не может превышать максимальный порог, принятый в 2007 г. – **2880 рублей.**

ВНИМАНИЕ!

УВАЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ УВОЛЬНЕНИЯ

- переезд на новое место жительства;
- болезнь, препятствующая продолжению работы или проживанию в данной местности;
- необходимость ухода за инвалидами I группы или больными членами семьи;
- нарушение работодателем коллективного или трудового договора;
- военные действия, катастрофы, аварии и т. д.;
- увольнение женщин, имеющих детей до 14 лет.

ЛИШНИЕ ОТПУСКНЫЕ ВОЗВРАТИ!

Обязан ли работник, ушедший на пенсию, возвращать предприятию сумму за дни отпуска, которые он потом не успел отработать? Если да, то как должен происходить этот возврат? Владимир Антонович Болтнев.

Обязан. Ведь вас уволят не потому, что вы достигли пенсионного возраста (по этому основанию не увольняют), а потому, что, достигнув 60 лет, вы написали заявление «по собственному желанию».

ПЛАТЯТ ЛИ С ВЫХОДНОГО ПОСОБИЯ НАЛОГИ В ПФ?

На предприятии было сокращение. Пособие выплатили как положено, но второй месяц пришелся на рождественскую неделю. Поэтому пособие оказалось меньше. Нам сказали: это из-за того, что было меньше рабочих дней. Правильно ли это? И платятся ли с выходного пособия налоги в ПФ? Петрова, Братск.

К сожалению, правильно. Дело в том, что оплата, хоть и производится из расчета среднедневного заработка, но в соответствии с количеством рабочих дней за период выплаты (ст.139 ТК РФ и «Налоговый вестник», № 5, май 2003 г.). **Взносы в ПФ с пособия не начисляются так же , как и единый социальный налог.** Такой ответ дают специалисты Московской налоговой службы в журнале «Гражданин и право», № 6, июнь 2006 г.

СТРАХОВКА НЕ МЕНЯЕТСЯ

Я инвалид, сын – студент. Фонд соцстраха выплачивал нам с сыном по 1/3 страховки покойного мужа. По окончании ВУЗа сыну перестали ее выплачивать. Но мне никакого перерасчета не сделали. Правильно ли это? Анна, Ярославская обл.

К сожалению, да. Размер страховых выплат не изменяется в случае, если какое-то лицо, имевшее право на получение выплаты, прекращает ее получать.

НОВОЕ В РОССИЙСКОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

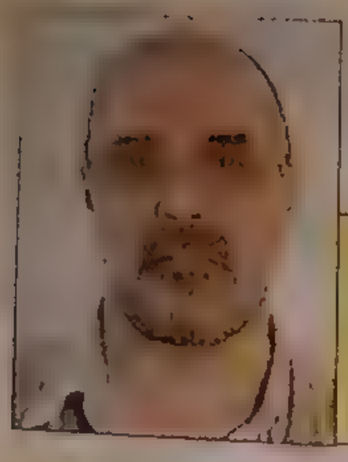
ЗАРПЛАТУ ОБЯЗАНЫ ВЫПЛАЧИВАТЬ ДВА РАЗА В МЕСЯЦ

Зарплата теперь должна выплачиваться каждые полмесяца, даже если работник сам изъявил (письменно) желание получать зарплату один раз в месяц. За нарушение предусмотрена административная ответственность:

- **в отношении должностных лиц** в размере от 500 до 5000 рублей;
- **в отношении юридических лиц** от 30 000 до 50 000 рублей, или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток;
- **за повторное аналогичное нарушение** руководитель организации может быть подвергнут дисквалификации на срок от одного года до трех лет (Письмо Федеральной службы по труду и занятости от 1 марта 2007 г. № 472-6-0). Работник может написать заявление в трудинспекцию прокуратуру. И наказывают работодателя уже по самому факту выявления правонарушения, вне зависимости от причины (самостоятельная проверка, по заявлению работника, по сообщению прокуратуры, куда обратился работник).

На ваши вопросы отвечал юрист Андрей МАЛЫХ

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС



На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

КАК ДОКАЗАТЬ, ЧТО КВАРТИРА МЕНЬШЕ, ЧЕМ СЧИТАЛАСЬ?

Недавно узнала, что моя квартира имеет площадь меньше, чем указано в бланках за оплату коммунальных услуг. За сколько месяцев должны произвести перерасчет? Лидия Терентьевна Сергеева, Казань.

В пределах общего срока исковой давности – три года. Но не все так просто. У того же самого ЖЭКа должно было иметься основание для начисления платежей. И просто ваше утверждение о меньшей площади не будет служить основанием для перерасчета. Должен быть документ, подтверждающий ваши слова. Например, **обратитесь в БТИ, пусть они сделают замеры квартиры и выдадут вам на руки новый план. С этим документом обращайтесь в ЖЭК.** Если они откажут в перерасчете – идите в суд.

ДОЧЬ ВЫСЕЛЯЕТ СВОИХ ПРЕСТАРЕЛЫХ РОДИТЕЛЕЙ

В 1999 г. моя сестра (живет в Москве) уговорила престарелых родителей продать однокомнатную квартиру в Пензе, которая была оформлена только на родителей, и переехать в Тверскую обл. Дом сестра оформила на себя, родителей только прописала. А сейчас хочет выписать родителей. Как теперь сделать родителей владельцами? Дом не стоит на учете в БТИ, но старые хозяева дома существуют. Александр Рубцов, Москва.

Очень необычная ситуация. Приобретение дома уже означает, что при регистрации перехода права собственности был представлен технический паспорт (оформляется в БТИ), требуемый регистрационной палатой. Похоже, дом в собственность сестре не перешел. А по заявлению владельца дома, было просто проведено вселение родителей и их регистрация по месту жительства в данном доме. В таком случае ни при каких обстоятельствах нельзя будет признать родителей владельцами этого дома. Впрочем, в этом случае и сестра не сможет выселить родителей, так как не она является владельцем дома, соответственно, и права на судебный иск о выселении родителей у нее не будет. **Теперь решать вопросы следует в суде. Надо найти владельца дома и нотариально оформить с ними договор купли-продажи, причем оформить его на имя престарелых родителей,** поскольку пока этого договора, похоже, нет.

РИС. ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

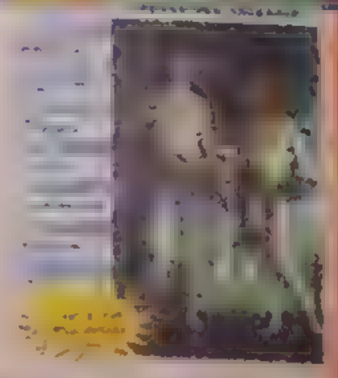
МОЖНО ЛИ ОПЛАЧИВАТЬ КВАРТПЛАТУ ОТДЕЛЬНО КАЖДОМУ СОСОБСТВЕННИКУ?

Внучка прописана в квартире своей матери (приватизирована 50/50). Из-за того что внучка около двух лет не проживала в этой квартире, она пожелала определить порядок пользования ею. Суд принял решение выделить комнату. Сможет ли теперь внучка оплачивать коммунальные услуги за ту площадь, которая ей принадлежит? Галина Павловна, Воронеж.

Мое мнение – не сможет. Дело в том, что поставщики услуг выступают в этой ситуации как третьи лица. А обязать третье лицо выставлять счета за оплату раздельно каждому из сособственников в том случае, если один из них на это не согласен, или не согласно само третье лицо, нельзя (ст. 249 ГК РФ). **Коммунальные услуги относятся к расходам по содержанию имущества, и должны сособственниками оплачиваться совместно в соответствии со своими долями.**

ВОПРОС – ОТВЕТ

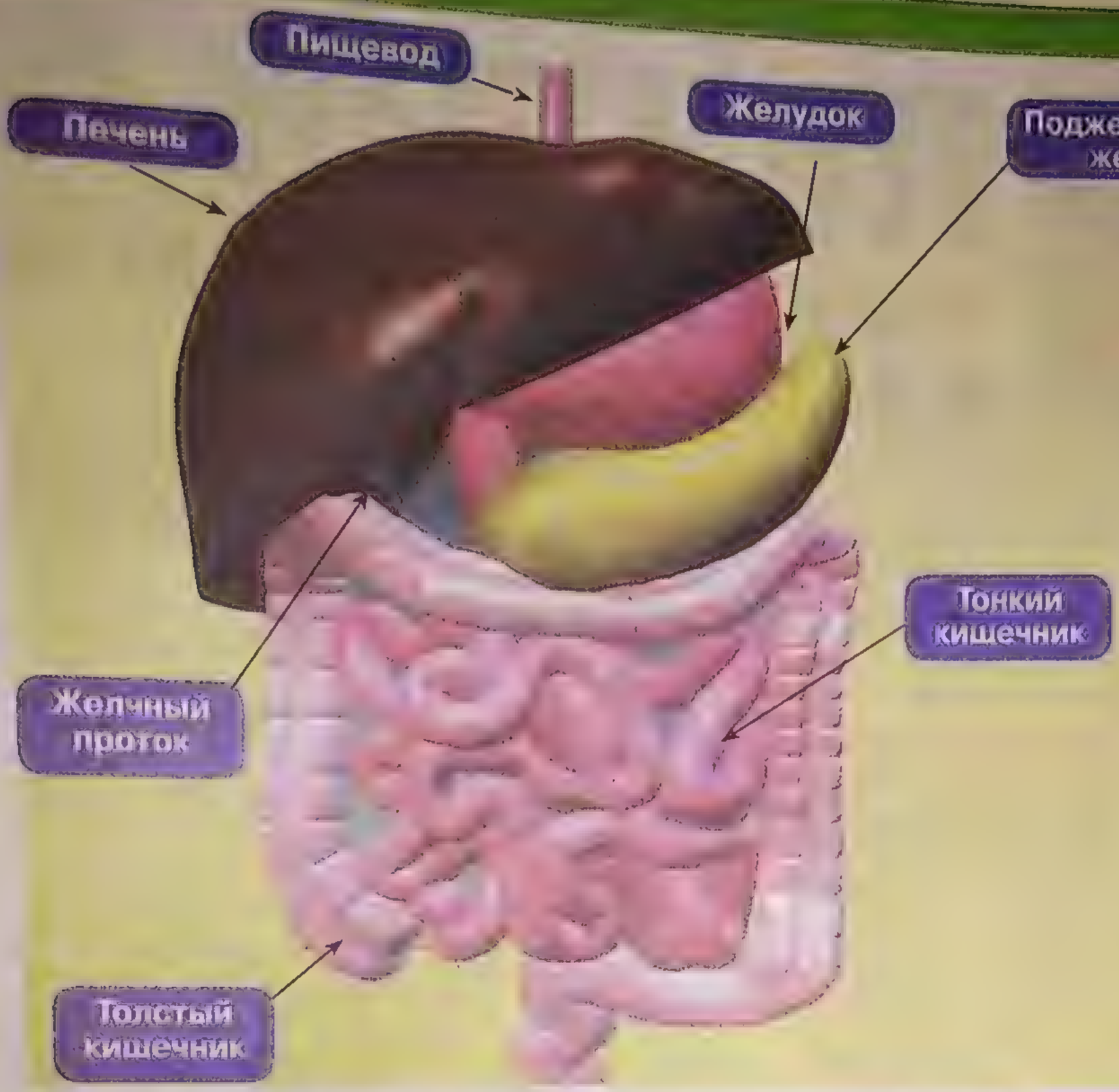
КАК СОБРАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ЗДОРОВЬЯ



Получила 22-й номер газеты «НС», в котором вы напечатали медсправочник. Очень интересно, но мне пришло только 8 полос, а на обложке видно, что их должно быть намного больше. Объясните, где остальные страницы? Марина Иванова, Калуга.

Мы рады, что вы заинтересовались нашим справочником и внимательно его изучаете. **Всего в нем будет 28 полос.** В сегодняшнем номере «НС» мы публикуем продолжение – еще четыре страницы. Мы разместили их в середине номера, чтобы вы могли их вынуть и вставить в середину тех восьми страниц справочника, которые вышли в 22-м номере. Для вашего удобства мы пронумеровали каждую страницу римскими цифрами. Так к концу лета вы соберете отдельную книжку – свою домашнюю энциклопедию здоровья. **Удачи!**

С уважением, редакция «НС»



КАК РАБОТАЕТ НАШЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Процесс пищеварения начинается как только пища поступает в рот. Она проглатывается, попадает в глотку, затем – в пищевод. Из него в течение 1–2 секунд проталкивается в желудок, где тщательно перемешивается с соками. А затем малыми порциями переходит в тонкий кишечник. Конечная часть пищеварительного тракта состоит из толстой кишки, прямой кишки и заднего прохода. К тому моменту, когда переваренная пища достигает толстой кишки, из пищи в кровь уже поступили все питательные вещества.

Правильное питание

Ешьте больше тушеных овощей, молочных продуктов, каш, отварного мяса и рыбы (врачи утверждают, что риск развития рака пищевода, желудка, толстой кишки у любителей рыбных блюд снижается на 30–50%. Очень полезны для желудка бананы.

Отказ от алкоголя

Особенно от пива и сухого вина.

Двигайтесь!

Регулярные физические нагрузки, хотя бы обычная ходьба, серьезно помогают работе кишечника.

Личная гигиена

Гарвардские ученые установили, что уборка помещения антисептиками на спиртовой основе снижает вероятность болезней ЖКТ на 59 процентов.

Еда на бегу

Плохо пережеванная пища недостаточно измельчена и травмирует слизистую желудка.

Никотин и алкоголь

Они провоцируют повышение кислотности желудка и могут вызвать обострение болезни.

Лекарства

Чрезмерное употребление таблеток плохо влияет на слизистую оболочку желудка.

Бессонница

Люди, работающие в вечернюю или ночную смену, рискуют заболеть язвой желудка.

Неприятные эмоции

Не выясняйте отношения за столом, не ссорьтесь, когда принимаете пищу.

Если заболел живот

Активированный уголь помогает при расстройствах пищеварения, отравлениях, газообразовании. Принимать **по 2–3 таблетки** несколько раз в день.

Для снятия кишечной колики – 2 таблетки **но-шпы** запейте стаканом теплой воды.

При **повышенной кислотности желудка** примите **маалокс, альмагель.** Они же помогут при изжоге.

Мед для желудка

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Разведите в кипяченой воде 1 столовую ложку натурального меда и принимайте каждое утро, обязательно натощак. И через пару месяцев вас уже не будет беспокоить гастрит!

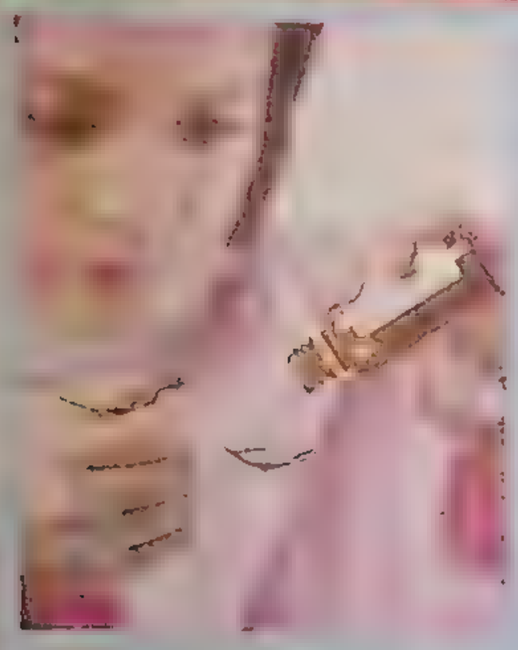
Мария Борисова, г. Подольск

ПЕЧЕНЬ

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Печень – самый крупный и исключительно важный орган. Она выполняет более 500 функций, включая синтез и выделение пищеварительного сока, который называется желчью. Поджелудочная железа выделяет пищеварительный сок, а в желчном пузыре происходит концентрация и хранение желчи. Все три органа выделяют свои секреты в двенадцатиперстную кишку – начальный отдел тонкого кишечника.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?



Каждый четвертый житель России страдает заболеваниями печени. Причин множество: **злоупотребление алкоголем, бесконтрольный прием медикаментов, неправильное питание, стрессы.** За последние годы выросло число людей, инфицированных вирусными гепатитами. Только гепатитом С в нашей стране заражено 4 млн. человек.

Ежегодно в России от хронических болезней печени умирают около 150 000 человек.

5 опасных болезней печени и поджелудочной железы

ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ – воспалительное заболевание с поражением всей ткани печени. Известно шесть вирусов, вызывающих болезнь, самые распространенные – A, B, C. **Последний самый опасный** – он передается через кровь, в большинстве случаев переходит в хроническую форму.

АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ – длительное злоупотребление алкоголем приводит к поражению печени, которое может стать необратимым. Первоначально заболевание проявляется накоплением жира в печеночных клетках. **Иногда повреждение приводит к воспалению** (алкогольному гепатиту), а также печеночной недостаточности и циррозу.

ЦИРРОЗ – разрастание рубцовой ткани, которое меняет структуру органа, **ухудшает его кровоснабжение**, из-за чего печень перестает нормально функционировать. Она не справляется со своей очистительной задачей, в кровь проникают отравляющие организм вещества.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ – заболевание, связанное с образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней, состоящих из холестерина или билирубина. Развитию болезни способствуют ожирение, сахарный диабет, наследственная предрасположенность.

ПАНКРЕАТИТ – воспаление поджелудочной железы. Часто протекает с болями, выбросом в кровь веществ, отравляющих организм. Среди причин болезни: обильная мясная и жирная пища, алкоголь, наследственная предрасположенность.

НАШ ТЕСТ

Проверьте себя: а ваша печень здорова?

Печень – орган терпеливый и дает о себе знать, когда уже серьезно больна.

1. Вас мучает **боль** (тяжесть) **в правом предреберье?**
2. У вас **плохой аппетит?**
3. Вас мучает **кожный зуд?**
4. У вас **бессонница?**
5. Вы **быстро утомляетесь?**
6. У вас изменился **цвет мочи** (потемнела) и **кала** (стал светлым)?
7. У вас **пожелтели кожа и склеры глаз?**
8. Вы **злоупотребляете алкоголем?**

Каждый положительный ответ – 1 балл. Если вы набрали 4 балла и более, срочно идите к врачу.

И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Главными половыми железами женщины являются яичники. С момента полового созревания они высвобождают женские половые клетки – яйцеклетки. Яичники вырабатывают женские половые гормоны – в основном, эстрогены, которые влияют на общее строение тела. Каждый месяц из яичника высвобождается яйцеклетка, которая по фаллопиевой трубе спускается в матку. Если оплодотворения яйцеклетки не происходит, то начинается менструация.

В норме матка имеет размер не больше чем женский кулак, но при беременности растягивается, многократно увеличиваясь в размерах.

4 самых опасных болезней женщин

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ –

риск заболеть повышается с возрастом, рак чаще встречается у близких родственниц больных женщин. Симптомы: уплотнение железы, выделения из соска, втяжение соска и иногда ямочки на коже груди. В большинстве случаев рак груди хорошо поддается лечению, если болезнь диагностируется на ранней стадии.

МИОМА МАТКИ –

доброкачественная опухоль матки. Большая опухоль причиняет дискомфорт, становится причиной тяжело протекающих менструаций и учащенного мочеиспускания. Такие миомы могут потребовать операции.

ЭНДОМЕТРИОЗ –

при этом заболевании фрагменты эндометрия (клеточный слой, выстилающий полость матки) по фаллопиевым трубам мигрируют в полость малого таза и вживляются в другие органы. При наступлении менструации эти фрагменты начинают кровоточить. Симптомы: периодические боли в низу живота, нарушения цикла, боль при мочеиспускании.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ –

злокачественная опухоль, происходящая из клеток, покрывающих шейку матки. Причины болезни: вирусные инфекции, травмы шейки матки при родах. Симптомы – кровянистые выделения между менструациями, боли в спине и ногах, появление крови в моче. Однако эти признаки характерны для 2–3-й стадий заболевания. Раннюю стадию и предрак выявляет гинеколог при осмотре.

ЧТО ХОРОШО

Визиты к гинекологу

Раз (лучше два раза) в год, если нет жалоб. Только врач заметит заболевание на ранней стадии.

Самообследование

Пульпация груди – верный способ вовремя заметить изменения в молочной железе. Проводите раз в месяц, после менструации.

ЧТО ПЛОХО

Аборт

Следствием выскабливания полости матки являются воспаления в матке, яичниках, трубах. Все это может привести к болезням и бесплодию.

Инфекции

Особенно хламидии и папилломавирусы. Они виноваты в развитии рака шейки матки. Лечите все инфекции, передающиеся половым путем!

Боли при менструации

Настой травы лапчатки гусиной: 20 г травы на стакан кипятка, нагревать 15 минут под крышкой на кипящей водяной бане. Пить по 1/4 – 1/2 стакана 4–5 раз в день. Отжатое сырье применять в виде компресса на низ живота. Курс начинается за неделю до появления месячных и принимать в течение недели.

Ванна при климаксе

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

Цветы ромашки, листья мать-и-мачехи, листья мяты, листья шалфея, побеги сосны, травы пустырника – в равных пропорциях смешать. 100 г смеси залить 1 л кипятка, настоять ночь. Процедить, 500 мл добавить в ванну. На курс – 8–10 ванн через день.

М. Кольцова, г. Пермь

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Иммунитет – это мощная внутренняя сила, которой природа наделила человека. Она помогает организму освобождаться (именно так переводится «иммунитет») от последствий множества неблагоприятных факторов.

Вирусы, бактерии, грибы и прочие возбудители инфекций – чужеродные для нас агенты–антигены. Как только они попадают в организм, иммунная система вырабатывает антитела, которые вступают в борьбу с антигенами и обезвреживают их. При хорошем иммунитете организм успешно защищается, и человек или не заболевает, или быстро справляется с болезнью. При сниженном – организм отбивается от инфекции вяло, болезнь берет верх, и человек долго болеет.

КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Лишь **5% жителей планеты могут похвастать хорошим иммунитетом.** У остальных он, увы, ослаблен. Виноваты в этом скверная экологическая обстановка, длительное переохлаждение, применение антибиотиков, курение, злоупотребление алкоголем.

5 самых опасных болезней иммунной системы

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) вызван вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Вирус уничтожает один тип белых клеток крови – лимфоциты, число клеток уменьшается, работа иммунной системы становится менее эффективной, больной становится восприимчив ко многим инфекционным и некоторым онкологическим заболеваниям. О наличии ВИЧ-инфекции можно узнать, сдав кровь на анализ. ВИЧ распространяется половым путем и через инфицированную кровь.

АЛЛЕРГИЯ – это неадекватная реакция иммунной системы на какое-либо вещество (аллерген), которое для большинства людей обычно не представляет угрозы. В результате развивается аллергическая реакция, например, сенная лихорадка, астма или кожная сыпь.

БОЛЕЗНЬ АДДИСОНА – поврежденные надпочечники приводят к понижению давления крови и слабости, снижению сопротивляемости организма. Симптомы: головные боли, быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница, подавленное настроение. Склонность к развитию этой аутоиммунной агрессии против тканей собственных надпочечников, вероятнее всего, наследуется как сложный генетический дефект.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ – при этом заболевании поражаются головной мозг, зрительные нервы, спинной мозг, что приводит к нарушению соответствующих функций организма. Причина рассеянного склероза неизвестна. Полагают, что болезнь может быть связана с вирусной инфекцией, перенесенной в раннем детстве. Рассеянный склероз обычно начинается в молодости, но может проявиться в любом возрасте.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ – аутоиммунное нарушение, при котором организм атакует собственные ткани. Заболевание проявляется артритом (обычно полиартритом) с поражением мелких суставов кистей и стоп. Они деформируются и не могут нормально работать. Среди причин ревматоидного артрита: переохлаждения, травмы суставов и инфекции.

НАШ ТЕСТ

Признаки иммунодефицита

1. Есть ли у вас какие-нибудь **хронические воспалительные заболевания?**
2. Часто ли вы болеете **заболеваниями органов дыхания,** тяжело ли они у вас протекают?
3. Бывает ли, что у вас неделю или больше **без причины держится температура 37–37,4 градуса?**
4. Страдаете ли вы **фурункулезом, абсцессами?**
5. Страдаете ли вы **грибковыми заболеваниями кожи?**
6. Страдаете ли вы **пародонтозом, кариесом, стоматитом?**
7. Беспокоят ли вас частые **обострения герпеса?**
8. Страдаете ли вы **дисбактериозом, хронической диареей?**

Чем больше раз вы ответили «да», тем выше вероятность, что ***у вас слабый иммунитет. Сходите к врачу, он поможет укрепить организм.***

ФОНУ: (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

На вопросы отвечает генеральный директор Института земельного права **Федор ЛЕВОВ**

КАК ОФОРМИТЬ В СОБСТВЕННОСТЬ ПОДАРЕННЫЙ УЧАСТОК?

Дом я получила по дарственной в 1995 году. Хочу сейчас взять в собственность землю, на которой стоит этот дом. Как это сделать? Анна Богданова, Сыктывкар.

На основании Федерального закона «О дачной амнистии» основанием для государственной регистрации прав собственности гражданина на земельный участок является ваше заявление и **любой документ, устанавливающий или удостоверяющий право гражданина на данный земельный участок.** Обязательным приложением к представляемому документу является кадастровый план соответствующего земельного участка. Для оформления в собственность постройки необходимо будет заполнить только специальную декларацию с ее описанием – площадь строения, материал, из которого оно сделано, год постройки и подсобные помещения, а также представить план участка со всеми строениями и его кадастровый номер. При подаче декларации техпаспорт БТИ не потребуется, более того, предусмотрен обратный порядок: после регистрации права собственности Федеральная регистрационная служба пересылает Декларацию в БТИ для составления технического паспорта. Подать заявление о регистрации земельного участка и получить план «Декларации» необходимо в органах Государственной регистрации по месту нахождения земельного участка. Поскольку процедура постановки на кадастровый учет земельного участка требует проведения работ по межеванию земельного участка, то вам придется оплатить данные работы и регистрационные сборы. **Стоимость работ по межеванию в каждом регионе различна.**

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

КАК НАЧИСЛЯЕТСЯ НАЛОГ НА ЗЕМЛЮ?

У моего брата точно такой же как у меня участок – ровно 600 кв. м., но налог на землю он платит в полтора раза меньше. Чем это объяснить? Виктор Ложкин, Воронежская обл.

Величина налога зависит не только от площади участка, но от его расположения. За основу проведения расчета налога берется кадастровая стоимость квадратного метра земли. Согласно главе 31 «Земельный налог» Налогового кодекса он не может быть больше **0,3% от кадастровой стоимости.** Но местные власти своим решением могут уменьшить этот коэффициент. По-видимому, ваш участок расположен в более удобном, чем у брата, месте: ближе к городу, к реке, к железной дороге и т.п. Поэтому и кадастровая стоимость сотки в полтора раза выше. Сведения о своем участке вы можете найти в Интернете на сайте **www.kadastr.ru** либо получить информацию в местном отделе Роснедвижимости.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПОВТОРНОЕ МЕЖЕВАНИЕ?

Нужно ли повторное межевание, если оно уже было проведено в 2000 году? В 2005 году мы оформляли кадастровый план земельного участка для оформления сделки, но сделка не состоялась. Сейчас мы оформляем сделку и нас заставляют делать повторное межевание. Правомерно ли это? Васильева, Самара.

Нет, такое требование незаконно. Если ваш земельный участок поставлен на Государственный кадастровый учет, то **повторного межевания проводить не нужно.**

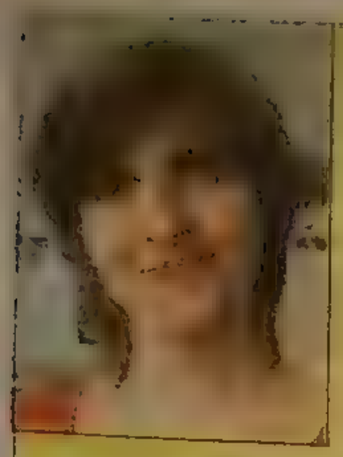
НУЖНО ЛИ АРЕНДОВАТЬ ЗЕМЛЮ ПОД ГАЗОПРОВОД?

Для того чтобы газифицировать частные дома, администрация района вынуждает граждан оформлять аренду земли, по которой должен проходить уличный газопровод, подходящий к дому. В данном случае это 20 метров в тупиковой улице. Требуют согласовать со всеми службами района, оформить в кадастровой палате и т.д. Насколько эти требования правомерны? Комаров.

Для того чтобы ответить на ваш вопрос, необходимо знать – **кто является собственником** уличного газопровода. Если администрация района или организация по газораспределительным сетям, то подавайте в суд. Если пользователи, то власти вправе потребовать заключения договора аренды на земельный участок.

123456 789 10 11 12

ДЛЯ ДОМА



Дорогие ДОМочадцы, всякий раз перебирая почту, сижу в замешательстве. И это письмо интересное, и другое. Наши постоянные авторы иногда обижаются на меня за то, что я не публикую их письма, хотя рецепты в них замечательные. Но ведь мне хочется, чтобы вы узнали имена и других наших кулинаров. Ведь в каждом письме я нахожу свой неповторимый рецепт.

Ведущая рубрики
Наталья ВОЛОСТНИКОВА

КУРИЦА В БАНКЕ

Нужно: *курица на 1 кг, 4–5 грецких ореха, душистый перец и соль – по вкусу, чеснок на любителя.* Курицу порежьте на кусочки средней величины, потолките орехи, перемешайте с солью, пряностями и кусочками курицы, сложите в 2-литровую банку, добавьте 2/3 стакана воды, прикройте банку стеклянной или жестяной крышкой без резинки, поставьте ее в духовку и только тогда включите (температура до 190 °С). Время приготовления: 1 час на 1 килограмм курицы. Каждые 100 г – это еще 10 минут. А если есть время держать 2 часа, то даже косточки станут мягкими.

Валентина Васильевна Строганова, г. Петрозаводск

СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Нужно: *1,5 кг мяса, 3 ст. л. свиного жира, 300 г чернослива, тмин, соль – по вкусу.* Мясо вымойте, посолите, обсыпьте тмином, обжарьте со всех сторон в жире. Переложите кусок в гусятницу, туда же вылейте жир, оставшийся после обжарки, и добавьте 3–4 ст. л. воды. Поставьте в духовку на 200 °С, а когда блюдо зарумянится (через 40–50 мин.), добавьте отмоченный в холодной воде чернослив. Накройте крышкой и тушите до готовности. В случае выпаривания соуса следует подлить еще немного воды. Перед подачей на стол нарежьте свинину тонкими ломтиками, выложите на блюдо, украсьте черносливом и полейте соусом.

Виктор Анатольевич Крылов, г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.

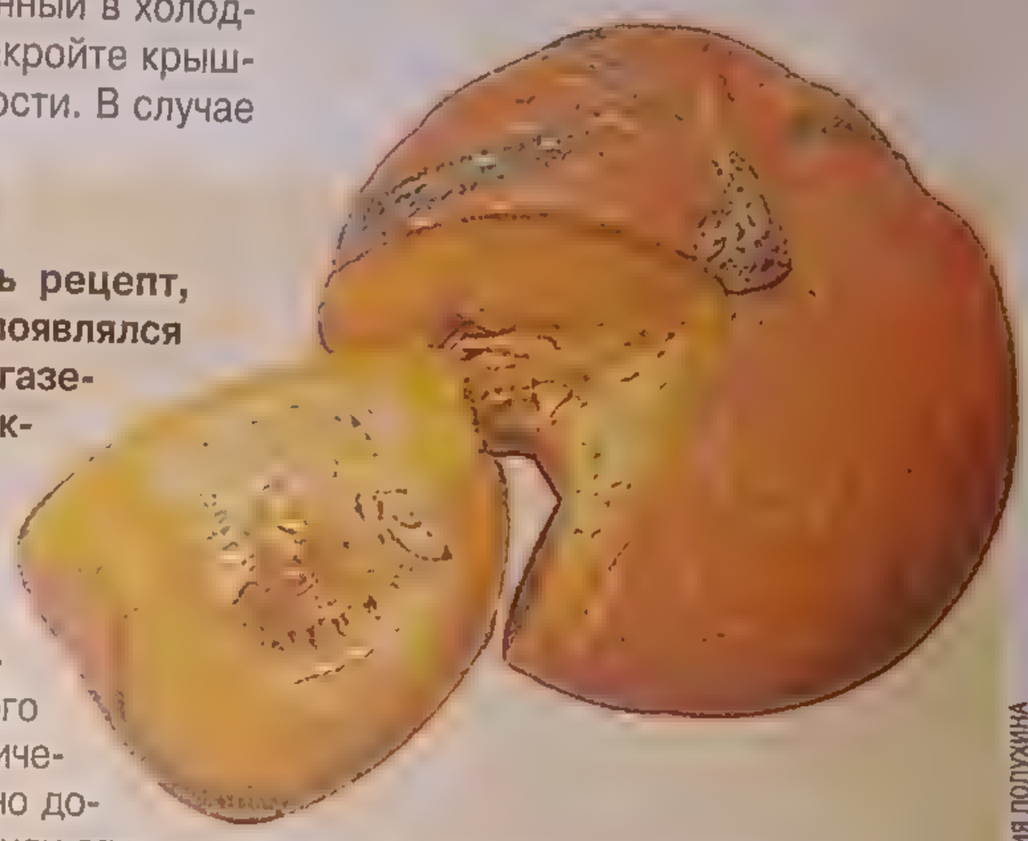


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ТЫКВА С МЮСЛИ

Хочу предложить рецепт, который еще не появлялся на страницах вашей газеты. Это необычная тыквенная каша.

Возьмите очищенную тыкву, нарежьте кубиками, долейте немного воды и варите до готовности, насыпьте немного мюсли с фруктами (количество на ваш вкус), можно добавить немного молока или сливок, соль и сахар по вкусу (диабетики могут добавить фруктозу или сорбит). Пропорции зависят от вашего желания. Только учтите, что мюсли быстро развариваются, поэтому их следует варить 2–3 минуты. Каша вкусна как в горячем, так и в холодном виде.

Вера Александровна Кравченко, г. Волгоград

ГОРОХОВЫЙ СЫР

Всегда с удовольствием покупаю газету, а написать решилась впервые. Немного о себе: мы с мужем пенсионеры, живем одни, питаемся скромно, но это вовсе не означает невкусно.

Горох промойте, замочите на ночь, утром отварите до полной готовности, слейте лишнюю воду и разомните толкушкой. Добавьте оливковое масло и пряности по вкусу, утрамбуйте и дайте остыть. Горох станет твердым, так что его можно будет резать ножом, как сыр.

Зинаида Алексеевна Заславская, г. Москва

Дорогие ДОМочадцы, я еще раз прошу вас описывать рецепты приготовления ваших любимых блюд подробнее. То, что кажется вам простым и понятным в письме, выглядит порой очень запутанно. Точно указывайте время приготовления. Дело в том, что вы и сами высказываете потом недовольство, что описание блюда дано неточно. Но ведь я стараюсь дать его так, как вы описали это в своем письме. Я вас всех люблю и жду новых писем. Не забудьте – с фото! – ***Ваша Н.В.***

ВАРЕНИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Тесто для таких вареников готовят как обычно, только чуть покруче. *Для начинки* ***нужно:*** *400 г чернослива, 1/4 ст. сахара.* Чернослив вымойте, залейте теплой водой и дайте постоять полчаса, воду слейте, залейте снова кипятком и варите на слабом огне до готовности. Воду слейте, чернослив протрите через сито, добавьте сахар и загустите пюре на очень маленьком огне. Когда оно остынет, можете лепить вареники и варить. Посыпьте готовые вареники сахаром и полейте сметаной.

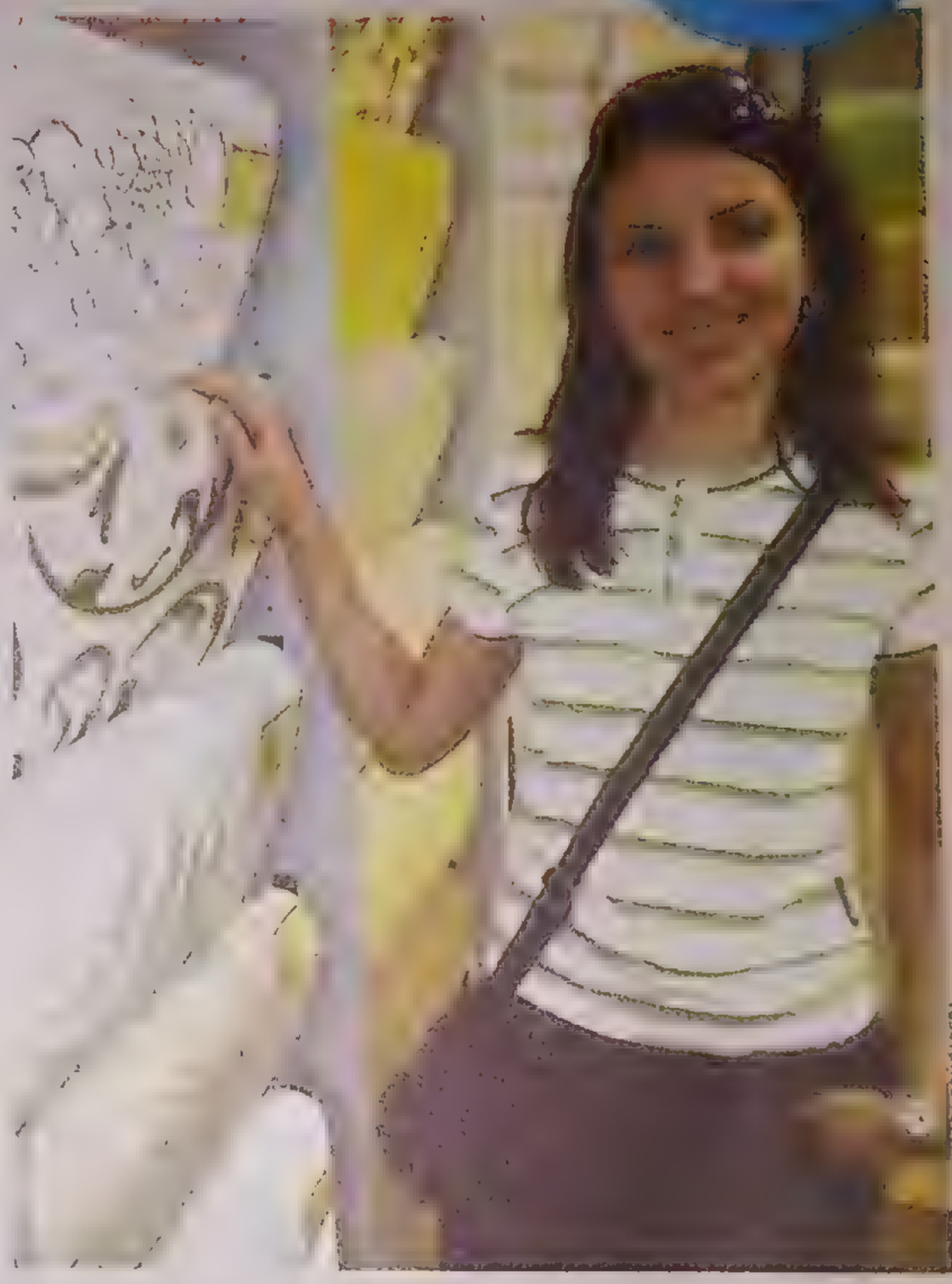
Вероника Леонидовна Куделенская, г. Волжск

НЕ ОШИБИТЕСЬ С ЦВЕТОМ!

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО СОБРАЛСЯ ДЕЛАТЬ РЕМОНТ

Вы решились делать ремонт? Не знаете с чего начать? Сегодня наш дизайнер Галина Крутипорох делится своими советами по оформлению квартиры, которые, мы надеемся, помогут вам определиться со своим выбором.

Галина Крутипорох



1 Если **окна** вашего дома выходят на **север** или **северо-запад**, то солнечного освещения обычно не хватает, поэтому клеить обои и красить стены желательно в теплые и светлые тона, например, кремовый, желтый, салатовый, оранжевый, белый.

2 Комнату с **окнами** на **юг** и **юго-восток** можно оформлять в любом цвете, но если вы считаете,что солнце для вас многовато, то выбирайте для стен бежевый, серый, коричневый, бордо, синий и холодный зеленый цвета.

3 **Мелкий рисунок обоев** зрительно увеличивает комнату, а крупный уменьшает, тем сильнее, чем более четко прописан рисунок.

4 **Вертикальные полосы и орнаменты** увеличивают высоту комнаты, но при этом уменьшают объем комнаты. Причем чем шире полосы, тем меньше эффект сжатия: поэтому в тесных помещениях с низкими потолками используйте обои в крупную полоску.

Однотонные, гладкие обои наилучшим образом подчеркнут выразительность всех предметов обстановки – мебели, предметов интерьера, цветочных композиций и комнатных растений.

5 **Маленькие пятнышки-капельки** на обоях прекрасно маскируют и скрадывают даже значительные изъяны поверхности.

Напротив, однотонные обои можно наклеивать только на достаточно ровные стены, иначе будут видны все бугры и дефекты. В этом случае скрыть недостатки поможет плотная и рельефная фактура обоев.

Зрительно увеличить пространство комнаты можно при помощи:

- **продольного направления половиц или рисунка паркета;**
- **дверей со стеклами, зеркальных створок шкафов-купе и просто зеркал;**
- **рассредоточенного освещения.**

6 **Широкие бордюры** зрительно уменьшают высоту потолка.

7 Если комната заставлена и «свободных стен» мало, хорошо будут смотреться **обои** с **фоновым рисунком** («рогожки», «плетенки» или однотонные). На большие открытые стены клейте обои с крупным рисунком или цветочным орнаментом.

8 **Соблюдайте характер рисунка на обоях:** он должен соответствовать назначению комнаты. Строгие рисунки, орнаменты и полосы клеят в прихожих, коридорах и кабинетах. Красивые орнаменты с золотом или обои «под шелк» подходят в гостиную и большие холлы. Цветочные композиции с мелким или крупным рисунком идут в детскую комнату и спальню.

9 **Кухню и ванную комнату** обычно оформляют в **светлых тонах:** чтобы увеличить пространство и подчеркнуть чистоту; а прихожую – в темных, для придания уюта и элементарной практичности.

10 Существует расхожее мнение, что светлые тона визуально расширяют помещение. Это так. Но в очень маленьких комнатах, например, не больше 8 кв. м, очень белые обои смотрятся нехорошо. Наоборот, на многих маленькое светлое помещение действует угнетающе, вызывая ассоциации с больницей.

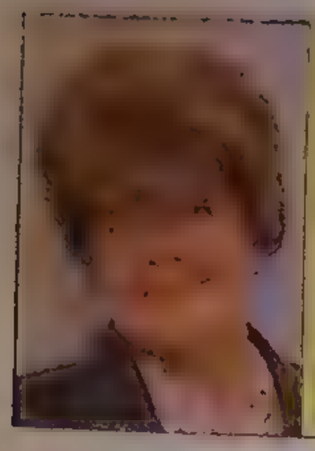
ФОТО КИРИЛЛА БОНДАРЕВА

СОВЕТ ОТ ЧИТАТЕЛЯ

Одна из трудоемких операций в ремонте – обдирание старых обоев. Но если на обои положить мокрую тряпку и прогладить горячим утюгом, то обои быстро отстанут от стен.

Нина Александровна Пахомова, г. Санкт-Петербург

ЧЕРНАЯ ЧУДО-МАЛИНА



На вопросы отвечает фитотерапевт, биохимик, садовод-любитель
Дина БАЛЯСОВА

У всех на даче, конечно, растет малина. Но многие и не подозревают об удивительных свойствах малины черной: согласно исследованиям ученых, ее плоды являются непревзойденным средством профилактики всех видов опухолей.

Малина любит светлые места, умеренно плодородную землю, хороший полив.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- Не поражается ни болезнями, ни вредителями (в том числе малинной стеклянницей, стеблевой галлицей, портящей стебли);
- плоды ее не раскисают от дождя, не плесневеют и в них никогда не бывает личинок малинного жучка – мелких белых червячков;
- легко размножается.

КАК РАЗМНОЖАТЬ

1. У черной малины длинные (до 2,5 м) изогнутые побеги (покрытые сизым восковым налетом), и растут они в длину до тех пор, пока не коснутся земли и не дадут корни. Так ее и размножают.

На следующий год нужно перерезать побег около укоренившегося участка, аккуратно поднять его и подвязать. На побегах прошлого года и образуются ягоды, а укоренившаяся часть побега даст новый кустик.

2. Если вам нужно быстро получить много растений, возьмите молодой побег в июле – начале августа, разрежьте на черенки по 20–25 см каждый, заглубите их концы во влажную землю, накройте прозрачными колпаками или пленкой. К осени будет много розеток новых растений, на постоянное место их лучше высадить весной.

Так как **черная малина на третий-четвертый год образует мощные кусты с множеством побегов**, учтите это при посадке: **расстояния между растениями сделайте не меньше 1 м**.

Важно!
Малина не вымерзает даже в суровые зимы.

УХОД

Такой же, как за красной: осенью обрезайте отплодоносившие побеги, а весной подвязывайте молодые побеги.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА МАЛИНА

Плоды черной малины сладкие, по вкусу напоминают малиновое варенье с добавлением мороженого. В них много витаминов **группы В, аскорбиновой кислоты, каротина**, но самое главное, большой процент **антоцианов**, придающих почти черный цвет ягодам и уничтожающих свободные радикалы. В малине много макро- и микроэлементов. Употреблять черную малину хорошо при **малокровии, гиповитаминозе, атеросклерозе, гипертонии, отечности, сердечно-сосудистой недостаточности, неврастении, сахарном диабете** (в последнем случае понемногу), всевозможных **кожных заболеваниях, ломкости кровеносных сосудов**, после **геморрагического инсульта, опухолевых заболеваниях**.

Съедайте по полстакана ягод 2–3 раза в день и вы значительно улучшите свое самочувствие. При колите лучше использовать не плоды, а ягодный сок.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Народные способы для борьбы с жарой

- Уходя на работу, закрывай окна и занавешивай окна портьерами. Еще лучше, если у тебя на окнах жалюзи.
- Поставь в комнате одно-два ведра (таза) с холодной водой и меняй ее по мере нагревания.
- Периодически брызгай на пол холодную воду.
- Чтобы спалось легко, перед сном мой полы.
- На ночь, когда воздух становится прохладнее, открывай окна.
- Если ночью душно, можно намочить простыню, отжать ее и накрыться.
- Грудничкам нужно почаще протирать прохладной водой ладошки и ножки.
- В жару комнатные цветы опрыскивай из пульверизатора.

Всё для женщины

Другие вкусные и полезные рецепты читайте в журнале «Всё для женщины» № 24 в продаже с 12 июня

ПРОШУ ПОМОЩИ

БУДЕМ РАДЫ ЛЮБОЙ ПОМОЩИ

Я пенсионерка и инвалид. У меня на опекунстве 13-летняя племянница, отец которой живет в Украине и практически ничем не помогает. Скоро весна. Мы хотели построить новые летний хлев и курятник, поставить забор, покрасить крышу, сделать хоть какой-то косметический ремонт, но стройматериалы очень дорогие. Племяннице нужны вещи (46–48-й размер). Может, найдутся добрые люди, которые смогут помочь нам. Мы будем рады и благодарны любой помощи.

С уважением,
Саетова Любовь Васильевна.
Адрес: 452313,
Республика Башкортостан,
Дюртюлинский р-н,
д. Нижне-Аташево,
ул. Гумерова, д. 31

ПОМОГИТЕ МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ

Многодетная семья из восьми человек очень нуждается в помощи. Живем в нищете, муж зарабатывает 1000 рублей, получаем пособия на детей, но денег иногда не хватает даже на еду. В доме текут все трубы, одна стена осыпается на глазах, дети мерзнут в холодную погоду. Мы будем рады любой помощи. Дочки 1989 и 1993 года рождения, а сыновьям 2 года, 3 года, 4 года и 12 лет. Заранее спасибо.

Шуваева П.И.
Адрес: 816393
Тамбовская обл.,
Староюрьевский р-н,
с. Новоюрьево,
ул. Пролетарская, д.130

ПОМОГИТЕ НАЙТИ ВОСКРЕСШЕГО ИЗ МЕРТВЫХ!

Наш друг Николай Остапенко вырос сиротой и работал на Севере. Его отец Михаил Кузьмич в 1941 году был призван на фронт Маньковским РВК Киевской области. Воевал он в 418-м полку, 133-й стрелковой дивизии. Убит в Румынии 24.09.44 года. Однако в октябре 1945 г. в Польше земляки встречают его живым. В 2003 г. очевидцы рассказали Николаю о встрече с его отцом. Он начал поиски в России и Украине. Архив Минобороны подтверждает смерть стрелка, но в 1959 г. снят с погибших, оказавшись в живых. Другой информации о погибшем-живом нет. Остается надежда на читателей газеты «Народный совет», может, кто знает о жизни Михаила Кузьмича. Умоляем, откликнитесь!

С уважением,
ваш подписчик Омарова В.И.
Адрес: 142620,
Московская обл., Куровское,
ул. Первомайская, д. 96, кв. 10.

НУЖНЫ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Мы беженцы из СНГ. Я после двух осложненных операций. Живем в деревне с дочерью 17 лет, где нет никакой работы. Нуждаемся в теплой одежде и обуви. Может, у кого остались старые или ненужные вещи? Нужны штаны, джинсы 42 и 44-го размеров, куртки, плащи 44 и 46-го размеров, сапоги, кроссовки 39 и 40-го размеров. Дай вам Бог здоровья!

Фадеева
Алла Анатольевна.
Адрес: 397490, Воронежская обл.,
Таловский р-н,
ст. Абрамовка,
ул. Победы, д. 37

РАДИ ВСЕГО СВЯТОГО, НЕ ДАЙТЕ УМЕРЕТЬ

Извините, что я к вам обращаюсь, но сама жизнь меня подтолкнула на это. Мне 22 года, я беженка из Казахстана. Сейчас живу одна с сыночком 2,5 года. До сих пор не могу получить российское гражданство, т.к. нет паспорта. Живем, как придется, едим – что придется. Пожалуйста, помогите сделать документы, тогда я и на работу устроилась бы, и ребенка в садик смогла бы отдать. Может, у кого есть лишние вещи для моего малыша и для меня. Пожалуйста, помогите, кто чем может.

С уважением,
Хлюпина Ольга Александровна.
Адрес: 412942,
Саратовская обл.,
Вольский р-н,
с. Осиновка, п/о Покровка

КОНКУРС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «НС» «ВЫИГРАЙ 10 000 РУБЛЕЙ»!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

КУПОН УЧАСТНИКА КОНКУРСА

ВЫИГРАЙ 7

10 000 рублей

Условия конкурса читайте в номерах 19 и 20

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о легкой, не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить ваше желание! Предлагаем вам **легкую** (3,5 кг), **компактную** (305х300 мм) и одновременно **вместительную** (12 литров) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, мяса и рыбы. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0.5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным **стерилизующим эффектом**, при невысокой температуре (30-70°С) **«без поджаривания»** (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

РОСС RU ME91 B00781

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

Цена - 2250 руб. с оплатой при получении. www.ksin.ru

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

Сделать заказ на товары вы можете по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 57-31-24, 40-96-05.
Или написав по адресу: 610000, г.Киров, а/я 30, отдел 75.

ОГРН 1034316523537 ООО "Киров-Стройиндустрия" г.Киров, ул. Попова, 61, отдел 73. На правах рекламы

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

12 июня (30 мая) вспоминают преп. Исаакия Исповедника, игумена обители Далматской (383 г.). Сначала он пребывал в пустыне, но когда началось преследование христиан, закрытие и разрушение храмов, он пришел в Константинополь. В это время варвары-готы пошли войной на империю. Исаакий обратился к императору Валенту: «Царь, отопри храмы православным, и тогда Господь поможет тебе!» Император приказал бросить преподобного в глубокий овраг, но он остался жив и снова обратился к императору с той же просьбой. Император приказал держать Исаакия в заключении до его возвращения из похода. Вскоре пророчество святого сбылось. Готы победили, император был убит. После этого Исаакия освободили и стали почитать как пророка Божия.

14(1) июня – день памяти преп. Агапита Печерского (XI в.), исцеляющего многие тяжелые недуги. Будучи учеником Антония Печерского, он получил дар исцелять и лечил больных безвозмездно. Он не имел никакой собственности, кроме одежды, которую носил, и посуды, в которой варил себе пищу. Питался вареной травой и давал ее же больным, которые просили у него исцеления. Вылечил князя Владимира Мономаха.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.

Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.

Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1–1,5 месяца.*

Победителем этого номера стала Куделенская, Вероника Леонидовна, г. Волжск (стр. 12).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!

Повторите это число в купоне участника!

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА — **500 РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ПРОСТО АНЕКДОТ

Восточная чайхана, к посетителю подбегает мальчик:
– Дядя Ахмед, вас ждет дядя Али.
– Спасибо, Пейджер-джан.

■■■

Туристы в Лондоне. Садятся в двухэтажный автобус.
Один поднялся наверх и быстро спускается назад. Шепчет другу:
– Наверх не ходи, там вообще нет водителя!

■■■

Пассажир поезда:
– Проводник, у вас можно курить?
– Нет!
– Тогда откуда взялись эти окурки?
– От тех, кто не задает вопросов.

■■■

– Мы в этом году по одной путевке всей семьей отдыхали!
– Не может быть!
– Просто мы купили путевку и отправили по ней в санаторий тещу.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925
«Народный совет» № 24 (162).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ЗАО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Роман Попов
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Наталия Алешина, Мария Баранова, Наталья Волостникова, Юлия Карзиер, Антон Клюев (зам. главного редактора), Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Наталья Струнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891
e-mail: tds@bauerrussia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С»,
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 00404
Подписано в печать 6.06.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerrussia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07024

КАК ПИСАТЬ ЖАЛОБУ НА ЖЭК?

№ 42 / 16–22 октября 2007 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАЧАЛЬНИК УВОЛИЛ МЕНЯ ИЗ-ЗА ЛИЧНОЙ НЕПРИЯЗНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

стр. 5

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

МОЖНО ЛИ ТРЕБОВАТЬ СНИЖЕНИЯ КВАРТПЛАТЫ?

стр. 4

ФОТО СЕРГЕЯ АЛЬЧЕНКОВА

КАК ПОМЕНЯТЬ БРАКОВАННЫЙ МОБИЛЬНИК?

стр. 11

САЖАЕМ ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ НА ПОДОКОННИКЕ

стр. 8-9

Пенсионер из Ростова-на-Дону:

КАК Я ВЫБИЛ ЗВАНИЕ «ВЕТЕРАН ТРУДА», ПОЛУЧИЛ ПРИБАВКУ К ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

стр. 2-3

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2008 г. НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ», стр. 15

ПОЗВОНИ БЕСПЛАТНО ПО ТЕЛЕФОНУ
8-800-200-27-28
ЗАДАЙ СВОЙ ВОПРОС
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ

КАК ДОБИТЬСЯ

«Более 30 лет я добросовестно трудилась, была в коллективе на хорошем счету, награждена грамотами и почетными знаками, а теперь звания «Ветеран труда» добиться не могу. Нет ни льгот, ни прибавки к мизерной пенсии. Подскажите, как быть?»

Такие горькие вопросы встречаются едва ли не в каждом пятом читательском письме. Печально известный закон «О монетизации» поделил пожилых людей на две группы - льготники федеральные и региональные. Но миллионы пенсионеров вообще остались без социальной поддержки. Получив в собесе отказ, многие ветераны опускают руки. А вот ростовский пенсионер Павел Добровольский решил искать защиту в суде. И победил! Хоть он не кавалер Золотой Звезды и не лауреат Госпремии, а обычный труженик, звания «Ветеран труда» оказался достоин по закону. Наш корреспондент побывал в Ростове-на-Дону, чтобы встретиться с настойчивым пенсионером.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

Даже выиграв все суды, Павел Владимирович продолжает углублять юридические знания

- Павел Владимирович, расскажите, пожалуйста, как дело было?

- Трудового стажа у меня 35 лет насчитывается и вдобавок есть награда победителя соцсоревнования 1979 года. Поэтому вскоре после выхода на пенсию я понес документы в наш райсобес, а, точнее, - Муниципальное учреждение социальной защиты населения (МУСЗН). По закону они обязаны были просто передать мои бумаги в областную администрацию. А уж там и должны были решать, положено ли мне звание «Ветеран труда» или нет. Но в собесе даже документы принять отказались. А из областного министерства труда и социального развития, куда я подал свои бумаги, пришел отказ.

- Чем же они это объясняли?

- Тем, что «Победитель соцсоревнования» – это якобы ведомственный знак отличия в труде. Что документы на него подписаны руководством и профкомом треста «Кавсантехмонтаж», а не Минмонтажспецстроя СССР и ЦК профсоюза. Но ведь это отговорка! Мы же помним, что в Советском Союзе была централизованная распределительная система. Такие награды учреждались не в нашем тресте, а на уровне ЦК КПСС и Совмина СССР! Короче, я решил подать в суд и на областное министерство, и на это самое МУСЗН. Но, увы, первое решение суда оказалось не в мою пользу...

- А почему вы решили продолжить борьбу?

- Да, наверное, потому, что нашел союзника. Случайно узнал, якобы у нас в Ростове подобное моему дело уже было выиграно в суде. Стал искать этого первопроходца. Им оказался **Юрий Петрович Галата**. Человек он юридически грамотный, по-хорошему въедливый даже. Юрий Петрович досконально изучил все юридические тонкости, собрав целый портфель переписки с областными и федеральными инстанциями, вплоть до Госдумы. С его помощью я и стал дальше бороться за свои права.

- И чего вы в итоге добились?

- Областной суд, в котором я обжаловал решение суда районного, не согласился с доводами соцзащиты и отправил дело на новое рассмотрение. Не скажу, что быстро, но в итоге я выиграл дело. Звание «Ветеран труда» мне присвоили, однако в собесе по-прежнему не торопились оформлять мне документы. Но я уже набрался опыта и решил проучить этих бюрократов по полной: потребовал от собеса возмещения морального вреда за два года мытарств. И в результате получил 3461 рубль компенсации. Потом я прикинул, сколько денег переплатил за квартиру, газ и телефон, пока не имел льгот. Составил смету своих убытков и снова подал судебный иск на райсобес. Ждать пришлось недолго. И на этот раз они присудили выплатить мне еще 6930 рублей!

- А как, если не секрет, распорядились деньгами?

– Конечно, не секрет. Часть суммы оставил себе, а еще купил внуку замечательную детскую железную дорогу - он давно о ней мечтал.

Обладатели ветеранского звания после ухода на пенсию имеют право на бесплатное зубное протезирование. Но самые существенные льготы им полагаются при оплате коммунальных услуг и проезда в городском и междугороднем (но только на внутрирегиональных маршрутах) транспорте.

Ветераны ездят на городских, пригородных и междугородних автобусах, а также электричках бесплатно, а за жилье, коммунальные услуги и телефон платят только 50% их стоимости. А в ряде регионов РФ предусмотрены еще и денежные прибавки к пенсии.

ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-27-28 ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

ЗВАНИЯ «ВЕТЕРАН ТРУДА»

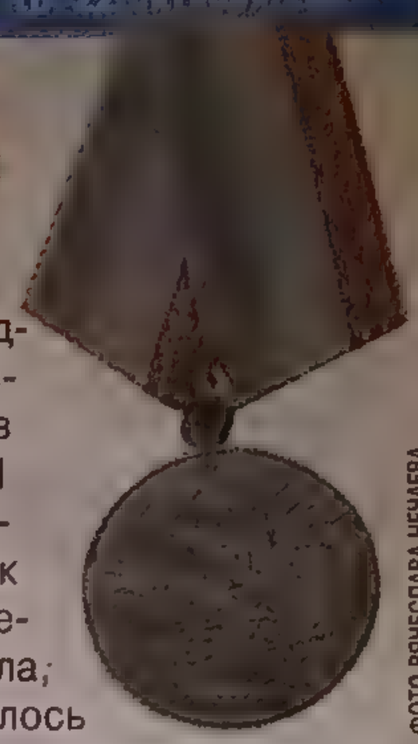


ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ИЗ СУДЕБНЫХ РЕШЕНИЙ ПО ИСКАМ П.В.ДОБРОВОЛЬСКОГО

...Поскольку истец с августа 2002 года из-за неправомерных действий МУСЗН Первомайского района был лишен прав на льготы, в связи с чем он переплатил за услуги ЖКХ, телефон, радио, газ. Убыток в общей сумме с августа 2002 года по май 2004 года составил 6385 рублей. По этим основаниям истец просит суд взыскать с ответчика вышеуказанную сумму убытков, а также судебные расходы по делу в сумме 545 рублей, состоящие из оплаты юридической консультации, составления искового заявления и ксерокопирования документов.

В соответствии с ч.1 ст.15 ГК РФ лицо, право которого нарушено, может требовать полного возмещения причиненных ему убытков. В соответствии с ч.1 ст.103 ГПК РФ - государственная пошлина, от уплаты которой истец был освобожден, взыскивается с ответчика, не освобожденного от судебных расходов.

На основании вышеизложенного, руководствуясь ст.15 ГК РФ; ст.194-199 ГПК РФ, суд

РЕШИЛ:

Взыскать с МУСЗН Первомайского района г. Ростова-на-Дону в пользу Добровольского Павла Владимировича в возмещение убытков денежную сумму в размере 6385 рублей, а также судебные расходы по делу в сумме 545 рублей.

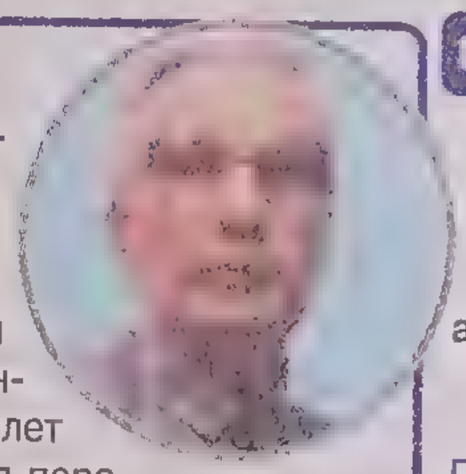
Мировой судья С.Е. Сергеева

...Суд считает, в данной части требование истца о компенсации морального вреда подлежащим удовлетворению в порядке ст.151 ГК РФ, поскольку, как видно из материалов дела, истцу пришлось более двух лет ходить по различным инстанциям, обращаться в суд, добиваясь желаемого им звания. На основании вышеизложенного и руководствуясь ст.ст. 194-198 ГПК РФ суд

РЕШИЛ:

Взыскать с МУСЗН Первомайского района г. Ростова-на-Дону в пользу Добровольского П.В. в счет компенсации морального вреда 3000 руб. и судебные расходы в сумме 461 рубля.

СОВЕТ ОТ ЮРИЯ ГАЛАТЫ



По поводу отказов в присвоении звания «Ветеран труда» нам в Ростове удалось выиграть 14 судебных дел. Но лишь Павел Добровольский прошел весь путь, взыскав и моральный вред, и компенсацию за переплаченные им коммунальные услуги. За 10 лет в моем архиве собралась обширная переписка с Генпрокуратурой, Минюстом, Госдумой. Поначалу достаточными для присвоения звания признавались наградные документы, **подписанные лично министром или его замом.** Потом требования смягчились. Казалось, вот-вот дело окончательно прояснится, но тут вышел 122-й Закон «О монетизации льгот», который **передал этот вопрос в ведение регионов.** Теперь субъекты РФ самостоятельно определяют условия присвоения этого звания. В итоге - полный разнобой! Например, у нас в Ростовской области с 1 октября этого года вступил в силу новый региональный закон. По нему претендовать на статус ветерана труда могут мужчины, если их трудовой стаж **45 лет,** а женщины - **40 лет.** При этом **на территории Ростовской области мужчины должны отработать не менее 30 лет, а женщины не менее 25 лет.** Как говорится, комментарии излишни...

Поэтому тем, кто, получив отказ органов соцзащиты, решит обратиться в суд, я **советую внимательно изучить региональный закон «О Ветеранах труда»** и на его основании писать исковое заявление.

ОБРАЗЕЦ ЗАЯВЛЕНИЯ В СОБЕС

В отдел социальной защиты населения
_____района г._____
от (Ф.И.О.), проживающего по адресу_____
телефон_____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу рассмотреть мое заявление о присвоении мне звания «Ветеран труда». Общий трудовой стаж _____ лет.

Имею государственные награды (почетные звания):

_____

_____

Общий трудовой стаж _____ подтверждается документами _____

Удостоверение к награде (почетному званию) № _____

Удостоверение _____ выдано _____

Дата выдачи, наименование органа, выдавшего удостоверение.

Дата_____ Подпись_____

Номер и дата регистрации заявления _____

Подпись работника отдела социальной защиты населения_____

_____

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

О ПРАВЕ СОБСТВЕННОСТИ НА ЖИЛЬЕ

Напоминаем, что 26 сентября на вопросы читателей отвечал юрист Андрей Малых. Часть ответов мы опубликовали в № 41. Сегодня публикуем продолжение.

НЕ МОГУ РАСПОРЯДИТЬСЯ СОБСТВЕННОЙ КВАРТИРОЙ

Это Козлова Татьяна Валерьевна из Твери. Купили квартиру в новом доме. Живем с мая 2006 года и до сих пор не имеем документов на право собственности. А сдать должны были в IV квартале 2005 года. Многие живут без прописки. Объясняют нам тем, что не могут сдать дом администрации. Что делать?

- Трудный вопрос. Сейчас такая ситуация у многих новостроек. Пользоваться жильем можно, а совершать какие-то юридически значимые действия (продать, подарить и т.д.) - нет. Единственное, что может подтолкнуть администрацию города - ваше заявление в прокуратуру о нарушении прав, невозможности распорядиться собственностью и оформить прописку. Прокуратура ОБЯЗАНА в течение месяца дать вам мотивированный ответ о причинах этого (Закон о порядке рассмотрения обращений граждан РФ - мы об этом подробно писали в № 40 на стр. 2-3). И вот тогда вы уже сможете жаловаться в суд либо на застройщика (если это его вина), либо на администрацию города.

МОЖНО ЛИ ТРЕБОВАТЬ СНИЖЕНИЯ КВАРТПЛАТЫ В ТСЖ?

Это вас беспокоят из Петербурга, федеральная льготница. Я по поводу высокой квартплаты. Вселилась в новый дом, когда там уже было ТСЖ. Я не член ТСЖ. За свет, воду и прочее плачу 50 процентов, но за всякие административные услуги набегает такая большая сумма!.. Со мной эти суммы никто не согласовывал, результаты ревизионной проверки никто не показывает. Можно на них как-то повлиять и снизить эти поборы?

- Вы подавали заявление в членство?

- Нет, у меня никто не требовал.

- А здесь и не должен кто-то требовать. Это ваше собственное желание. Подайте заявление. И тогда будете иметь право доступа к внутренним бумагам ТСЖ.

- Да мне это членство не очень-то и надо, мне бы узнать о расценках.

- Конечно вы можете и не вступать в члены ТСЖ, но тогда у вас на руках должен быть договор с ТСЖ об оказании услуг (ст. 138 ЖК РФ). Если такого договора до сих пор нет, потребуйте его подписания с приложением к договору всех расценок на предоставляемые услуги: уборку подъезда, придомовой территории, услуги паспортиста, электрика, сантехника и т.д. Одно лишь могу добавить, что, если вас не устраивают эти расценки, ставить вопрос об их изменении вы можете только как член ТСЖ. Тогда вы сможете вместе с другими членами требовать проведения отчетного собрания, на котором и поставите вопрос: услуги очень дороги, просим их пересмотреть. Или хотя бы потребовать мотивированного ответа, почему они так дороги.

БЫВШИЙ МУЖ УЧАСТВОВАЛ В ПРИВАТИЗАЦИИ, А МНЕ ЗАПРЕЩАЕТ

Звоню из Раменского района, поселок Быково. Мне нужно приватизировать квартиру. Прописаны: я, мой сын и бывший муж. Муж уже воспользовался своим правом приватизации в 1994 году. А теперь препятствует моей приватизации. Скажите, есть ли закон, который позволит мне обойти его мнение?

- К сожалению, нет. В законе нет такого пункта, что если человек однажды использовал свое право на приватизацию жилья, то он никак не участвует в приватизации другого жилья, в котором он в данный момент проживает. Он все равно должен написать отказ от участия в приватизации. Иными словами, дать согласие на то, чтобы вы оформили данную квартиру в свою полную собственность.

- А если я его выпишу? Он уже пять лет не живет в квартире, правда, платит за себя.

- Тоже нельзя. Вот если бы он не платил квартплату, вы могли бы через суд требовать выписать его как утратившего право на жилье.

КАК ПОМЕНЯТЬ УПРАВЛЯЮЩУЮ КОМПАНИЮ?

Кузнецова из Воронежа. Наш 16-этажный дом передали в частную управляющую компанию. Три месяца мучаемся: слесари пьяные, электрики - тоже. Мы уже и подписи собирали, и собрание устраивали, и заявление писали в эту компанию, что отказываемся от их услуг. Но они не хотят нас отдавать. И договор нам на руки никакой не дали. И что нам теперь делать?

- Начнем с того, что нельзя отказаться от услуг, об оказании которых не был заключен никакой договор. Юридически ваши отношения пока не оформлены. Поэтому следует организовать собрание жильцов (главное, чтобы на нем присутствовало более 50 процентов собственников) и принять решение о заключении договора с конкретной управляющей компанией (если у вас уже что-то есть на примете)...

- Да, мы уже выбрали себе управляющую компанию и даже заручились их поддержкой, но прежняя не отдает нам документы на наш дом, полученные ею из БТИ.

- Вот об этом как раз не волнуйтесь. Есть документы, которые дублируются, и новой управляющей компании БТИ их представит. Да и прежней УК потом невыгодно будет держать у себя на руках документы вашего дома, ведь они несут за вас ответственность, в том числе и материальную. Но нужно сделать все так, как того требует закон (смотрите статьи 161-162 Жилищного кодекса): проведите собрание, все оформите протоколом, каждый из собственников подпишет с новой УК договор управления и вы им начнете перечислять квартплату, в том числе и за обслуживание общего имущества дома.

На вопросы отвечает юрист ***Андрей МАЛЫХ***

ВАС УВОЛИЛИ ЗА НЕСООТВЕТСТВИЕ ЗАНИМАЕМОЙ ДОЛЖНОСТИ?..

Я повздорила с начальником, и теперь он придирается ко мне по любому поводу. А недавно вообще пообещал уволить с формулировкой «несоответствие занимаемой должности»! Что мне делать? Елена Владимировна, г. Ульяновск.

Издать **приказ об увольнении именно с формулировкой «несоответствие занимаемой должности» или «недостаточной квалификации» не так-то просто.** Поскольку сначала на производстве должна быть создана (если нет постоянно действующей) аттестационная комиссия, в которую должен входить представитель профсоюза, если данный работник является членом профсоюза. Именно данная комиссия должна провести вашу аттестацию и подтвердить уровень вашей фактической квалификации (ст. 82 ТК РФ). Аттестационная комиссия обязана будет оценивать ваш профессионализм, а не отношение к вам начальства. Если данные формальности не были соблюдены, вы легко опротестуете данное решение в суде. Но, конечно, отношения с начальством от этого вряд ли улучшатся.

НАЧАЛЬНИК НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧИТЬ ВТОРОЕ ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Моя дочь получила высшее образование и работает в спецшколе логопедом. А теперь решила получить второе высшее образование заочно. Но директор школы заявила, что не будет предоставлять ей учебные отпуска ни для поступления, ни потом для обучения на сессии. Разве это правильно? Мария Владимировна, г. Москва.

К сожалению, да. Гарантии и компенсации работникам, совмещающим работу с обучением, предоставляются только при получении образования соответствующего уровня (в данном случае высшего) впервые (ст. 177 ТК РФ). Так что надо договариваться с директором школы, иначе на очередную сессию она вправе не отпустить вашу дочь, даже если это будет отпуск за свой счет. Поскольку предоставление отпуска за свой счет по семейным обстоятельствам осуществляется также по договоренности с руководителем. Об этом мы подробно писали в **№ 41 «НС» на стр 4.**

НОВОЕ В ТРУДОВОМ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

«ЗА ВРЕДНОСТЬ» – ДЕНЬГИ ВМЕСТО МОЛОКА

Второго октября Госдума приняла поправку в статью 222 Трудового кодекса о возможности заменять выдачу молока и других равноценных пищевых продуктов за вредную работу деньгами. Однако возможность не стоит путать с обязанностью. То есть **работодатель может, но не обязан производить такую замену** (если данное положение не отражено в трудовом или коллективном договоре), и работник не обязан соглашаться на такую замену, если он желает получать за вредную работу молоко и иные равноценные продукты питания.

МОЖНО ПОСЛАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ ОБ УВОЛЬНЕНИИ ПО ПОЧТЕ?

Можно ли послать заявление об увольнении по почте? И скажите, с какого времени будет считаться двухнедельный срок: с даты отправки письма на почте или с даты регистрации его на работе? И нужно ли при этом отрабатывать эти две недели, если я знаю, что они в моих услугах больше не нуждаются? Алексей Громов, г. Екатеринбург.

Теоретически, конечно, можно. **Течение указанного срока начинается на следующий день после получения работодателем заявления** работника об увольнении (ст. 80 ТК РФ). Только я не совсем понимаю, как все это будет выглядеть на практике: если вы пошлете заявление и перестанете являться на работу, то вас просто могут уволить за прогулы (п. 6 ст. 81 ТК РФ). Этот вариант подходит разве что в период вашего нахождения в очередном отпуске.

ХОЧУ РАБОТАТЬ ДО САМЫХ РОДОВ! КАК ЭТО БУДУТ ОПЛАЧИВАТЬ?

Скоро ухожу в декрет, но хочу еще работать. Как мне должны оплачивать этот период? Оксана, Тульская обл.

Как работающему человеку: «если женщина имеет право на отпуск по беременности и родам, но не оформляет его, то **основания для выплаты пособия по беременности и родам за этот период времени отсутствуют**». Это сказано в «Письме Фонда социального страхования РФ от 8.10.04 г. № 02-10/11-6671». Так что пособие по беременности и родам вам начнут оплачивать с того дня, когда вы прекратите работать. Конечно, можно просто договориться с начальством в частном порядке.

На вопросы отвечает генеральный директор Института земельного права ***Федор ЛЕВОВ***

КАКИЕ ПРАВА У МУЖА ДАЧНИЦЫ?

У нас есть дачный участок, который был выдан на имя жены. Меня интересует, являюсь ли я, ее супруг, тоже членом этого объединения садоводов? Имею ли я, к примеру, право голоса на собраниях, могу ли быть избранным в правление? Марченко, г. Ставрополь.

Да, можете, **если это не противоречит уставу объединения (товарищества).** В соответствии с п. 4 ст. 16 Федерального закона № 66-ФЗ от 15.04.1998 г. «О садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединениях граждан» в уставе в обязательном порядке указываются **порядок приема в члены** такого объединения и выхода из него.

Кроме того, по закону членами садоводческого, огороднического или дачного некоммерческого товарищества (партнерства) могут быть граждане РФ, достигшие возраста 18 лет и имеющие земельные участки в границах такого товарищества.

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ЛИ АМНИСТИЯ НА ГАРАЖ?

Мне хотелось узнать, распространяется ли дачная амнистия на гаражи, построенные с разрешения администрации города более 10 лет назад и сейчас находятся в аренде? Елена Ермолова, г. Сочи.

Да, вы можете сделать попытку приватизировать землю под гаражом, который находится в вашей собственности. Но надо учесть, что в связи с предстоящей Олимпиадой **Сочи - это особый регион.** Там скоро будут действовать особые законы, поэтому предсказать результат приватизации сложно.

ОФОРМЯТ ЛИ В СОБСТВЕННОСТЬ ПРИРЕЗАННЫЕ СОТКИ?

Участком три сотки я пользуюсь уже 30 лет. А год назад самовольно расширила свой участок до 8 соток. Сейчас идет кадастровое измерение участков и оформление в собственность. Оформят ли мне все 8 соток в собственность? Раиса Ягунова, Смоленская обл.

В общем, да. Но существуют ограничения. Земельный участок может быть оформлен в собственность, если его суммарная площадь вместе с вашими 3 сотками **не превышает максимальной площади земельного, определенной нормативными актами субъекта РФ, в котором вы проживаете.**

ФОТО ВЕЧЯСЛАВА НЕЧАЕВА

ПОЧЕМУ С НАС БЕРУТ НАЛОГ НА БЛАГОУСТРОЙСТВО?

Каждый год администрация сельского совета собирает с нас налог на благоустройство, но никакого благоустройства не проводится. Даже бытовой мусор месяцами не вывозят! Является ли этот налог обязательным? Татьяна Павловна Пименова, г. Калуга.

В соответствии со ст. 14 Федерального закона от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ» к вопросам местного значения поселения относятся установление, изменение и отмена местных налогов и сборов поселения. Поэтому администрация вашего населенного пункта **имеет право** устанавливать и такой налог. Другое дело с исполнением возложенных на нее обязанностей. В этом случае вы (жители) должны добиваться своих прав, в том числе - через суд.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ «НАРОДНОГО СОВЕТА»!

В субботу 27 октября с 11.00 до 14.00 часов по московскому времени пройдет **«Горячая линия»** с экспертом рубрики **«Земля и люди»** генеральным директором Института земельного права **Федором ЛЕВОВЫМ.**

«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»

ЧТОБЫ ЭКСПЕРТ ОТВЕТИЛ ВАМ ПОЛНЕЕ И АРГУМЕНТИРОВАННЕЕ:

- ✓ заранее обдумайте свой вопрос, сформулируйте его коротко и ясно;
- ✓ избегайте излишней эмоциональности - специалисту важны факты, помогающие понять суть проблемы;
- ✓ если подводит память, запишите основные факты, даты и цифры;
- ✓ положите перед собой все имеющиеся у вас документы (о приватизации, о собственности и др.).;
- ✓ для записи ответа приготовьте бумагу и карандаш.

Итак, **в субботу 27 октября с 11 до 14 часов** по московскому времени **по тел. 8-800-200-27-28 (звонок бесплатный)** ждем ваших звонков!

№ 42 / 18-22 ОКТЯБРЯ 2004

ЕСЛИ ЖЭК ИЛИ ДЕЗ БЕЗДЕЙСТВУЮТ...

В прошлом номере газеты («НС» № 41) мы открыли новую рубрику «Добро пожаловаться», в которой обещали публиковать образцы жалоб, заявлений, судебных исков и других полезных юридических документов. Дебют рубрики был посвящен проблеме отсутствия льготных лекарств и взаимоотношений водителей и сотрудников ГИБДД. А сегодняшняя тема - жалобы районному начальству на бездействие коммунальщиков.

...ПО ПОВОДУ СОСТОЯНИЯ ИНЖЕНЕРНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ПОДЪЕЗДЕ

Почтовый адрес Управы _____
Главе Управы_____
от (Ф.И.О.),
проживающего по адресу:
_____

ЖАЛОБА

На протяжении длительного времени инженерное оборудование дома в подъезде содержится недопустимым образом:
1) открыты электрические щитки;
2) не проводится ежемесячная дезинфекция мусоропровода;
3) не работает мусоропровод
(перечислите по пунктам все имеющиеся недостатки, которые необходимо устранить).
Мы неоднократно обращались (указать даты обращений) в ДЕЗ района_____ с требованием привести инженерное оборудование подъездов в состояние, соответствующее действующим СНиП и ГОСТ, но это не дало никаких результатов. Также ничего не было сделано по результатам плановых сезонных осмотров дома.
Все вышеуказанное (ненадлежащая техническая эксплуатация дома и бездействие должностных лиц ДЕЗ района____) нарушает «Правила и нормы технической эксплуатации жилищного фонда», утвержденные постановлением Государственного комитета РФ по строительству и жилищно-коммунальному комплексу № 170 от 27.09.03 г., и ведет к его ускоренному физическому износу, а также создает повышенную угрозу для здоровья жильцов.
В связи с этим мы требуем:
1. Выявить лиц, виновных в ненадлежащей технической эксплуатации инженерного оборудования подъезда(ов) и разрушении общего имущества нашего дома.
2. Проконтролировать качество проведения сезонных осмотров и ознакомить нас на основании ст.ст. 24 и 29 Конституции РФ с актами технического состояния здания.
3. Проконтролировать действия работников ДЕЗ района __ по устранению нарушений в содержании инженерных коммуникаций нашего дома и вызвавших их причин.
На основании ст. 4 Закона РФ «Об обжаловании в суд решений, нарушающих права и свободы граждан» прошу в месячный срок дать ответ о принятых мерах по устранению нарушений наших прав.
ПРИЛОЖЕНИЕ: копии обращений (жалоб, заявок и т.п.) в ДЕЗ района
Дата _____ Номера квартир и подписи_____

...ПО ПОВОДУ СОСТОЯНИЯ КВАРТИРЫ

ЖАЛОБА

На протяжении длительного времени в моей квартире не устраняются следующие недостатки, возникшие по вине эксплуатирующей организации **(перечислите по пунктам все имеющиеся недостатки, которые необходимо устранить):**
Я неоднократно обращался (указать даты обращений) в ДЕЗ с требованием произвести необходимые работы по устранению нарушений в техническом состоянии моей квартиры в соответствии с действующими СНиП и ГОСТ, а также перечнем работ, производимых ДЕЗ в счет платы за техническое обслуживание согласно нормативам по содержанию и ремонту жилищного фонда, но это не дало никаких результатов. Все вышеуказанное нарушает «Правила и нормы технической эксплуатации жилищного фонда», утвержденные постановлением Государственного комитета РФ по строительству и жилищно-коммунальному комплексу № 170 от 27.09.03 г., и ведет к ускоренному износу дома.
Помимо этого неосуществление ремонтных работ в моей квартире в установленные сроки нарушает мои права потребителя коммунальных услуг, предусмотренные постановлением Правительства РФ от 26.09.94 г. № 1099, и создает повышенную угрозу для моего здоровья и здоровья членов моей семьи, а также причиняет значительный материальный ущерб моему имуществу. В связи с этим я требую:
1. Выявить лиц, виновных в непроведении необходимых работ по устранению технических нарушений в состоянии моей квартиры.
2. Проконтролировать действия работников ДЕЗ района за проведением необходимых работ.
3. Проконтролировать качество проведения осмотров и ознакомить меня с актами указанных осмотров на предмет наличия в них вышеперечисленных недостатков.
На основании ст. 4 Закона РФ «Об обжаловании в суд решений, нарушающих права и свободы граждан» прошу в месячный срок дать ответ о принятых мерах по устранению нарушений моих прав.
Приложение: копии обращений (жалоб, заявок и т.п.) в ДЕЗ района
Подпись ___
Дата___

127287 МОСКВА А/Я 4 ... LOGOS-NAUKA.RU

АПТЕКА НА ПОДО

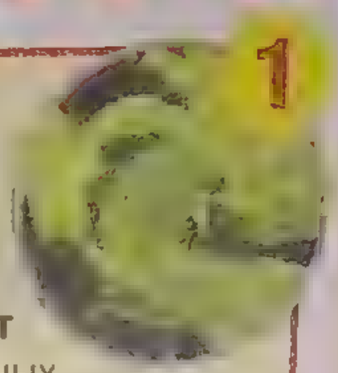
Заместитель декана отделения садоводства и овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева

Ольга ХАНБАБАЕВА

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЦВЕТНИК на даче мы уже делали **(см. «НС» № 23, 2007 г.)**. Сегодня будем сажать аптечку прямо на подоконнике.

СОСТОИТ живая домашняя аптека из обычных комнатных цветов и тех растений, которые вы выкопаете на зиму из открытого грунта.

НУЖНО: выкопайте растения в огороде, пересадите в большие плоские глиняные горшки («кактусницы») с легкой почвой из торфа, песка и садовой земли (как на рисунке). На дно положите слой керамзита - для дренажа. Миниаптеку из садовых растений можно менять каждый сезон, а вот комнатные цветы проживут на вашем подоконнике куда дольше.



***Мята перечная, болотная**

Размножение: кусочком корневища.

Используют листья, верхнюю часть побегов с цветками. **Лечит** заболевания верхних дыхательных путей, нервной системы.

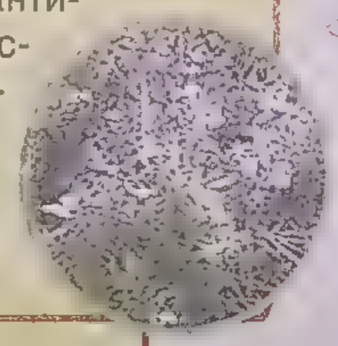
****Папоротник венерин волос (адиантум)**

Размножение: посадка корневища в легкий субстрат с добавлением мха. **Используют** часть корневища (отделяют во время пересадки и сушат). **Лечит** дыхательные пути (как отхаркивающее средство для полоскания горла), от перхоти.

***Чабрец (тимьян ползучий)**

Размножение: семенами, кусочком корневища в почву с добавлением песка.

Используют верхнюю часть побегов с цветками как антисептик, успокаивающее и отхаркивающее средство.



***Майоран садовый**

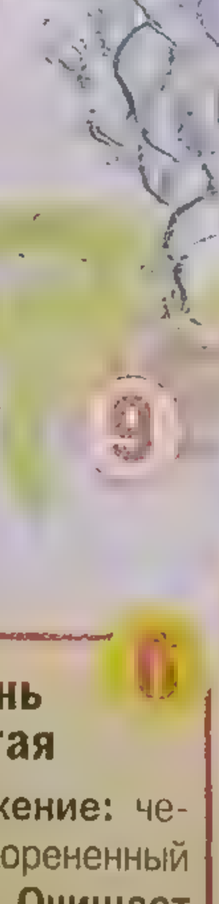
Размножение: пересадка из грунта до заморозков. **Используют** верхнюю часть побегов с листьями. **Нормализует** пищеварение. Приправа к мясным и рыбным блюдам.

****Алоэ**

Размножение: черенок, укорененный в воде. **Используют** сок и мякоть срезанных листьев как ранозаживляющее, болеутоляющее, слабительное, желчегонное.

****Мирт**

Размножение: черенком, укореняем в почве. **Очищает** воздух в помещениях, особенно хорош для детских комнат и спален.



****Герань душистая**

Размножение: черенок, укорененный в воде. **Очищает** воздух в помещениях, лечит заболевание ушей.

****Пассифлора**

Размножение: черенком, требует опоры, частого полива, предпочитает южные окна. **Используют** побеги с листьями и цветами как успокаивающее средство и против ожогов.

****Розмарин лекарственный**

Не всегда успешно зимует в грунте, поэтому чаще растется как комнатное растение. **Используют** листья как антиспазматическое тонизирующее средство, а также в ароматерапии.

...ДОКОННИКЕ

***Лук шнитт**

Размножение: пересадка нескольких луковичек. **Используют** побеги и цветки. **Полезен** только в свежем виде; стимулирует аппетит; приправа к рыбным и овощным блюдам.

***Петрушка посевная, курчавая**

Размножение и уход: пересадка растений, обрезка листьев, обламывание цветоносов. **Используют** как мочегонное, для улучшения аппетита, приправа к блюдам

*** Мелисса лекарственная**

Размножение: кусочком корневища. **Используют** побеги с листьями. **Лечит** пищеварительную систему, входит в состав успокаивающих фиточаев, ранозаживляющее.

***Бархатцы отмеченные, тонколистные**

Размножение: небольшим кустиком (до заморозков). **Используют** цветки и молодые листья в салаты, как приправа к соленьям, для ароматизации ванн.

*** Базилик огородный**

Размножение: семенами или пересадка из грунта. **Используют** свежий лист. **Лечит** пищеварительную систему, стимулирует аппетит, приправа для супов и других блюд.

***Календула лекарственная**

Размножение: семенами или пересадка из грунта. Цветки, побеги используют как приправу. **Лечит** любые воспаления.

***Шалфей лекарственный**

Размножение: кусочек корневища с побегом. **Лечит** дыхательные пути, используют как желчегонное средство, в ароматерапии, приправа к мясным блюдам

*** Растения, пересаженные на наше «лекарственное окно» из открытого грунта - с грядки, цветника.**
**** Типичные комнатные растения.**

Чистые руки, горячее сердце...

*"Чистой" наши бабушки считали кожу без раздражений, сыпей, экзем. Растение, которое помогало им в этом, так и называли - **ЧИСТОТЕЛ**. И не случайно. Сок чистотела большого (Chelidonium majus) содержит вещества, которые эффективно снимают воспаление, стимулируют регенерацию клеток кожи, нормализуют обменные процессы в тканях.*

Такие свойства особенно важны осенью, когда перепады температур и осенняя промозглая сырость раздражают нежную кожу рук. В такие минуты стоит вспомнить не только этот золотистый цветок, но и крем "Чистотел", который выпустила для Вас компания "МЕДИКОМЕД".

Крем "Чистотел" защитит чувствительную, склонную к воспалениям, кожу рук от агрессивного воздействия среды. Он вернет Вашим рукам природную мягкость и наполнит сердце воспоминаниями о летнем солнце и тепле.

Спрашивайте в аптеках крем для рук "Чистотел" из серии "Бабушкины рецепты" от компании "МЕДИКОМЕД".

"Бабушкины рецепты" - проверено временем!

http://www.medikomed.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПОТЕРЯЮ ЛИ Я КВАЛИФИКАЦИЮ?

Отвечает юрист общества защиты прав потребителей «Резонанс»
Евгений ЛАГУНОВ

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

С КАКОГО ВОЗРАСТА БЕРУТ В УЧИЛИЩЕ

Учащийся 9-го класса интересуется, может ли он после окончания школы подождать год, а потом продолжить обучение в училище (туда берут только с 16 лет). Екатерина.

Рекомендую обратиться с ходатайством к министру образования субъекта РФ о зачислении с 15 лет в виде исключения. С точки зрения существующего законодательства годичный перерыв не может помешать продолжить обучение в училище.

РЕБЕНКА НЕ ВЗЯЛИ В ДЕТСАД

Как только у нас родился ребенок, мы поставили его на очередь в детский сад. Через 2 года мы решили отдать его в этот садик, но комиссия не взяла нас. Сказали, что они берут только детей, рожденных до середины января. А мой ребенок родился в августе. Имеют ли они право так делать? Гуйнара, г. Раменское.

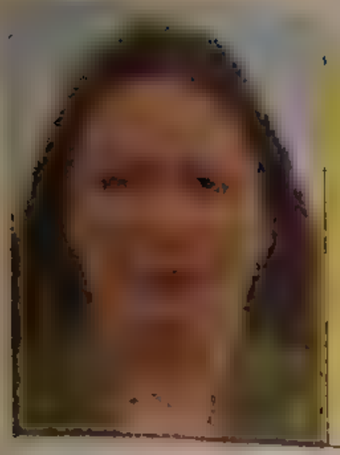
В дошкольное образовательное учреждение принимаются дети в возрасте от 2-х месяцев до 7 лет на основании медицинского заключения (согласно п.26 Типового положения о дошкольном образовательном учреждении, утв. постановлением Правительства РФ от 1 июля 1995 г. № 677). Следовательно, отказ принять вашего ребенка по возрастным ограничениям не правомерен.

Недавно узнала, что после окончания ВУЗа необходимо в течение трех лет найти работу по специальности, иначе можно потерять квалификацию. По специальности я лингвист-переводчик. Не потеряю ли я квалификацию, если буду работать преподавателем иностранного языка в институте, или же нужно искать работу именно по профессии? Сколько времени нужно проработать, чтобы закрепить квалификацию? Наталья.

Во-первых, вы получите специальность лингвиста-переводчика, при этом уровень вашей квалификации можно определить исходя из уровня ваших реальных знаний и будет он определяться работодателем.

Во-вторых, устроившись преподавателем иностранного языка, вы становитесь «молодым специалистом». Трудовой кодекс РФ не уточняет этого понятия, т.е. на федеральном уровне понятие «молодой специалист» не закреплено. Теперь статус молодого специалиста присваивается в соответствии с региональным законодательством. В Москве понятие «молодой специалист» закреплено в пост. Правительства Москвы от 15.01.02 г. № 36-ПП «Об установлении надбавок и доплат педагогическим работникам государственных образовательных учреждений г. Москвы»: «Молодыми специалистами считаются лица непосредственно после окончания образовательного учреждения высшего или среднего профессионального образования (независимо от формы получения образования), поступившие на работу по специальности, при условии выполнения нормы рабочего времени (педагогической или учебной нагрузки), установленной за ставку заработной платы (должностной оклад) учителя начальной школы - независимо от объема педагогической нагрузки. В приказе Департамента образования г. Москвы от 08.10.2004 г. № 2-27-20 «О реализации постановления Правительства Москвы от 23 марта 2004 года № 172-ПП «О мерах по обеспечению педагогическими кадрами образовательных учреждений города Москвы» даны подробные разъяснения по этому вопросу.

В-третьих, потерять квалификацию вы можете, только если утратите навыки, знания и умения. При этом работодатель, как правило, ориентируется на ваш реальный уровень квалификации. Позволит ли специальность преподавателя поддерживать должный уровень квалификации, решать только вам. Директивных ограничений в законодательстве не существует.



На вопросы читателей отвечает юрист **Карина КРАСНОВА**

УСТАНАВЛИВАЛИ КУХНЮ, А ПОВРЕДИЛИ ПЛИТКУ

При установке кухонной мебели повредили плитку, нанесли ущерб ремонту. Я сразу не заметил, через час перезвонил сотрудникам, а мне отказываются компенсировать ущерб. Что делать? Александр, г. Москва.

Вопрос неоднозначный. В первую очередь, конечно, необходимо составить акт о повреждениях, но доказать, что эти повреждения возникли именно в результате действий сотрудников фирмы, будет непросто. В зависимости от характера повреждений помочь в установлении истины сможет экспертиза.

КАК ПОМЕНЯТЬ ИСПОРЧЕННЫЙ СОТОВЫЙ?

ФОТО АННЫ ПОНОМАРЕВОЙ

Купила телефон, но он сломался - пропадала связь. Обратилась в магазин, хотела его обменять. Телефон направили на экспертизу. С экспертизы пришел ответ, что его намочили, но я точно уверена, что этого не было. Как поступить? И можно ли его обменять? Ксения, г. Магнитогорск.

Вы можете в судебном порядке требовать проведения экспертизы, которая установит причины повреждения телефона, если таковые были, и давность происхождения этих повреждений. На сегодняшний день вам целесообразно получить заключение специалиста с ответами на эти же вопросы, поскольку к моменту рассмотрения дела в суде время может быть потеряно, и эти обстоятельства установить будет сложно или невозможно.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МАШИНА СТИРАЛЬНАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ «СОНЯ» - МИРОВОЕ КАЧЕСТВО СТИРКИ!

Совсем недавно экспертная сертификационная комиссия впервые определила статус одного нового интересного изобретения - МАШИНА СТИРАЛЬНАЯ УЛЬТРАЗВУКОВАЯ «SONYA».

950руб.

Да-да! Это уже не устройство для стирки белья, а настоящая ультразвуковая стиральная машина. Создать настоящую стиральную машинку «SONYA» удалось благодаря революционному открытию ученых. Оказалось, что для достижения максимального эффекта отстирывания и дезинфекции лучшим является комбинированное воздействие на ткань ультразвуковых волн, магнитного поля и ионов серебра.

Более того, ученые пришли к выводу, что у ультразвуковых стиральных машин есть только один режим эффективного отстирывания. Какие-то дополнительные режимы вообще смысла не имеют. Отстирывание разных тканей зависит только от времени стирки. (Все подробности расписаны в инструкции по применению).

Благодаря комбинации нескольких технологий ультразвуковая машинка «Соня» не только отлично стирает, но и может являться:

Домашней «мини-химчисткой». Под воздействием ультразвука и магнитного поля усиливается действие стирального порошка, что делает процесс стирки более качественным и эффективным. При выведении пятен полностью отсутствует раздражающее действие на ткань (в отличие от химчистки), а присутствует экономия и времени и денег. Отлично чистит ювелирные изделия, украшения.

Устройством по дезинфекции и омагничиванию воды (в результате такого воздействия на воду, она становится мягкой и приобретает свойства талой воды). Поэтому оказывает эффективное и благотворное влияние, как на стираемые ткани, так и на здоровье человека в целом. Пьезоэлемент имеет серебряное покрытие, а серебро, как известно, усиливает эффект дезинфекции и делает воду лечебной. В результате стирки в такой воде белье покрывается защитной серебряной пленкой, что дольше сохраняет его чистоту

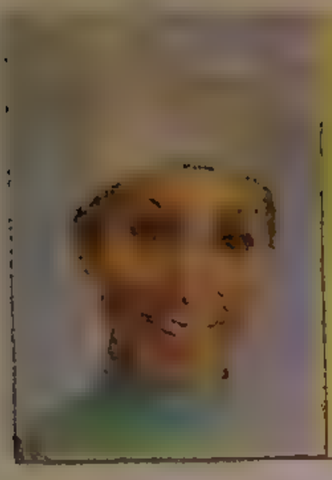
Портативной «Мини Водолечебницей» на дому. Достоверно известно, что прием ванн с обработанной водой (дезинфицированной ультразвуком и омагниченной), балансирует микротоки в энергетических каналах организма через биологически активные точки и зоны. При этом организм как бы подпитывается магнитной энергией. Омагниченная вода оказывает успокаивающий эффект, полезна для людей с кожными заболеваниями. В такой воде кожа становится нежной и бархатистой.

Для отображения работы стиральной машины «Соня» используется световой индикатор.

- **«Соня» эффективно стирает любые ткани, в том числе деликатные.**
- **Компактная (вес около 400гр.) и очень экономная (потребление электроэнергии всего 5 Вт.)**
- **Не оказывает вредного воздействия на стираемые ткани и человека.**
- **Отлично удаляет накипь, очищает пригоревшую посуду.**
- **Стирает одежду, обувь, сумки, рюкзаки, меховые и пластмассовые игрушки.**

КУПИТЬ СТИРАЛЬНУЮ МАШИНКУ «СОНЯ» ВЫ МОЖЕТЕ (доставка почтой):
тел. в г. Орле: (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00; или по адресу:
302028 г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья»; или по e-mail: akademia@orel.ru.
Цена 950руб. + 7% почтовые расходы. Оплата на почте при получении.
МОСКВА: сеть аптек «ФАРМАКОН» - единая справочная: **(495) 678-13-10, 692-03-01**
Службы бесплатной доставки по Москве: **(495) 771-30-20** (круглосуточно).
www.info-med.ru.
Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров тел. (495) 514-67-15

АРБУЗНЫЕ ЗАГОТОВКИ



Кто бы мог подумать, что такой ягодой, как арбуз, можно полакомиться среди зимы, удивительно!
Ведущая рубрики Юлия КАРЗИЕР

СОЛЕНАЯ ЗАКУСКА

На дно банки положите лавровый лист, перец и немного укропа. Нарежьте мякоть арбуза до горлышка банки. Добавьте соль, сахар и лимонную кислоту. Долейте в банку воды (не до краев). Накройте железной крышкой. Простерилизуйте. Затем закатайте крышкой, переверните и оставьте на сутки. Приятного аппетита.

Нужно на 1 л рассола:
- Лавровый лист - 3 листа
- Душистый перец - 2 горошины
- Немного укропа
- Соль - 1 ст. л.
- Сахар - 2 ст. л.
- Лимонная кислота - 1 ст. л.
- Вода - 1 л

Ирина Яковлевна Прокофьева, Свердловская обл.

Петренко Степа с папой, г. Воронеж

МАРИНОВАННЫЕ БЕЗ СЕМЕЧЕК

Мякоть арбуза (без семечек) нарежьте и уложите в банку до горлышка. Затем добавьте сахар, соль и уксус. Залейте в банку крутой кипяток и стерилизуйте на 15 мин. Закатайте крышкой. Выдержите под одеялом 3 часа.

Нужно на 1 л рассола:
- Сахар - 1 ст.
- Соль - 2 ст. л.
- Уксус 9% - 50 гр
- Вода - 1 л

Лидия Федоровна Гантюк, г. Воронеж

ОСЕННЕЕ ВАРЕНЬЕ

Нужно:
- Арбузные корки
- Сахар - 1:1
- Ягоды лимонника - 1 ст. на 1 кг варенья
- Вода - 0,5 ст. на 1 кг варенья

С вечера нарежьте зеленые арбузные корки (без кожуры), потом из них можно будет сделать фигурки для украшения тортов. Засыпьте сахаром 1:1 и оставьте на ночь в холодильнике на нижней полке. Утром добавьте подавленные ягоды лимонника (вместе с косточками), на 1 кг варенья 1 ст. ягод. Благодаря им сок окрасится в алый цвет и приобретет приятную кислинку, а косточки придадут неповторимый аромат (я косточки не дроблю). Затем добавьте воду, на 1 кг - 0,5 ст. Варите варенье в алюминиевом тазу или из нержавеющей стали, в несколько приемов, закипело - снять. Емкость ставьте на холодную конфорку.

Н. И. Зимакова, Приморский край

Сок плодов лимонника повышает кислотность желудка, а порошок из семян – понижает

ИЗ СОКА ПОЛУЧИТСЯ МЕД

Зрелые сладкие арбузы вымыть, разрезать на 4 части. Выбрать из них мякоть, измельчить, протереть через дуршлаг. Полученный сок поставить на огонь. Варить, постоянно помешивая и снимая пенку до тех пор, пока объем сока не уменьшится в 5-6 раз. Капля готового меда не должна растекаться на ладони. Мед разлить в банки и закатать.

О. Л. Аносов, г. Воронеж

САХАРНЫЕ ДОЛЬКИ В РАССОЛЕ

Нужно на 1,5 л рассола:
- Вода - 1,5 л.
- Соль - 2 ст. л.
- Сахар - 2 ст. л.
- Лимонная кислота - 0,5 ч. л.

Разлейте воду на две одинаковые кастрюльки, в одну из них добавьте сахар, а в другую соль, и на огонь. Вначале положите кусочки арбуза в кипящий сироп. Как только закипит второй раз, выловите ложкой арбуз и положите его в банки. Затем залейте в банки кипящий рассол. Добавьте лимонную кислоту, закатайте крышкой, переверните и накройте теплым покрывалом.

Г. П. Шевченко, г. Изобильный

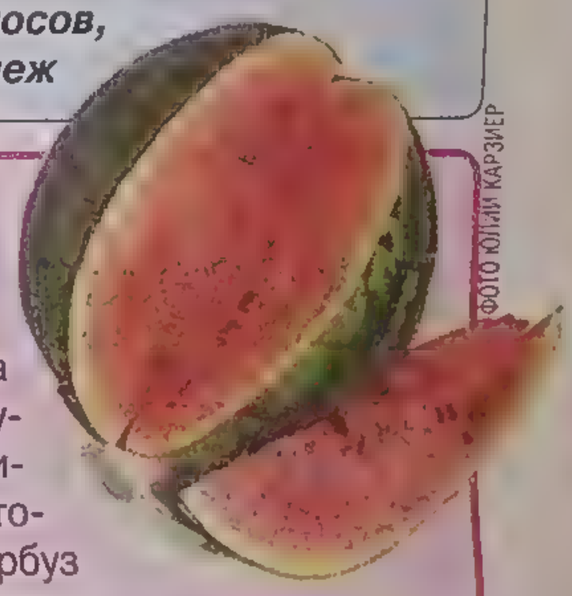


ФОТО ЮЛИИ КАРЗИЕР

СУДОКУ ОТ ГАЗЕТЫ

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

	8			5			3	
6			4			9		
		3			7			8
	2			8			9	
1			6			8		
		6			9			5
	6			2			8	
9			7			1		
		4			1			9

ПОДПИСКА ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

И ГРИБОЧКИ НА ЗИМУ

ФОТО СЕРГЕЯ МИНЧЕНКОВА

ЧЕРНЫЕ ГРУЗДИ

Нужно:

- Черные грузди (до 12 см в диаметре)
- Вода
- Соль
- Яблочный уксус

Грибы очистите, помойте и уложите в глубокую кастрюлю. Залейте водой, вскипятите. Воду слейте, залейте грибы чистой водой, посолите (на 1 л воды - 1 ст. л. соли), влейте 1-2 ст. л. яблочного уксуса и варите 45-50 мин. Во время варки обязательно снимайте пенку и помешивайте. Затем разложите грибы в стерилизованные банки, залив жидкостью, в которой они варились, и закатайте.

ОПЯТА В ТОМАТНОМ СОКЕ

Нужно:

- Шляпки свежих опят
- Томатный сок
- Растительное масло

Шляпки грибов разрежьте на 4 части. Потушите их на сковороде с закрытой крышкой, посолите. За 5 мин. до готовности добавьте томатный сок и еще немного потушите. Затем горячими разложите по банкам и залейте кипяченым растительным маслом. Закатав, укутайте.

ВНИМАНИЕ! Уксус добавлять не нужно.

Л.А. Ишанова, г. Волгоград

ВАРЕНЬЕ ИЗ... ГРИБОВ

Нужно:

- Грибы - 1 кг
- Сахар - 1 кг
- Фруктовый сок (любой) - 0,5 л
- Бутоны гвоздики - 2-3 шт.
- Грецкий орех - по вкусу

Начнем с сиропа. Залейте сахар фруктовым сиропом, тщательно размешайте и, доведя до кипения, уменьшите огонь и варите до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Далее добавьте грибы (нарезанные тонкими пластинками) и варите, как любое другое варенье, снимая пенку после вскипания и уменьшая огонь, варите до готовности. После того как снимете пленку, добавьте гвоздику. Орехи же вводите по мере загустения сиропа. Определить готовность варенья просто: капните сироп на тарелку, если капля сохранила форму - готово, а грибы должны стать прозрачными и равномерно распределиться в сиропе. Остудите и разлейте по банкам.

В.А. Борисова, г. Москва

СОЛЕНЫЕ РЫЖИКИ

Нужно:

- Свежие рыжики - 1 кг
- Соль - 1,5-2 ст.

Свежесобранные грибы очистите, оботрите чистой марлей, но не мойте. Сварите. Затем выложите плотными рядами в эмалированную кастрюлю (ведро) шляпками вниз, пересыпая каждый ряд солью. В завершение сверху положите деревянный кружок с гнетом. Спустя 1-2 недели рыжики дадут сок, в котором они могут храниться всю зиму.

Л.Н. Розанова, г. Инза

ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

Нужно:

- Отварные грибы - 1,5 кг
- Лук - 1 кг
- Морковь - 0,5 кг
- Томатная паста - 120 г
- Растительное масло - 0,5 л

Нарежьте лук, натрите морковь на крупной терке и все это обжарьте. Выложите грибы и обжаренные лук с морковью в кастрюлю, добавьте томатную пасту и растительное масло, соль, перец по вкусу. Тушите, помешивая, 1 час. Затем в горячем виде разложите по банкам, стерилизуйте (0,5 л - 25 мин., 1 л - 30 мин.). Закатайте банки и закутайте в одеяло.

Л.С. Колюзова, Хабаровский край

ЗНАМЕНИТЫЕ ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

РУЧНОГО ИСПОЛНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ ПО УНИКАЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ,

серые, темные; квадрат стороной от 110 до 160 см; 1800, 2300, 2800, 3300, 3900, 4500 руб.

ПАУТИНКИ – *белые, серые, темные; квадрат стороной от 120 до 160 см; 1400, 1700, 2000, 2400, 2800, 3300, 4200 руб.*

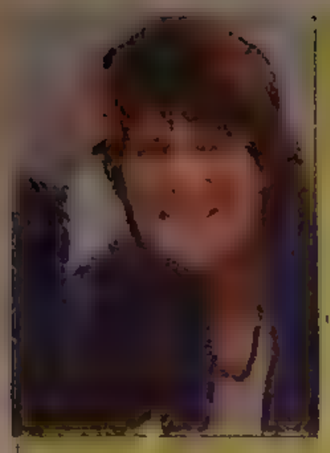
ПАЛАНТИНЫ – *белые, серые, темные; длина от 130 до 170 см, шир. от 50 до 70 см; 800, 1000, 1300, 1700, 2200 руб.*

Отправка наложенным платежом.

Высылаем бесплатный рекламный проспект. Наш адрес: 460050 г. ОРЕНБУРГ, а/я 3250 - Р, «Оренбургский пуховый платок».

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ДЛЯ ДОМА



Осень в разгаре, а вы не забыли утеплить свое жилище и найти место для собранного урожая и домашних заготовок? Возможно, вам в этом помогут советы наших читателей. Ждем новых писем!

Ведущая рубрики Анна ПОНОМАРЕВА

СУХОЦВЕТЫ УКРАСЯТ ДОМ

Композиции из сухоцветов, несомненно, сделают ваш дом уютнее.

- **Композиция из сухих веток** хорошо будет смотреться в керамической вазе.
- **Веткам серого цвета** подойдет деревянная темная ваза; веткам **рябины, боярышника** - высокая напольная ваза.
- **Сухоцветам** подойдут широкие и большие прозрачные вазы, на дно которых лучше положить пористую губку, речные камушки, еловые шишки, пластилин, чтобы стебли засушенных растений лучше держались.
- **Букет** лучше составлять из двух-трех разновидностей цветков, чтобы он был воздушным.

Евгения Ивановна Смирнова, г. Ярославль

P. S. Сначала я покупала вашу газету, а потом решила выписать и не жалею! Выписываю уже три года, советую даже своим знакомым и пенсионерам, которые раньше покупали.

ДОБРОЕ ТЕПЛО

Раньше продавались гибкие электрогрелки – постелешь такую на кровать – никакие холода не страшны. Сапог с подогревом больным суставам прекрасно помогал. Выпускают ли сейчас такие грелки и где их можно купить?

Электробытовые приборы мягкого тепла выпускает Уральское ПО «Энергия». Действительно, эти чудо-грелки и в холода спасают, и незаменимы при ряде заболеваний, требующих глубокого сухого прогрева организма. Купить эти электрогрелки можно в магазинах, но можно заказать у самого предприятия по телефону 8-905-838-9536 или послать заявку по почте. Адрес: 454038, г. Челябинск, а\я 4622, «Энергия». Цена: сапог-грелка – 415 руб., грелка 50х35см – 380 руб., 75х50 см – 460 руб., 100х70см – 540 руб., пояс-грелка – 295 руб.

УТЕПЛИТЕЛЬ ДЛЯ БАЛКОННОЙ ДВЕРИ ЗА 20 МИНУТ

500 РУБЛЕЙ

Вам потребуются старые газеты и канцелярский клей.

Сложите вместе 6 развернутых газетных листов, сверните их в трубу диаметром 11-12 см и заклейте ее.

Изготовьте 7 таких труб.

В каждую набейте мятую газетную бумагу, заклейте верхние и нижние отверстия, обклейте трубы еще одной-двумя газетами **(см. рис.)** - и утеплитель готов.

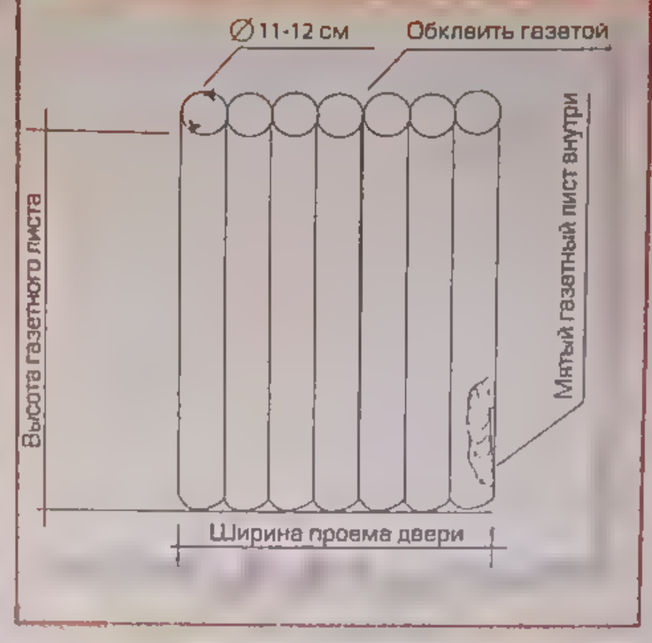
Установите трубы между наружной и внутренней балконной дверью - они как раз будут плотно занимать пространство: снизу и до стекла.

Если кому нужно выйти на балкон - утеплитель легко убрать и потом опять поставить на место.

Ведь газетная бумага очень хорошо сохраняет тепло. Попробуйте!

Лидия Фоминична Распопова, г. Новокузнецк

РИСУНОК ИЗ КОНВЕРТА



СДЕЛАЙТЕ НА ЛОДЖИИ ШКАФ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ УРОЖАЯ

500 РУБЛЕЙ

РИСУНОК ИЗ КОНВЕРТА

Ширину шкафа можно сделать на ширину лоджии, а глубину и высоту - разную.

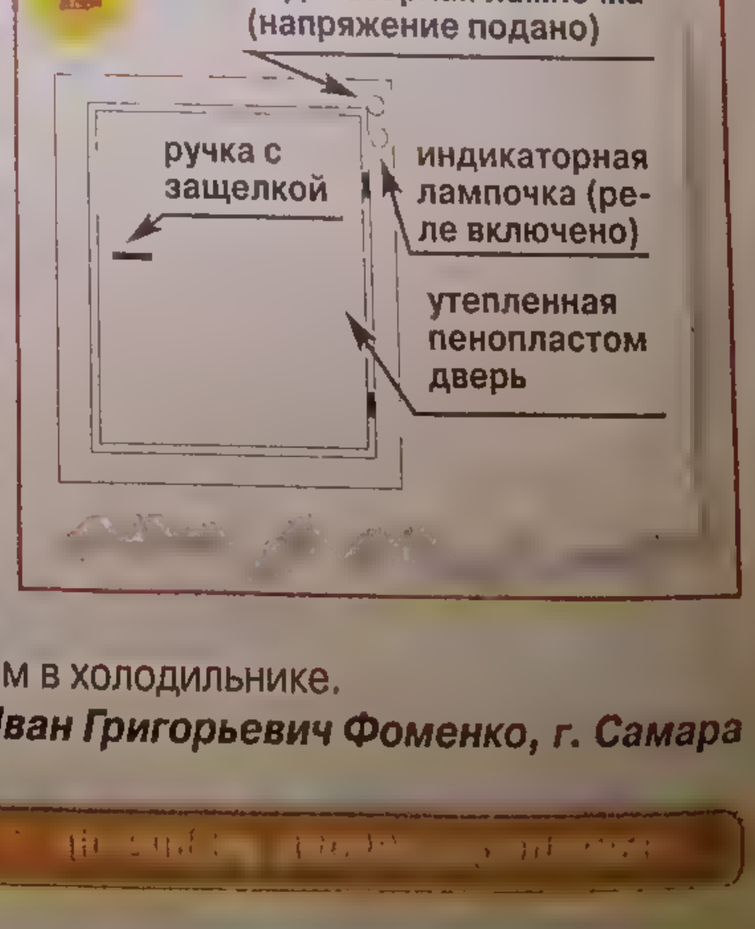
1 Утеплите с трех сторон пол и потолок пенопластом толщиной 80-100 мм, примыкающую к квартире стену и дверцу - толщиной 30 мм **(см. схему 1).**

2 Купите на рынке температурное автоматическое реле ДТКБ для поддержания в шкафу температуры (8-10 градусов).

3 Снизу установите источник обогрева - обычную электро-лампочку 60 Вт.

4 Выведите наружу две индикаторные лампочки разных цветов: одна будет показывать, что подогрев включен, другая - что выключен **(см. схему 2).**

5 Для безопасности лампочку в шкафу поставьте в металлический короб с зазором от стены и пола 3 см. Потребление электро-энергии у хранилища даже в 20-градусный мороз не больше, чем в холодильнике.



Иван Григорьевич Фоменко, г. Самара

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

Новое приложение к газете «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

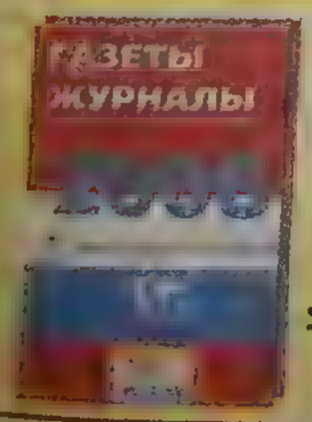
«100 ОТВЕТОВ ЮРИСТОВ»

В нем - квалифицированные юридические советы на вопросы читателей, которые «стояли в очереди» на ответ в нашей газете

СПРАШИВАЙТЕ В ГАЗЕТНЫХ КИОСКАХ!

ВНИМАНИЕ! ЭТО ИЗДАНИЕ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ПО ПОДПИСКЕ

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2008 НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»



Индекс — 84710

● в каталоге агентства **«Роспечать»**

Индекс — 84710

● в объединенном каталоге **«Пресса России»**

Индекс — 12564

● в каталоге **«Почта России»**

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72, звонок бесплатный.

[illegible]

17 (4) октября - день памяти святителя Гурия, архиепископа Казанского и Варсонофия, епископа Тверского, исцеляющих глазные болезни.
Святитель Гурий - первый архиепископ завоеванной Иоанном Грозным Казани. Ночи он проводил в молитве, днем же учил магометан вере в Пресвятую Троицу и многих привел ко Христу.
Преп. Варсонофий - преемник Гурия в деле просвещения и обращения татар в христианство. Архимандрит Казани, а впоследствии епископ Тверской, будучи сведущ во врачебной науке, исцелял многих больных, ни с кого не беря платы. Обретение мощей обоих святителей прославилось многочисленными исцелениями.
18 (5) октября - день памяти святителя Ермогена, патриарха Московского. Ему молятся при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
В этот же день вспоминают **преподобного Дамиана**, пресвитера и целебника Печерского. Исцелял больных молитвою и святым елеем. Мощи святого Дамиана находятся в пещерах преп. Антония.
19 (6) октября - день памяти святого Фомы. Фома единственный из 12 апостолов не верил в Воскресение Господа до тех пор, пока не увидел Его и не прикоснулся к Его ребрам.
К апостолу Фоме обращаются за помощью, когда беспокоят неверие и душевные терзания, он также исцеляет бесноватых.

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»
СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ
КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ЧИСЛО-ПАРОЛЬ

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:
8-800-200-27-28
КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ
КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!
Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:
В нем участвуют советы читателей, присланные в «НС».
Заполните купон участника и впишите в него любое число, которое придет вам в голову. Вырежьте этот купон и вместе со своим советом пришлите нам. Впишите то же самое число, что и в купоне, в желтый прямоугольник рядом – это вам на память, его не вырезайте и нам не присылайте.
Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», сообщите нам по бесплатному телефону или напишите в письме свое число-пароль.
Полностью заполненный купон и ваши паспортные данные необходимы редакции для перечисления денег почтовым переводом.
Внимание! *Почтовый перевод идет в течение 1-1,5 месяца.*
Победителями этого номера стали: Иван Фоменко, г. Самара и Лидия Распопова, г. Новокузнецк (стр. 14).

Число-пароль

ОСТАЕТСЯ У ВАС!
Повторите это число в купоне участника!

ОПЛАТИЛИ УЖЕСТОЧИЛИ

ПРОСТО АНЕКДОТ

В маршрутке. Вечер. На одном из мест сидит мужчина и спит. Конечная остановка:
- Водитель, у вас тут спящий красавец. Пробовала разбудить - не смогла.
- Целовать не пробовали?

Участковый:
- Вы чего тут шумите на весь дом?
- Это не мы!
- А кто?
- Камыш!

Какой буквой на свадьбе столы поставишь, так потом всю жизнь и проведешь.

- Папа, а когда я вырасту, тоже буду евреем?
- Это смотря чем будешь заниматься!

Поцеловал царевич спящую царевну, та посмотрела на него и легла спать дальше.

Издание зарегистрировано в МПТР РФ
Свидетельство ПИ № 77-17925.
«Народный совет» № 42 (180).
Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ООО «Логос-Медиа»
Главный редактор: Антон Клюев
Дизайн и верстка: Сергей Минченков, Кирилл Бондарев

Редакция: Мария Баранова, Наталья Волостникова (зам. главного редактора), Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Анна Пономарева, Лариса Пяткина, Наталья Струэнзе

Издатель: Инго Клаус
Дирекция: Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кеэс ван дер Кольк, Валентина Лавыгина
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891;
e-mail: tds@bauerrussia.ru
Заключение договоров: Ольга Яскевич

Служба подписки: Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72

Подписка с любого месяца на почте:
по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» **индекс 84710**,
по каталогу российской прессы «Почта России» **индекс 12564**

Размещение рекламы:
Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;
e-mail: ekondrat@bauerrussia.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С».
214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Тираж 279 400 экз. Заказ № 00754
Подписано в печать 10.10.2007 г.
Адрес редакции, издателя: 127015, Москва, Вятская ул., д. 49
Тел. (495) 974-74-03
www.bauerrussia.ru
e-mail: logos@narsovet.ru
Цена свободная

4 602445 000339 07042

ЛУННО-ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА МАРТ

стр. 20-21

№ 26 февраль – 3 марта 2008 г.

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

КАК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТЬ ДАРСТВЕННУЮ

стр. 10

ФОТО ИТАР ТАСС

ОПЛАТИЛИ УЧЕБУ ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ? КАК ВЕРНУТЬ ЧАСТЬ ДЕНЕГ

стр. 12

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК ЧЕМ ОН ОПАСЕН

КАК РАСПОЗНАТЬ ЯДОВИТЫЕ ИГРУШКИ

стр. 8

КАК В СУДЕ ОТСТОЯТЬ СВОИ ЛЬГОТЫ

стр. 7

КТО ОПЛАЧИВАЕТ МЕДОСМОТР ПРИ УСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

стр. 5

ШТАМП В ПАСПОРТЕ

«Официально замужем я была два раза. Но ни с одним из избранников жизнь так и не сложилась. Ругались, расставались, разводились. Сама вырастила сына. А три года назад встретила Владимира. Непьющий, работящий, нежный - о чем еще женщине мечтать?! Вот только в ЗАГС в этот раз не тянуло - не в штампике же дело, думала я. Господи, как ошибалась...

Сын женился. С молодой женой долго мыкался по съемным углам. А мне по ночам не спалось - все думала, чем сыночку помочь. «Придумала»... В общем, продала я свой дом. Почти все деньги сыну отдала, плюс сваты помогли - купили молодые квартиру. А я переехала жить к своему «нежному и любящему»... А недавно муженек мой загулял. «Я - свободный человек, - говорит, - нет штампа в паспорте, нет и обязанностей, могу вообще тебя за порог выставить!» Неужели в этой ситуации я такая бесправная? Чем отличается официальный брак от гражданского?» Ольга Астахова, г. Оренбург.

ФОТО ИТАР-ТАСС

Совместное проживание без официально зарегистрированных отношений регулируется не семейным законодательством, а Гражданским кодексом.

ИМУЩЕСТВО

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК. Совместное проживание и ведение общего хозяйства законом не принимаются в расчет, так как в этом браке отсутствует понятие доли супругов. А без определения супружеских долей очень сложно разделить имущество, которое было куплено во время «гражданского брака». Понятие – совместно нажитое имущество, в этой ситуации, также не существует. То есть, если вы приобрели на общие деньги квартиру, то после того, как вы расстанетесь, она отойдет тому, на кого оформлена документально. Доказать в суде тот факт, что жилье было куплено на совместно заработанные деньги и является общей собственностью - очень сложно.

В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ не имеет значения на кого оформлено то или иное имущество. Все равно Семейный кодекс устанавливает, что имущество, приобретенное во время брака (за исключением подарков и наследства), признается совместной общей собственностью супругов, при этом их доли признаются равными, конечно при отсутствии брачного договора. В случае развода, совместно нажитое имущество делится пополам либо большая часть квартиры достается тому родителю, с кем остался ребенок.

ДЕТИ

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК. В первую очередь, проблемы могут коснуться детей, рожденных в таком союзе. Ведь если происхождение ребенка от матери можно установить с достоверностью в 100%, то отцовство придется доказывать в суде, если конечно, мужчина отказывается признать ребенка своим. А в итоге получается, нет отца, нет и алиментов, добиться выплат на ребенка - крайне сложно.

В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ дети признаются рожденными от супругов, у них есть официальные мама и папа. И здесь, освободиться от выплаты алиментов практически невозможно, так как закон всегда на стороне родителя, с которым остался ребенок. Супруги обязаны воспитывать и содержать детей. А за невыплату алиментов можно и в тюрьму угодить.

ЖИЛЬЕ

В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ вы не приобретаете никаких прав на жилье. То есть, если вы вселились в квартиру к своему гражданскому супругу, но в дальнейшем ваш союз распался, вы не будете иметь право на проживание в этой квартире и можете оказаться на улице.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК защищает от таких неприятностей. По закону, члены семьи имеют право на совместное проживание. Выселить бывшего члена семьи, конечно, возможно, но это право ограничено.

ИЛИ ГРАЖДАНСКИЙ БРАК?

НАСЛЕДСТВО

ГРАЖДАНСКИЙ БРАК. В том случае, если ваш гражданский супруг умрет и не оставит на вас завещание, то вам придется добиваться установления брачных отношений в суде. Если суд убедить не удалось, то рассчитывать, увы не на что. Вы будете считаться абсолютно чужими людьми, даже если прожили вместе 10 лет. По закону, наследство получают только официальные супруги, дети, другие родственники, и, в редких случаях, иные граждане. Гражданские супруги не имеют законных прав на получение имущества друг друга по наследству, конечно, если такое имущество не оставлено по завещанию. Также не имеют прав на наследство ваши общие дети, если факт отцовства не установлен. Очень сложно доказать факт нахождения на иждивении ребенка, рожденного в «гражданском браке».

ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК. В случае смерти одного из супругов, если нет завещания, наследство получают супруги, дети, родители в равных долях. Здесь останется только правильно и вовремя принять наследство.

ДОЛГИ

В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ никто не обязан отвечать по долгам другого человека. Так что приходится рассчитывать на собственные силы. Например, если вы взяли кредит или повредили машину другого человека, а ваш гражданский супруг отказался вам помочь, платить будете только вы и никто другой.

В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ все иначе. В случае с тем же кредитом, выплачивать его придется обоим супругам, ведь в официальном браке все общее: как доходы, так и долги. Если же, по каким-то причинам, вы не сможете погасить взятый кредит, то судебные приставы-исполнители арестуют ваше общее имущество, нажитое в браке, и после его продажи погасят задолженность банку. Несмотря на это, если же один из супругов взял кредит, а потом проиграл его в игровом клубе, то именно этот супруг и должен будет возвратить кредит. К сожалению, если он не сможет это сделать, то в этом случае долги придется возвращать и другому супругу, опять же по тому основанию, что в официальном браке все общее.

ФАМИЛИЯ

В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ фамилия не изменяется. Если вы захотите изменить свою фамилию, то вам нужно предоставить веские доказательства для этого и походить по инстанциям. То же и с детьми, если в свидетельстве о рождении отец записан со слов матери или там стоит прочерк, то фамилия у ребенка будет мамина.

В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ можно оставить свою фамилию или взять фамилию супруга. При рождении ребенка также не возникает проблем с фамилией.

ВЗАИМНАЯ ПОМОЩЬ

В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ у «супругов» отсутствует обязанность по содержанию друг друга. Дети же обязаны содержать только своего законного родителя. То есть, к примеру, вы вместе прожили 10 лет, у вас есть ребенок, но «брак» по каким-либо причинам распался и ребенок остался с матерью, отец его официально не усыновлял, то и на дальнейший уход (содержание) может рассчитывать только мать.

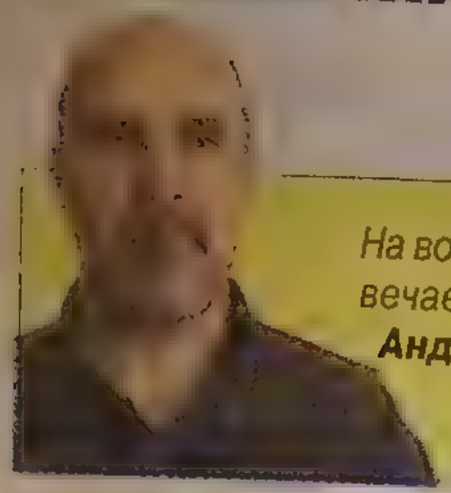
В ОФИЦИАЛЬНОМ БРАКЕ супруги имеют право на алименты и уход. Дети обязаны содержать обоих родителей

ИТОГО: Теперь можно понять, что такая малость, как штампик в паспорте защищает имущественные и прочие права супругов и их детей.

Многие думают, что «гражданский брак» более выгоден для мужчин. Напротив, женщины чаще склоняются к незарегистрированным отношениям, считая, что тогда партнер не будет диктовать свои условия и все решения будут приниматься по договоренности.

Подготовил адвокат Дмитрий НИКИТСКИЙ

КТО ЗАМЕНИТ ПЛИТУ В КОММУНАЛКЕ?



На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

ФОТО ИТАР-ТАСС

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ СОБСТВЕННИКУ ПРОПИСЫВАТЬСЯ В СВОЕЙ КВАРТИРЕ?

Купила квартиру дочери, но сейчас там никто не прописан, дом идет под снос. Нужно ли там прописываться, чтобы что-то получить взамен? Наталья, г. Москва

Необязательно. **Ваша дочь продолжает оставаться собственницей жилья, независимо от проживания в квартире.** И следовательно имеет право на возмещение при сносе этого дома. По закону города Москвы собственникам предоставляется либо равнозначное жилье либо денежная компенсация в размере рыночной стоимости сносимого жилья.

§ Пп. 2 п. 1 ст. 2 Закона «Об обеспечении жилищных прав граждан и освобождении жилых помещений (жилых домов) в городе Москве»,

ЗА УГЛОВЫЕ КВАРТИРЫ КВАРТПЛАТА МЕНЬШЕ?

Проживаем в угловой квартире. Я слышала, что плата за отопление для жильцов таких квартир обходится дешевле. Правда ли это? Михайленко, г. Пермь.

На федеральном уровне – увы, нет. Единственное, что вы можете требовать – это чтобы в угловой комнате температура была не 18, а **20°С. Подробно об этом, и о том, что делать, если нормы не соблюдаются, читайте в «Народном совете» №4, стр. 4.**

Проживаем в коммунальной квартире, две комнаты принадлежат ветерану труда по договору социального найма, третья комната приватизирована другим хозяином. Газовая плита находится в аварийном состоянии. Обратились в ЖЭК с просьбой замены газовой плиты, но получили отказ. Правомерны ли действия ЖЭКа? И что делать нам? Радаева Екатерина, г. Щелково, Московская обл.

К сожалению, замена газовой плиты, как и любого другого имущества в квартире (даже если это квартира коммунальная и в ней проживают как собственники, так и наниматели комнат), - относится к текущему ремонту и является обязанностью жильцов. Мы об этом подробно писали в специальном выпуске «100 ответов юристов» №1, 2008 года. Поэтому вам остается просто договориться по-соседски. Сложитесь и купите плиту на собственные средства, пропорционально занимаемой площади.

Должно ли ЖКХ учесть в счет погашения квартплаты стоимость замены сантехники, если квартира приватизированная? Валентина, г. Чита.

Нет, не должен. Как и для автора первого вопроса, замена какой-либо техники в квартире производится за счет жильца.

МОЖЕТ ЛИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЙ РЕБЕНОК УЧАСТВОВАТЬ В ПРИВАТИЗАЦИИ ДВАЖДЫ?

Скажите, можем ли мы приватизировать квартиру (полностью, не долю) только на несовершеннолетнего сына (ему сейчас 14 лет), который уже участвовал в одной приватизации. Елена Александровна Покидова, г. Новокузнецк, Кемеровская обл.

К сожалению, если приватизацию не продлят после 2010 года, то вы вряд ли сможете это сделать. У несовершеннолетних детей хоть и есть право на повторную приватизацию, но уже после совершеннолетия. Вашему сыну в 2010 году будет только 16-17 лет (не знаю его точного возраста).

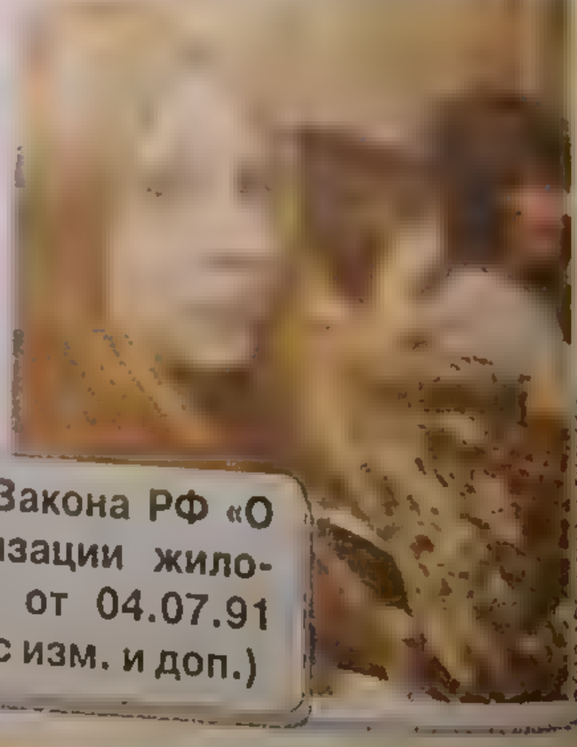


ФОТО АЛЕКСАНДРА АКАТЬЕВА

§ Ст. 11 Закона РФ «О приватизации жилого фонда» от 04.07.91 №1541-1 (с изм. и доп.)

№ 7 / 26 февраля – 3 марта 2008 г.

На вопросы отвечает юрист **Андрей МАЛЫХ**

КАК ОПЛАЧИВАЮТ ВОСПИТАТЕЛЮ ВРЕМЯ ПРОСТОЯ ДЕТСАДА

Работаю воспитателем в детсаду. Сейчас у нас там идет ремонт, детей в саду нет. Но мы ежедневно приходим на работу и участвуем в ремонте. И воспитателям собираются выплатить только 0,25 ставки. Правомерно ли это? Светлана Петровна Дегтярева.

Скорее всего, неправомерно. Почему отвечаю, скорее всего?

Дело в том, что вопросы по оплате труда работников дошкольных учреждений решаются на муниципальном уровне, а на федеральном эти законы имеют только рекомендательный характер. Но муниципальные власти должны учитывать их.

Например, нормы часов педагогической работы за ставку для воспитателей детских дошкольных учреждений должны составлять 36 часов в неделю. И в случае, если работодатель не может обеспечить необходимую преподавательскую нагрузку (то есть, детей в детском саду сейчас нет и работать не с кем, но вы все равно приходите на работу), **должны выплачивать положенную вам по тарифу зарплату, при условии выполнения нормы занятости (36 часов в неделю).**

§ П. 1.2 Рекомендаций об условиях оплаты труда работников образовательных учреждений Приложения к письму Министерства образования и науки РФ и Профсоюза работников народного образования и науки РФ от 26 октября 2004 г. № АФ-947/96

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ

1. Узнайте в отделе образования вашего муниципалитета о существовании каких-либо нормативных актов, которые определяют оплату труда воспитателей детских дошкольных учреждений на время их простоя (например, ремонта). Письменно просите представить вам этот нормативный акт;
2. Потребуйте (в письменной форме) приказ, в соответствии с которым вам начисляют 0,25 ставки;
3. Пишите заявление (лучше коллективное) в инспекцию по труду.

ДОЛЖЕН ЛИ РАБОТНИК ОПЛАЧИВАТЬ МЕДОСМОТР?

При устройстве на работу, в должности электрика, за медосмотр в поликлинике с меня взяли 340 рублей. Принес квитанцию на работу, но мне объяснили, что потраченные деньги могут вернуть, а могут и не вернуть (на усмотрение директора). А что говорит трудовое законодательство? Николай, г. Челябинск.

Однозначно ответить нельзя. Закон предусматривает категории работников, которые должны проходить медкомиссии в обязательном порядке за счет средств работодателя. А попробуйте определить, относится ли ваша работа к одной из перечисленных ниже категорий.

§ Ст. 213 ТК РФ.

КАКИЕ МЕДОСМОТРЫ ОПЛАЧИВАЕТ РАБОТОДАТЕЛЬ:

- если работники заняты на тяжелых, вредных или опасных работах (подземные, с применением вредных веществ и т.д.) – проходят не только при поступлении на работу но и периодически с целью предупреждения профессиональных заболеваний;
- на работах, связанных с движением транспорта; - проходят при поступлении на работу, а молодежь в возрасте до 21 года еще и ежегодно;
- работники лечебно-профилактических и детских учреждений; пищевой промышленности, общественного питания и торговли, водопроводных сооружений (на медосмотр в 2008 году выделяется 620 руб./ человека).

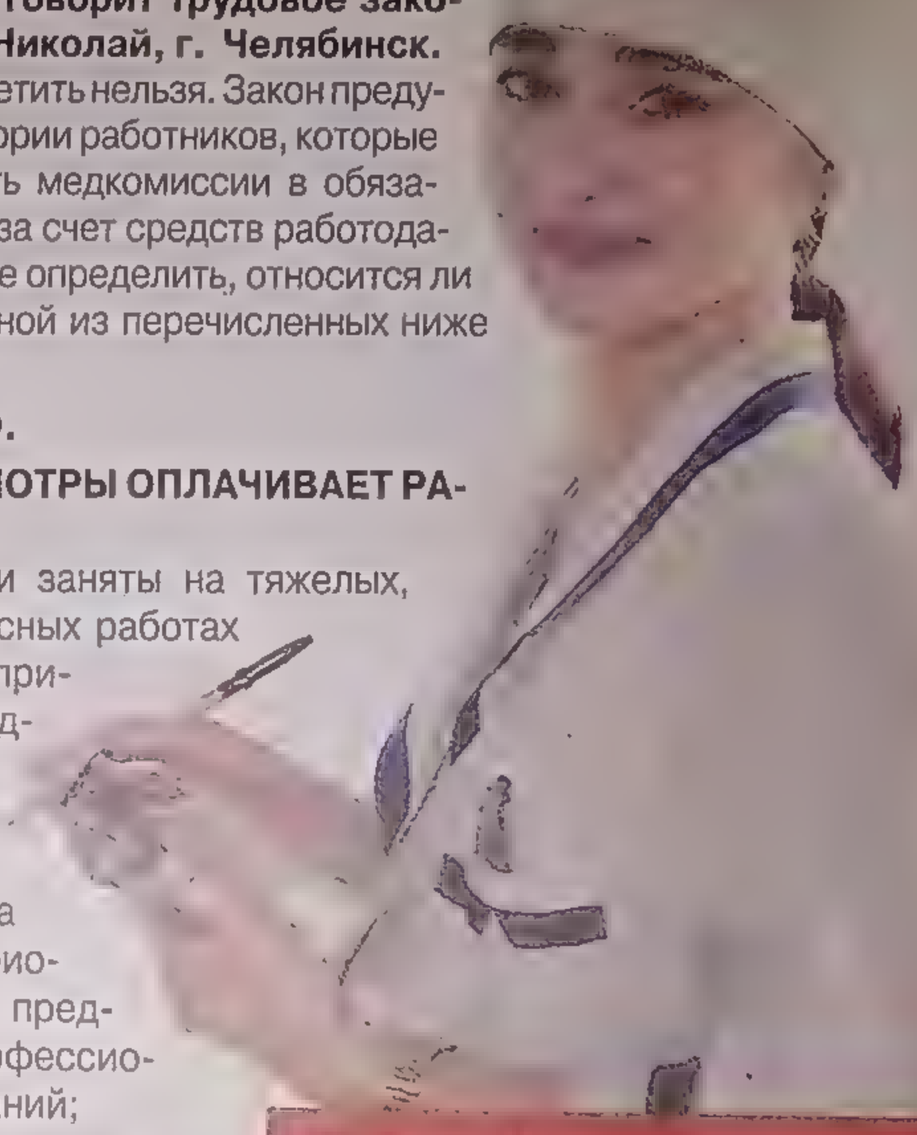


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ВНИМАНИЕ!

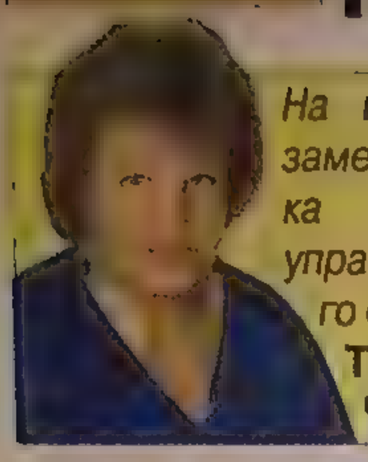
Местным органам власти предоставляется право дополнить данный список с учетом местной специфики.

§ Приказ Минздравсоцразвития РФ от 28.12.07 № 813

ПОЛАГАЛАСЬ ЛИ ВОСПИТАТЕЛЮ НАДБАВКА?

Я была воспитателем в детском саду. В 1987 г. ушла на пенсию. Позже узнала, что после 25 лет работы мне была положена надбавка к зарплате, но я ее не получала. Куда мне теперь обратиться? Раиса

Скорее всего, это была надбавка, устанавливаемая либо самой организацией либо ведомством (например, отделом образования муниципалитета). Но **сейчас вы не можете взыскать эту доплату в судебном порядке, так как прошел срок исковой давности для трудовых споров.**



На вопросы отвечает заместитель начальника территориального управления Пенсионного фонда РФ
Тамара ЧЕРЕМУШКИНА

ЗАЧТУТ ЛИ В СТАЖ УХОД ЗА МАМОЙ?

Я уволилась по собственному желанию, чтобы ухаживать за 82-летней мамой. Она инвалид II группы. Засчитают ли мне это в трудовой стаж? Объясните, как, в каких законах это прописано. Алевтина Геннадьевна Фомина, г. Иваново

Да, зачтут, поскольку вашей маме уже больше 80 лет.

Но нужно пояснить, что в ранее действовавшем Законе «О государственных пенсиях в РФ» существовало понятие общего трудового стажа - для права и для размера пенсии, куда входили периоды работы, военной службы и иные периоды.

В «иные периоды» наравне с работой включался и период ухода за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом, престарелым, нуждающимся в постоянном уходе по заключению лечебного учреждения.

С 1 февраля 1998 года в этот Закон были внесены изменения. При расчете размера пенсии как неработающему в стаж стали брать только периоды работы, военной службы, а также некоторые иные периоды.

С 01.01.2002 года законодатель ввел понятие **страхового стажа** - для определения права на пенсию и общего трудового стажа - для подсчета размера пенсии.

Периоды ухода за инвалидом I группы или **лицом, достигшим 80 лет,** по новому Закону **включаются в страховой стаж.** Но **в общий трудовой стаж этот период не входит.**

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ СПРАВКУ БЫВШЕМУ КАМЕНЩИКУ?

Муж работал каменщиком, о чем есть записи в трудовой книжке. При каких условиях ему положена льготная пенсия? И где можно получить справку, уточняющую особый характер работы и постоянную занятость на льготной работе? Семиболотная, г. Анапа

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА

ФОТО ИТАР-ТАСС

Право на досрочную пенсию предоставлено не всем каменщикам, а только тем, которые работали **в комплексной бригаде** либо **в специализированном звене каменщиков.** Если этого уточнения нет в записях трудовой книжки, то нужна будет **соответствующая справка с места работы или из архива.** Архивы выдают справки только на основании имеющихся у них первичных документов. В данном случае архив мог бы выдать такую справку на основании имеющихся у него приказов по предприятию.

К сожалению, на практике такие приказы о создании бригад или звеньев предприятия часто не считают нужным сдавать в архивы. Но, пока не будет такого подтверждения - не будет и права на досрочную пенсию. Остается попробовать подтвердить этот факт в суде.

ДАДУТ ЛИ ПЕНСИЮ ПО ДВУМ ТРУДОВЫМ КНИЖКАМ?

Я работаю в двух организациях по двум трудовым книжкам. Стаж начисляется по обеим. Я обратился в инспекцию по труду для получения звания «Ветеран труда», мне там сказали, что стаж берется только с одной трудовой книжки. Смогу ли я получать впоследствии две пенсии, согласно двум трудовым книжкам? Зайцев, г. Ярославль

Две пенсии вам не дадут, хотя на практике иногда случается, что в подтверждение периодов работы представляются две трудовые книжки. Записи в них (в случае их правильного оформления) могут быть учтены пенсионным отделом. Но при этом при наложении по датам периодов работы по обеим книжкам будет, конечно, зачтен только один из них. По одному и тому же основанию может быть установлена только одна пенсия, например, трудовая по старости.

Именно поэтому в «Правилах обращения за назначением пенсии...» предусмотрено, что пенсия назначается в территориальном органе по месту жительства гражданина независимо от места его фактического проживания на тот момент.

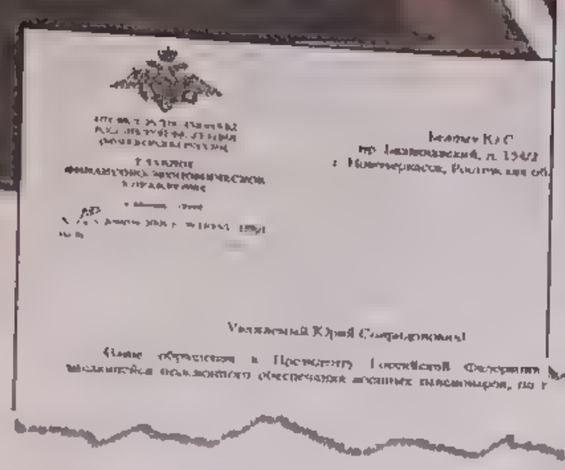
№9 | 26 февраля – 3 марта 2008 г.

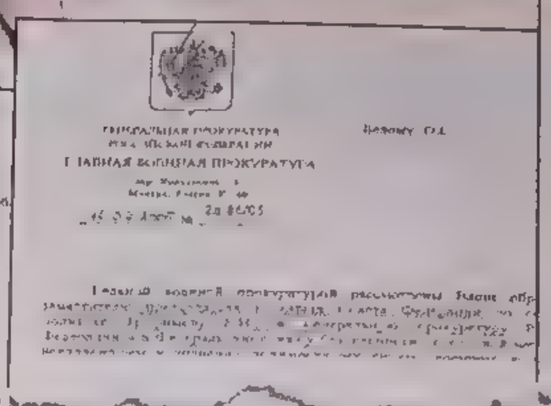
ПОДПОЛКОВНИК ЮРИЙ БЕЛЫЙ:

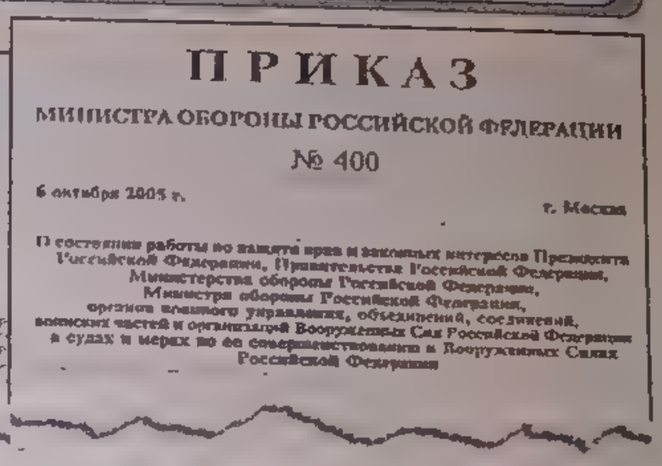
КАК Я ОТВОЕВАЛ СВОИ ВЕТЕРАНСКИЕ ЛЬГОТЫ

Как ни странно, но даже после выхода на пенсию прошедшие «горячие точки» офицеры вновь вынуждены воевать. Битвы с чиновниками Минобороны идут за возмещение вреда здоровью, за ветеранские льготы, за «пайковые»... Вот и подполковник в отставке Юрий Белый из Новочеркасска пятый год воюет с Ростовским облвоенкоматом. Сражение идет в правовом поле.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА НЕЧАЕВА







ПРИКАЗ

МИНИСТРА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

№ 400

6 октября 2005 г. г. Москва

О состоянии работы по защите прав и законных интересов Президента Российской Федерации, Правительства Российской Федерации, Министерства обороны Российской Федерации, Министра обороны Российской Федерации, органов военного управления, объединений, соединений, военных частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации в судах и мерах по ее совершенствованию в Вооруженных Силах Российской Федерации

РАЗВЕДКА БОЕМ

Первую викторию на судебном фронте Юрий Спиридонович одержал в Октябрьском райсуде г. Ростова-на-Дону еще в апреле 2003 года. Военкомат отказывался назначить положенную по закону денежную компенсацию вреда, причиненного здоровью ветерана первой чеченской кампании, инвалида II группы Белого. Не помогали ни жалобы, ни запросы в инстанции. Поэтому заслуженному офицеру пришлось искать справедливости в суде. Он подал иск и выиграл дело. Выплаты инвалиду были назначены, причем, пожизненно и с последующей индексацией.

ПРИКАЗ №400

Еще готовясь к суду, подполковник Белый взял за привычку внимательно изучать документы: законы, приказы, инструкции. И однажды в приказе министра обороны №400 от 6 октября 2005 года ветеран обнаружил примечательный пункт: «Назначенным представителям Министерства обороны **запретить признавать в судебных разбирательствах суммы основного долга** в отношении Минобороны».

- Я был просто поражен, - вспоминает Юрий Спиридонович. - Получалось, что даже если истец полностью прав, представитель военкомата в приказном порядке обязан все отрицать!

Понятно стало, почему наши военкоматовские чиновники в судах беззастенчиво лгут и всегда стеной встают на защиту ведомства!

Ветеран решил действовать, и в июле 2006 года направил письмо в Госдуму, требуя отменить драконовский пункт приказа. Оттуда его обращение переслали по назначению - в Главную военную прокуратуру. Законность документа военные прокуроры дополнительно проверили.

А в итоге новым приказом министра обороны в декабре 2006 года позорный пункт приказа №400 был отменен.

НЕУДАЧНЫЙ РЕВАНШ ВОЕНКОМА

Прошлой осенью военком Ростовской области А.Трушин разослал в местные суды пачку заявлений. В них он просил отменить решения, принятые 3-4 года назад в пользу армейских ветеранов. Ретивый военком предложил судьям устранить «неравенство других инвалидов, которым при равных условиях суммы возмещения вреда совсем не назначались».

Получил повестку в суд и подполковник в отставке Белый.

- Похоже, понятие «офицерская честь» для кабинетных служак - пустой звук, - говорит Юрий Спиридонович. - Вместо того, чтобы помочь тем инвалидам, кто не нашел сил по судам ходить, добиваясь вынесения справедливых решений, военком удумал с нами воевать.

В итоге контратака была отбита: 5 декабря 2007 г. Октябрьский районный суд г. Ростова-на-Дону в удовлетворении иска военкомата отказал.

НА КАКИЕ ЗАКОНЫ ССЫЛАЛСЯ Ю.С. БЕЛЫЙ

В первый раз на то, что в Законе «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998г. № 53-ФЗ никаких специальных правил, определявших бы размер ответственности государства в лице МО РФ за вред, причиненный здоровью истца, оговорено не было. Произведенные в его пользу выплаты страховой суммы и суммы единовременного пособия по ФЗ РФ «О статусе военнослужащих» по своей правовой природе не являлись возмещением утраченного заработка, предусмотренного ст.ст. 1085 и 1089 ГК РФ.

Во втором случае на ч.2 ст. 376 ГПК РФ, согласно которой постановления могут быть обжалованы в суд надзорной инстанции в течение года со дня их вступления в законную силу.

Подготовил Вячеслав НЕЧАЕВ

ОСТОРОЖНО: ЯДОВИТЫЕ ИГРУШКИ

Покупка детской игрушки - не такое уж легкое дело, как может показаться. Ведь игрушки зачастую оказываются ядовитыми. Нередко их снимают с продажи после проверки. Но ведь у каждого прилавка ревизора не поставишь. И лучше проявлять бдительность самим.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

В ИГРУШКАХ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ ФЕНОЛ

- Одна из причин, по которым игрушки снимаются с продажи, - превышение допустимого уровня содержания фенола, - рассказывает уполномоченный по правам ребенка в Волгоградской области Нина Болдырева. – Он используется для придания эластичности и нужной формы предметам. Но превышение предельно допустимых концентраций может вызвать заболевания почек, печени, пагубно влияет на иммунную систему малыша.

К отравлению могут привести не только игрушки, но и многие другие товары, окружающие ребенка. Поэтому все они должны пройти проверку и иметь сертификат, подтверждающий их безвредность.

И если в магазине с этими документами можно ознакомиться, то на рынке - редко.

КУКЛА ВЫЗВАЛА АЛЛЕРГИЮ

К участковому врачу пришли бабушка с дедушкой и принесли с собой любимую внучкину куклу.

По словам родственников, у ребенка некоторое время назад начались аллергия и астматические приступы. Победить аллергию не удавалось, хотя из рациона девочки исключили все, что могло спровоцировать заболевание.

Из квартиры убрали ковры, выкинули мягкие игрушки, но лучше не становилось. О кукле подумали в последнюю очередь. Обратили на нее внимание лишь потому, что девочка не расставалась с игрушкой ни на минуту, даже спала с ней. Когда специалисты провели экспертизу, оказалось, что кукла изготовлена из материала с превышением содержания фенола. Родственники девочки не смогли вспомнить, где и когда купили куклу, и поэтому продавцы не понесли никакого наказания.

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ДЕТЯХ

- Чаще всего родители покупают ребенку игрушки на рынке. Но это не тот случай, когда можно экономить! - считает читательница «Народного совета» Татьяна Рябец из Костромы.. - На лекарства и докторов придется гораздо больше потратиться! Да и где гарантия, что диагноз будет верным, а заболевание не перейдет в хроническую стадию? Не стоит рисковать здоровьем ребенка и собственными нервами!

КАК ВЫБИРАТЬ ИГРУШКУ

- Покупайте игрушки только в крупных магазинах и торговых центрах, обходите стороной сомнительные палатки и полуподвальные помещения, а также торговцев «с рук»;
- Особо трепетным родителям советуем подойти к продавцу и попросить сертификат соответствия на продукцию, который выдается только тем, кто пройдет строгую проверку на гигиеническую безвредность и соответствие нормам ГОСТа;
- Далее приступаем к более подробному изучению игрушки - пощупав игрушку, убедись, что на ней нет никаких острых углов и заусениц;
- В течение 10 секунд потрите игрушку в руках - никаких следов окрашивания оставаться не должно;
- Мягкую игрушку тщательно осмотрите и проверьте на прочность швы и крепление мелких деталей (детям до трех лет вообще не рекомендуется давать игрушки с деталями, которые могли бы поместиться во рту);
- Обратите внимание на цвет игрушки - она должна быть яркой, но в меру - никаких ядовитых салатовых, розовых, оранжевых тонов;
- Обязательно понюхайте игрушку - вы не должны почувствовать никакого запаха;
- Обращайте внимание на упаковку - она должна быть абсолютно герметична, что свидетельствует о том, что игрушка была произведена на крупном предприятии, а не кустарным способом. Обязательными на любой упаковке детских игрушек должны быть данные о фирме-изготовителе, условия эксплуатации и информация о том, на какой возраст рассчитана игрушка.

Подготовила Жанна ШМЕЛЕВА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Большой чемпионат по СУДОКУ – 2007

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ **330 000 рублей**

Игра № 1 – Легкая

5	2	9	4	3	8	6	7	1
1	7	3	5	2	6	9	4	8
8	6	4	1	9				
4	5	7	3	8				
2	8	1	7	6				
9	3	6	2	4				
7	4	8	9	5				
3	9	2	6	1				
6	1	5	8					

Отгаданные игры

Игра № 2 – Средней сложности

6	8	3	9	2	7	5	4	1
2	7	9	5	4	1	6	3	8
1	4	5	3	6	8	9	7	2
9	2	4	6	5	3	8	1	7
5	3	7	8	1	2	4	6	9
8	1	6	4	7	9	3	2	5
4	6	2	1	9	5	7	8	3
3	5	1	7	8	6	2	9	4
7	8	9	2	3	4	1	5	6

Еще никому не удавалось разгадать эту игру...
Испытайте судьбу!
Возможно, это будете Вы.

заполнить пустые клеточки цифрами от 1 до 9 таким образом, чтобы они появлялись лишь один раз в каждой строке, столбце и в квадрате 3 х 3 клеточки.

Игра № 3 – Суперсложная

6	4	8	2	9		5	3	1
	1		8	3	4	7		2
7	2	3		5	6	4	8	
4	6	2		7	1	8	9	3
3		1	4		8		7	5
	5	7	3	2		1	4	
1	8	6	9		2	3		7
2	7		6	8	3	9	1	4
	3	4		1	5		2	8

ВАМ ЭТО УДАЛОСЬ? ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС!

Скорее отправьте нам ваш купон и заполненную игру № 3!

330 000 рублей!

Независимо от того, разгадаете ли вы игру или нет, вы в любом случае получите бесплатный подарок в благодарность за ваше участие!

Принять участие в акции быстрее по телефону

☎ **(495) 787-22-82**

с 7:00 до 22:00 в будни, с 9:00 до 21:00 в выходные

или отправив купон участия по факсу

(495) 789-65-77

(круглосуточно)

* Вы держу из условий акция проводится ООО «Почтовый каталог» с 01.02.08 по 31.07.08 с главным призом – 330 000 рублей, состоит из основной суммы – 300 000 рублей и дополнительной – 30 000 рублей. Всем участникам предлагается разгадать судоку и прислать купон ответа. Обладатель главного приза и обладатели дополнительных призов (15 000 рублей и 25 000 рублей, «лучшие клиенты») будут определены в финале акции 31.07.08 не случайным образом, согласно действующим «Правилам проведения маркетинговых акций, определения призеров и вручения призов». С учетом суммы заказа, даты поступления заказа, факта поступления в полном объеме оплаты по данному заказу, включая стоимость его обработки, из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия заказа и оплаты товаров при условии оплаченного заказа товара из предложенного каталога организатора участники акции получают вещевой приз (подарок), определяемый на усмотрение организатора (количество подарков соответствует количеству участников, выполнивших необходимые условия). Участие в маркетинговой акции регистрируется до 22.07.08 (по почтовому штемпелю). Полные условия акции указаны в конверте с каталогом организатора, высылаемым всем участникам, присылающим свои ответы (правильные или неправильные). Обязательным условием для регистрации участия в акции является заказ и оплата товара из предлагаемого буклета или каталога организатора. Организатор ООО «Почтовый каталог». Юридический адрес: 127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 2/3, ОГРН 1077762497768. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей, сроках акции (сроках, месте и порядке их вручения) можно получить по телефону 495 787 22 82

☐ ДА, я заполнил(-а) игру № 3 и отправляю ее вместе с Купоном ответа для участия в розыгрыше Главного приза – 330 000 рублей

☐ ДА, я участвую в игре и запрашиваю мой бесплатный подарок

Я указываю ниже свои контактные данные и прошу зарегистрировать мой ответ

Фамилия: _____

Имя: _____ Отчество: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж. Дата рождения: ___ (число) ___ (месяц) ____ (год)

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

Контактные телефоны: дом (8) ___ (код) _____ (номер телефона) моб (8) ___ (код) _____ (номер телефона)

При ответе на вопросы мини-анкеты у вас будет больше шансов стать обладателем приза:

1. Хотели бы вы улучшить свою жизнь с помощью советов астрологов? ☐ Да ☐ Нет
2. Интересуетесь ли вы книжными новинками? ☐ Да ☐ Нет
3. Хотели бы вы заботиться о своем здоровье не выходя из дома? ☐ Да ☐ Нет
4. Хотели бы вы чаще обновлять предметы домашнего обихода? ☐ Да ☐ Нет

E-mail: _____

Дата заполнения купона _____ Ваша подпись _____

Я даю согласие ООО «Почтовый Каталог» (127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 2/3, ОГРН 1077762497768) на обработку и использование моих персональных данных

03 7057 100 83 1

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

появлялись лишь один раз в каждой строке, столбце и в квадрате 3 х 3 клеточки.

ВАМ ЭТО УДАЛОСЬ? ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС!

Скорее отправьте нам ваш купон и заполненную игру № 3!

330 000 рублей!

Принять участие в акции быстрее по телефону

☎ (495) 787-22-82

(круглосуточно)

или отправив купон участи по факсу

(495) 789-65-77

(круглосуточно)

Большого Вам выигрыша!

☐ ДА, я заполнил(-а) игру № 3 и
Главного приза – 330 000 руб

☐ ДА, я участвую в игре и запра

Я указываю ниже свои контактны

Фамилия: |__|__|__|__|__|__|__|__|

Имя: |__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Пол: ❑ м. ❑ ж.

Индекс: |__|__|__|__|__|__| Адре

|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|__|

Контактные телефоны: дом. |8| |__|__

При ответе на вопросы мини-а

1. Хотели бы вы улучшить свою жизн
2. Интересуетесь ли вы книжными но
3. Хотели бы вы заботиться о своем з
4. Хотели бы вы чаще обновлять пре

E-mail: _____

Я даю согласие ООО «Почтовый Каталог» (127422, Москва, ул. Тимирязевская, д. 2/3, ОГРН 1077762497768) на обработку и использование моих персональных данных.

* ВЫДЕРЖКА ИЗ УСЛОВИЙ АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ ООО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ» С 01.02.08 ПО 31.07.08 С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ – 330 000 РУБЛЕЙ; СОСТОИТ ИЗ ОСНОВНОЙ СУММЫ – 300 000 РУБЛЕЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ – 30 000 РУБЛЕЙ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ СУДОКУ И ПРИСЛАТЬ КУПОН ОТВЕТА. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА И ОБЛАДАТЕЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЗОВ (15 000 РУБЛЕЙ И 25 000 РУБЛЕЙ) (ЛУЧШИЕ КЛИЕНТЫ) БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 31.07.08 НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ»,.С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. ПРИ УСЛОВИИ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА УЧАСТНИКИ АКЦИИ ПОЛУЧАЮТ ВЕЩЕВОЙ ПРИЗ (ПОДАРОК), ОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА (КОЛИЧЕСТВО ПОДАРКОВ СООТВЕТСТВУЕТ КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ). УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 22.07.08 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ПОЛНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМЫМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРИСЛАВШИМ СВОИ ОТВЕТЫ (ПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНЫЕ). ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО БУКЛЕТА ИЛИ КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. ОРГАНИЗАТОР: ООО «ПОЧТОВЫЙ КАТАЛОГ». ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. ТИМИРЯЗЕВСКАЯ, Д. 2/3. ОГРН 1077762497768. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-22-82

КАК ПРАВИЛЬНО ОФОРМИТЬ ДАРСТВЕННУЮ?

Мы приватизировали квартиру на четверых, я, муж и двое взрослых детей. Нам бы не хотелось, чтобы у них были хлопоты после нашей смерти и еще мы хотим, чтобы квартира досталась детям в равных долях. По вашим публикациям, мы поняли, что наилучший вариант в нашей ситуации, это подарить детям по полквартиры. Можно ли оформить дарственную, не ставя в известность детей? Как это правильно и недорого сделать? Ольга Вячеславовна Кузнецова, г. Москва

Нет, дарение это двухсторонняя сделка, вы не сможете заключить ее без ваших детей.

§ В соответствии со ст. 574 Гражданского кодекса РФ, государственная регистрация договора дарения является обязательной.

Даритель и одаряемый могут сэкономить деньги, время и нервы при заключении договора дарения. Договор дарения подходит сторонам, которые находятся в близкой родственной связи между собой, например, как вы. Вам нужно собрать комплект документов и составить договор дарения в простой письменной форме, но с обязательной регистрацией в Управлении Федеральной регистрационной службы (далее УФРС), еще ее называют Регистрационной палатой.

Но это не значит, что вы сами должны написать дарственную, взяв лист бумаги и ручку. Обратитесь к юристу, нотариусу или в УФРС. Что касается последней, получится быстрее и дешевле, так как во многих отделениях УФРС есть отдельные кабинеты, где оформляют сделки в простой письменной форме, в том числе и договоры дарения.

ФОТО ИТАР-ТАСС

ВНИМАНИЕ

С момента вступления в силу нового Гражданского Кодекса РФ, т.е. с 1996 года договор дарения не подлежит обязательному нотариальному оформлению.

ЧТО НУЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ ПРИ ОФОРМЛЕНИИ

- правоустанавливающие документы на квартиру;
- паспорт из БТИ;
- паспорта сторон договора;
- квитанцию об уплате государственной пошлины за регистрацию (500 рублей для физ. лиц.).

Помимо государственной регистрации договора, вам нужно будет зарегистрировать переход права собственности от дарителя к одаряемому. За это также будет необходимо заплатить государственную пошлину в размере 500 рублей. После чего этот договор вам необходимо будет зарегистрировать в Регистрационной палате (УФРС) по месту нахождения квартиры и получить новое свидетельство о собственности. Так что вы на сто процентов уверены в своих детях, что они вас не выгонят после того, как квартира будет принадлежать им, то оформляйте дарственную.

НАЛОГИ

Ранее, при дарении, необходимо было уплатить налог на дарение. С 1 января 2006 года этот налог был отменен. Но сейчас одаряемый при дарении должен заплатить налог на доходы, полученные в порядке дарения недвижимого имущества. Ставка налога для гражданина России составляет 13 %.

От налога освобождаются в случае, если даритель и одаряемый являются членами семьи или близкими родственниками в соответствии с Семейным кодексом РФ (супругами, родителями и детьми, в том числе усыновителями и усыновленными, дедушкой, бабушкой и внуками, полнородными и неполнородными (имеющими общих отца или мать) братьями и сестрами).

§ пп. 18.1 ст. 217 Налогового кодекса РФ.

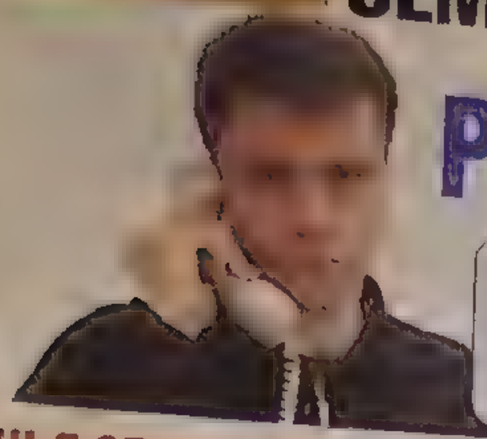
ВАЖНО!

Если даритель приобрел квартиру до 31 января 1998 года, то прежде необходимо зарегистрировать ранее возникшее право. Сделать это можно одновременно с регистрацией договора дарения. В этом случае не придется платить государственную пошлину за «перерегистрацию».

В других случаях, например, при регистрации ранее возникших прав, по желанию правообладателя до регистрации договора дарения, вам придется заплатить половину установленного размера пошлины за регистрацию прав (250 рублей).

Подготовила адвокат Татьяна САЛОМАТОВА

ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200 21-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ



РАЗРЕШАТ ЛИ СТРОЙКУ В ОГОРОДЕ

В субботу, 9 февраля в течение трех часов на вопросы читателей по телефону отвечал генеральный директор Института земельного права Федор Левов. Сегодня мы продолжаем публикацию материалов «горячей линии», начатую в №8.

ЧЬЯ ЗЕМЛЯ ПОД ГАРАЖОМ

Я из Саратова, Михаил Юрьевич. Хочу узнать, распространяется ли «дачная амнистия» на гаражи? Наши, к примеру, гаражи были построены с разрешения администрации города почти 20 лет назад.

- В принципе, да, распространяется. Вы можете приватизировать земельный участок под гаражом, если он находится в вашей собственности. А вы с этим вопросом уже обращались куда-нибудь?

- Нет пока, просто хотел узнать, стоит ли пробовать.

- Конечно, стоит.

Меня Раиса Викторовна зовут, я из Курска звоню. В 1994 году мне выдали свидетельство о праве собственности на землю, на 8 соток. Нужно ли теперь менять это свидетельство. Что мне делать?

- Все свидетельства о праве собственности на землю, выданные после 1991 года, действительны. Если вы не планируете совершать сделку со своим участком, то менять его не обязательно. Кстати, он уже поставлен на кадастровый учет?

- Да, поставлен.

- Значит, теперь в Кадастровой палате, на территории которой он находится, вам нужно получить документы для регистрации и с ними обратиться в Регистрационную палату. Там вам выдадут свидетельство нового образца.

КАК ЛИКВИДИРОВАТЬ «ДЖУНГЛИ»

- Здравствуйте, меня зовут Антон Леонидович! Наши соседи не появлялись на своей даче уже лет пятнадцать. Там у них все давно заросло, прямо как в джунглях! Корни лезут на наш участок, а деревья его затеняют. Но мы ни телефона, ни адреса соседей не знаем. Куда нам обращаться, чтоб эти заросли вырубили?

- Разрешение на вырубку вы можете получить только у собственника или арендатора этого участка. Попытайтесь выяснить в местной администрации, кому же он принадлежит. Возможно, участок вообще бесхозный, если земельный налог за него давно никто не платит. Но в любом случае самоуправства допускать нельзя.

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

- А прирезать себе эту землю, если хозяев нет, я могу?

- Это зависит от местной администрации. Она может вам ее продать по кадастровой стоимости. Но это если будет доказано, что собственник, допустим, умер, а наследников у него нет. Выясните, есть ли собственник или арендатор.

- Спасибо.

КТО РЕГУЛИРУЕТ РАСЦЕНКИ

Крымский моя фамилия, я пенсионер из Ставрополя. У меня есть земельный участок 8 соток, и я хочу его продать. Но меня заставляют делать кадастровую съемку участка. А за это, как я выяснил, мне придется заплатить бешеные деньги, тысяч 15, как минимум. Но это же грабеж! Существуют ли госрасценки на эти работы?

- Если ваш участок еще не поставлен на государственный кадастровый учет, то необходимо будет это сделать. В ином случае, продать вы его не сможете. В некоторых областях власти ввели регулирование цен на эти услуги. Не знаю, как обстоит дело на Ставрополье. Выясните это в своей администрации.

Добрый день! У нас есть огород в городской черте. Можно ли переоформить его под индивидуальное строительство? Относится ли это к «дачной амнистии»?

- Нет, к «дачной амнистии» это никакого отношения не имеет. Для изменения целевого использования земельного участка необходимо обратиться в администрацию муниципального образования. Но застройку на огороде не разрешат.

Виталий Афанасьевич беспокоит, я из Липецка. Не могли бы сказать, как нам начисляют земельный налог? Желательно бы на конкретном примере.

- Если кратко, то налог - это 0,3 процента от кадастровой стоимости участка. А если подробнее, то давайте так: в одном из ближайших номеров «НС» мы дадим формулы расчета и на примерах подробно объясним, как считают земельный налог. Не возражаете?

- Буду ждать. Спасибо.

(Окончание в следующем номере)

ПЛАТИЛИ НАЛОГИ - ВЕРНИТЕ ЧАСТЬ ДЕНЕГ

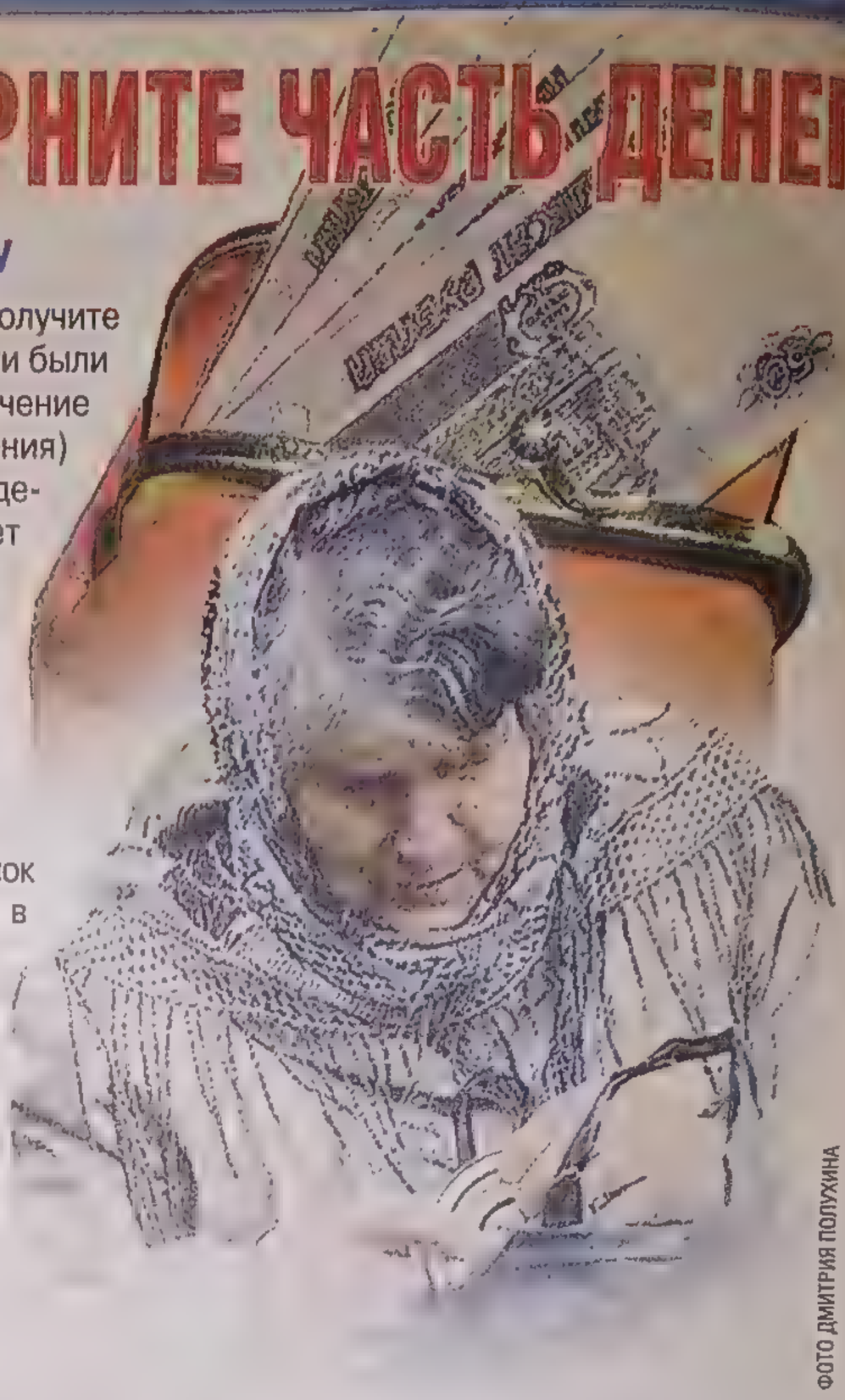


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

ЧТО ТАКОЕ НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ

Если вы купили жилье, оплачивали медицинские услуги или образование и одновременно получали зарплату, премии, материальную помощь — все, на что начисляется 13-процентный налог, вам **эти проценты государство вернет** как имущественный или социальный налоговый вычет. Уточните в районной налоговой инспекции список документов и представьте их вместе с налоговой декларацией.

ВНИМАНИЕ!

Студентам и пенсионерам вычеты не положены - ни стипендии, ни пенсии не облагаются налогом. Равно как и «серые» зарплаты. Вычет положен только с налога, уплаченного с официальной зарплаты

ВЫ КУПИЛИ ЖИЛЬЕ

Теперь вы можете получить налоговый вычет из расчета 13%. Каждый год государство будет возвращать вам неплохую сумму (в общей сложности **можете вернуть до 130 тысяч рублей!**). Но помните, что имущественный вычет предоставляется гражданину лишь раз в жизни. А заполнять бумаги для налоговой нужно каждый год, пока вычет действует.

К примеру, вы купили квартиру за два миллиона рублей. Миллион подпадает под сумму возврата - в общей сложности вам вернут 130 тысяч рублей. Сумма выплат зависит от того, сколько вы зарабатываете: к примеру, если ваша зарплата - десять тысяч в месяц, за год вам вернут 13% - это 14 тысяч 600 рублей.

ПРОДАЛИ МАШИНУ

Можете получить налоговый вычет, если «железный конь» находился в вашей собственности менее трех лет. **Сумма, из которой вычисляется вычет, не может превышать 125 тысяч рублей** (то есть вы получите не больше 16 тысяч 250 рублей) и не должна быть больше, чем доход от продажи авто.

ЗАПЛАТИЛИ ЗА УЧЕБУ

Налоговый вычет вы получите в том случае, если деньги были потрачены на ваше обучение (любая форма обучения) или на обучение ваших детей в возрасте до 24 лет (только дневная форма обучения). Это должны быть образовательные учреждения, работающие по лицензии, подтверждающей их статус учебного заведения.

Если учащийся ребенок сам оплатил обучение, а в договоре гарантом обозначены вы, то вычет вам как родителю все же положен. Чтобы получить деньги, укажите в заявлении на предоставление вычета, что родитель поручил произвести оплату ребенку.

То же самое - и в случаях, когда гарантом оплаты являлся один родитель, а деньги за обучение ребенка дает другой. В этом случае налоговый вычет положен тому, чьи деньги потрачены на чадо.

Сумма налогового вычета не может превышать 13% от 100 тысяч рублей (13 тысяч в год).

ЛЕЧИЛИСЬ

Каждый раз, пользуясь услугами медучреждения, оформляйте оплату за услуги на специальных бланках для предоставления в налоговую.

Можно возместить и проценты с денег, потраченных на лечение (на медикаменты и услуги по лечению) не только вас, но и вашего мужа или вашей жены, родителей и детей в возрасте до 18 лет. Но сумма трат на лечение не может превышать 13% от 100 тысяч в год.

Если вы оплачивали лечение в санатории или профилактории, то вычет распространяется на часть путевки, потраченную непосредственно на лечение (а в цену путевки также входят питание, проживание, культурно-массовые мероприятия).

Вычет распространяется и на сумму оплаты медпомощи в санаторно-курортных учреждениях, не входящей в стоимость путевок и дополнительно оплаченной налогоплательщиком.

Социальный налоговый вычет «за санаторий» может быть получен в течение трех лет со времени лечения. Справка для налоговой выдается санаторием после вашего обращения.

Если вы не хотите несколько раз ходить в налоговую инспекцию, можно получить причитающиеся вам деньги другим путем. Напишите в налоговой заявление о том, чтобы вычет сразу же закладывался в вашу зарплату. С уведомлением из налоговой вы приходите в вашу бухгалтерию по месту работы, и 13% просто-напросто не удерживаются из вашей зарплаты.

Подготовила Жанна ШМЕЛЕВА

ЧЕРПАЙ: (8 800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«РУСЛАН» – МЕДИЦИНСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

Уникальный аппарат из «аптечки» космонавтов теперь доступен каждому

Газетные сообщения о предстоящих неблагоприятных по географическим факторам днях не случайно очень волнуют читателей. Многие пристально следят за наступлением таких дней потому, что практически каждый из нас болезненно реагирует на геомагнитные возмущения. В большей или меньшей степени, но реагируют все.

Конечно, молодой здоровый организм лучше противостоит ударам природы, которые она наносит в такие дни из глубин Земли и Космоса. Однако, когда человек не совсем здоров, или имеет хронические заболевания, или уже в солидных годах – дело обстоит хуже. Не только врачи, но и многие пациенты знают, что в период резких изменений геомагнитной обстановки гораздо чаще случаются инфаркты миокарда, инсульты, одолевает язва...

Резкими обострениями дают о себе знать многие болезни. «Рвется» то, что тонко. В ослабленных, нездоровых звеньях организма происходят подлинные катастрофы. И таких катастрофических дней в месяце бывает в среднем около восьми!

Встает вопрос: как быть? Здоровых-то людей у нас совсем немного. А что же делать остальным десяткам миллионов? Ведь не приставишь к каждому из них в трудные дни по личному врачу. Особенно сейчас, когда все стоит диких денег. Да и с деньгами помощи дождешься не скоро.

Однако не зря когда-то пели: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью... Трудно поверить, но эту абсолютно неразрешимую проблему все же решили.

Только не спешите благодарить наших выдающихся ученых-медиков за заботу о себе. Они думали вовсе не о вас, а совсем о других людях, которые в советское время, безусловно, относились к сливкам нашего общества.

Речь шла о космонавтах, которые в трудные моменты в космосе могут рассчитывать только на себя. Им приходится порой еще хуже, чем нам, обычным пациентам, ведь в открытый космос «скорая» не приедет даже с сильным опозданием. Необходимо было обеспечить космонавтов, отправляющихся в длительные космические командировки, возможностью поддерживать в норме свой иммунитет, быстро и результативно устранять непредвиденные проблемы со здоровьем. То есть требовался портативный лечебный аппарат, способный без лекарств лечить сразу сотни болезней.

Так был разработан лечебный аппарат квантовой терапии. Его целебные возможности оценили очень высоко, что и после полетов космонавты корректировали состояние здоровья.

Последняя модель, самая, совершенная и удобная в обращении называется «Руслан». **Запомните это имя.**

«Руслан» не просто лечит болезни, а устраняет их причины. То есть добивается не временных изменений к лучшему, а кардинальных результатов. Болезнь отступает навсегда.

Исследования последних лет свидетельствуют, что с его помощью можно лечить большинство самых распространенных заболеваний. И добиваться поразительных результатов. После цикла непродолжительных сеансов 95 пациентов из 100 улучшают свое самочувствие.

Феноменальный целебный эффект достигается за счет трех факторов. Это инфракрасное излучение, воздействие видимым красным лазерным светом и наконец, магнитным полем. В общем, прекрасно обходимся без всяких химических средств, которые как известно, в итоге отравляют организм. Действие же «Руслана» абсолютно безвредно. С его помощью можно лечить даже грудных детей.

Вслед за праздниками всегда наступают будни. У «Руслана» это повседневный труд на Земле, служение уже не группе избранных, а нам – миллионам обычных людей. Между прочим, нуждающихся в его лечебной помощи куда больше.

«Руслан» – это первоклассный домашний доктор практически любой специальности. Он и терапевт. И кардиолог, и даже ветеринар, если в семье есть животное. За несколько сеансов, длящихся от 5 до 25 минут он помогает пациентам при очень распространенных недугах – таких, как болезни сердца, легких, сосудов, а также остеохондроза, радикулита, ангины, простатита, подагры, нейродермита, от всевозможных язв... и от встречающихся реже заболеваний гайморита, болезни Рейно, геморроя и т.д

«Руслан» улучшает биохимический состав крови. Способствует распаду в кровяном русле недоокисленных продуктов обмена веществ, ускоряет их выведение из организма. Стенки сосудов становятся эластичными, полностью освобождаются от холестериновых бляшек. В итоге во много раз снижается угроза тромба и как следствие – инсульта.

При варикозном расширении вен благодаря «Руслану» боли пропадают на третий день. Чуть позже исчезает «венозная сетка», а затем и крайне неприятный эффект «выпуклых вен».

При артрите и артрозе «Руслан» восстанавливает поврежденную ткань, улучшает былую подвижность в суставах.

С помощью «Руслан» вы быстро забудете об изжоге, избавитесь от мук, связанных с язвой желудка или двенадцатиперстной кишки. Уже не надо будет думать о том, что можно кушать, а чего нет. Не придется переживать по поводу грядущей операции, лучи квантового аппарата помогут зарубцевать язву.

Вам останется лишь упрекнуть себя, что не сделали этих безболезненных процедур раньше. Сотни людей уже радуются жизни потому, что вовремя обратились за помощью к аппарату квантовой терапии «Руслан».

Аппарат квантовой терапии «Руслан» не только приводит в действие скрытые защитные ресурсы организма, но и пробуждает в нем генетическую память. Для крепких и, в общем молодых людей это свойство, может быть, не столь важно. А вот для пожилых и престарелых людей оно бесценно. Потому что реально может отодвигать старость.

Старение организма наступает прежде всего на уровне клеток, которые перестают регенерировать и теряют способность сопротивляться микробам и вирусам. «Руслан» как раз заставляет клетки «вспоминать» о своих обязанностях и восстанавливать утраченные функции. В результате происходит и выздоровление от недуга. И одновременно общее омоложение организма.

Итак, «Руслан» необходим не только молодым, но и пожилым. И даже совсем старым людям. К тому же это семейный доктор, то есть им должны уметь пользоваться и домохозяйки.

Лечение «Русланом» совместимо с лекарственной терапией. И зачастую позволяет уменьшить количество назначенных лекарств, ведь аппарат усиливает их лечебное воздействие.

Применение «Руслана» в косметологии позволяет сохранить молодость кожи, разгладить морщинки, снять отеки, избавиться от целлюлита.

Аппарат проверен в действии и отличается портативностью , полной безопасностью и простотой в эксплуатации.

«Руслан» современная клиника на дому. Это медицина будущего. Которое уже наступило. Результаты квантовой терапии, конечно, выглядят пока как фантастика. Но ведь кто мог поверить сто лет назад, что человек полетит в космос? А ведь полетел! И сегодня это, в общем, уже обыденный факт.

Не отказывайте себе в желании быть здоровым!

Аппарат квантовой терапии «Руслан» можно прибрести по адресу: 124498, Москва, Зеленоград, проезд 4806, дом 5, строение 9, МИЭТ, отдел продаж.

Тел:8 (495) 225-54-
тел/факс 8 (495) 532-

Наш сайт: www.smp-med.ru,
e-mail: ruslan@icnt.ru

Рассказывает врач высшей категории
Юлия БАШЕВА

ВЕСЕННИЕ ОБОСТРЕНИЯ

Весной, когда за долгую зиму организм ослаблен неправильным питанием, отсутствием физической нагрузки, недостатком солнечного света и положительных эмоций, распускается целый букет заболеваний. Но все это можно предотвратить, если уже сейчас взяться за свое здоровье и заняться профилактикой.

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ГЕПАТИТ

В этот период увеличивается количество кишечных инфекций, которые проявляются **гастроэнтеритами, колитами, выявляется сальмонеллез, дизентерия**. Отмечается также подъем заболеваемости **гепатитом А** (желтухи).

ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдайте элементарные правила гигиены: мойте руки, не ешьте немытые фрукты, держите в чистоте посуду, кипятите воду для питья... Все вроде об этом знаем с детства, но порой забываем, или времени не хватает. А это так важно!

Храните только в холодильнике молоко, сметану, сырки, творог, салаты, заливные блюда, вареные и ливерные колбасы, пирожные с кремом. В тепле на этих продуктах быстро размножаются болезнетворные микробы! А также следите за сроком годности продуктов.

ОРЗ, ГИПЕРТОНИЯ, ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

ПРОФИЛАКТИКА:

Обязательно 1-2 раза в неделю ешьте мясо, 2-3 раза - рыбу. Каши и фрукты по утрам, и овощи в течение дня. Горячий овощной суп приветствуется, молочные продукты - без сомнения тоже!

И никаких пока диет! Худейте лучше перед пляжным сезоном!

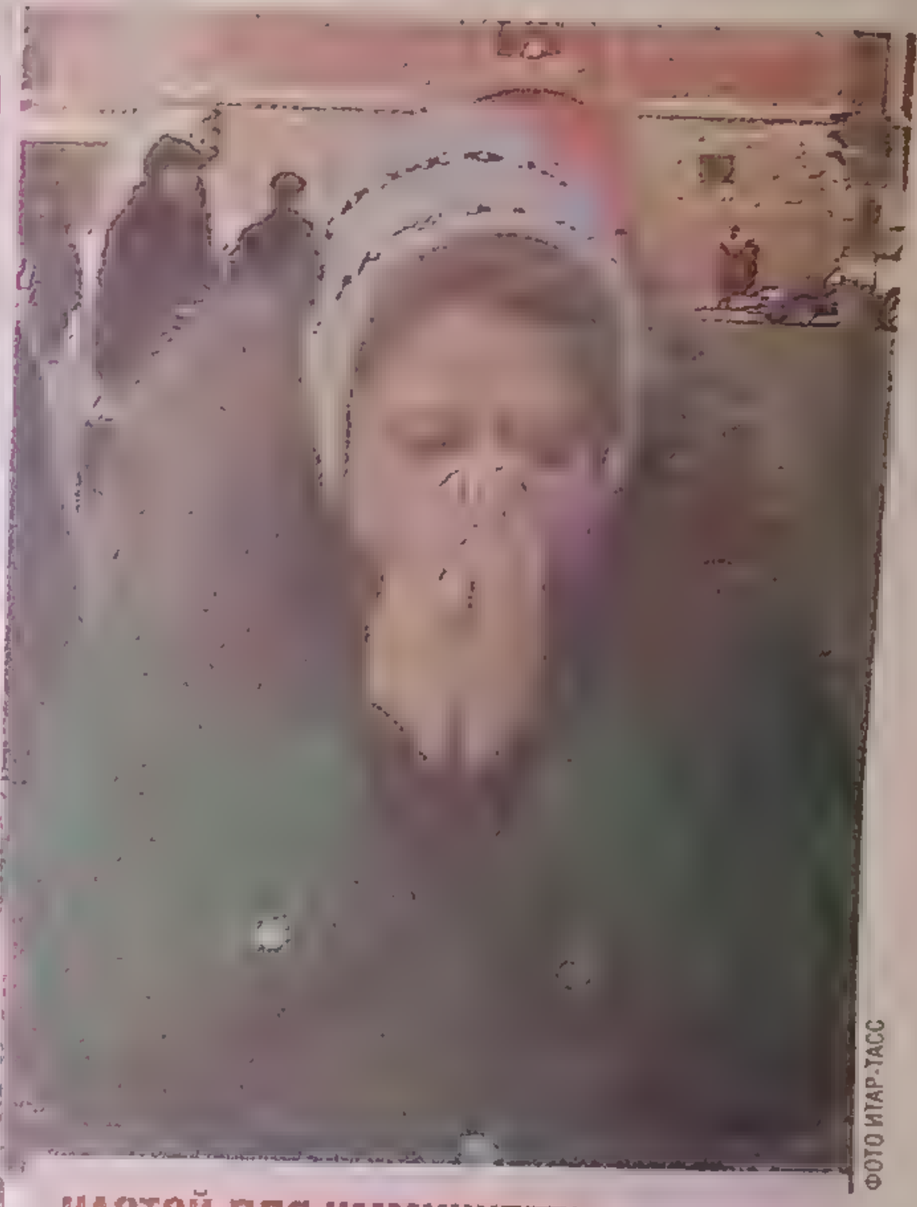


ФОТО ИТАР-ТАСС

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ И ЯЗВА:

ПРОФИЛАКТИКА:

- Вы не забыли, что что вам врач советовал?! С вашими болячками надо поменьше есть острую, маринованную и пряную пищу. Особенно сейчас!
- Приготовьте отвар подорожника - хорошо помогает! Одну столовую ложку сухих листьев настоять 2 часа в 1 стакане кипятка, принимать по 1 столовой ложке за 20 минут до еды 4 раза в день).

НАСТОЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Возьмите в одинаковом количестве корень радиолы розовой, плоды боярышника, шиповника и цветков календулы. Столовую ложку сбора надо залить стаканом кипятка и дать настояться в течение 15 минут. Настой надо принимать утром перед едой в течение месяца.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

В прохладную и сырую погоду, особенно в ночные и утренние часы, могут обостриться **воспалительные заболевания суставов и позвоночника, а также ревматизм.**

ПРОФИЛАКТИКА:

На завтрак обед и ужин - бутерброды и прочая сухомятка? Нет, так не пойдет! Ваши суставы такую еду не оценят. Горячий супчик, вареная курочка, компотик - вот это ваше! А еще побольше фруктов и овощей! Витамины вам сейчас нужны. При этом следите за весом - не налягайте на мучное и сладкое.

Не переохлаждайтесь. Больше двигайтесь. Старайтесь (понятно, что лень) делать лечебную гимнастику. Если есть возможность, купите ортопедические средства (пояса, бандажи, супинаторы, стельки).

Лечебные отвары для профилактики суставных воспалений:

- Листья брусники (2 чайные ложки) залить стаканом воды, довести до кипения на слабом огне, прокипятить 10-15 минут, охладить и процедить отвар. Пить в течение дня.
- Цветки бузины черной (чайная ложка), листья березы (4 чайные ложки), кора ивы (5 чайных ложек). Настой принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.
- Отвар кукурузных рылец (1,5 чайные ложки на стакан воды). Принимать по столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

(8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Ведущая рубрики
Мария БАРАНОВА

«Стала часто простывать, началась бессонница, постоянно раздражаюсь на домашних и коллег. Думала отдохну в новогодние каникулы, но в итоге от отдыха еще больше устала... Что со мной такое?» Евгения Александровна, Самара.

ФОТО ИТАР-ТАСС

ГРУППЫ РИСКА:

- Ликвидаторы аварии на ЧАЭС и лица, проживающие на экологически загрязненных территориях;
- Больные после операции;
- Люди с хроническими воспалительными заболеваниями;
- Работники умственного труда.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- Облучение от компьютеров, телевизоров;
- Частые и длительные стрессы;
- Монотонная напряженная работа;
- Постоянное отсутствие физической нагрузки;
- Отсутствие жизненных перспектив и интереса в жизни;
- Калорийное избыточное питание, приводящее к ожирению;
- Чрезмерное употребление алкоголя;
- Курение;
- Хронические заболевания половой сферы, в том числе хламидиоз;
- Гипертоническая болезнь, вегето-сосудистая дистония и другие сосудистые заболевания.

СИМПТОМЫ:

- Слабость, быстрая утомляемость, расстройство внимания.
- Повышенная раздражимость и неустойчивость эмоционального состояния;
- Повторяющиеся и нарастающие головные боли;
- Расстройства сна и бодрствования в виде сонливости днем и бессонницы ночью;
- Снижение работоспособности.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА:

- Лучший вариант - санаторий или поездка на курорт. Отдыхайте активно - побольше ходите (минимум два часа в день), плавайте, бегайте, занимайтесь гимнастикой.
- Не грузитесь проблемами! Сейчас для вас главное - здоровье!
- Устройте разгрузочную диету. Не ешьте тяжелую пищу. Побольше фруктов!
- Пропейте витамины. Особенно вам нужны такие как B1, B6, B12 и C.
- По возможности общий массаж тела раз в неделю или массаж шеи 3-4 раза в неделю.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Эти витаминные напитки помогут вам без потерь пережить зиму и весну встретить с хорошим настроением без проблем со здоровьем.

- Залейте 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев березы 2 стаканами кипятка, настоять 3-4 часа. Процедите и пейте по стакану 2-3 раза в день.
- Одну столовую ложку сухих плодов рябины заварите стаканом кипятка, дайте настояться около часа, процедите. Выпить настой надо в течение дня.
- 2 ст. ложки ягод черной смородины (сухой или замороженной) залить 2 ст. кипятка и настаивать 1 час. Выпить в течение дня. Ранней весной можно собрать молодые веточки, мелко порезать, отварить в воде 7-10 мин. И пить как чай.
- 40 г плодов шиповника промыть в холодной воде, залить 1 л крутого кипятка и настаивать 8-10 час. Удобно сделать это с вечера, а утром выпить стакан настоя. В отвар можно добавить по вкусу сахар, мед или какой-либо ягодный сироп. Пить надо по половине стакана 3 раза в день до еды. Хранить отвар в холодном месте не более двух дней.
- Настой крапивы двудомной: 3-4 ст. ложки настоять 1-2 часа в литре кипятка и пить по 2/3 стакана настоя 3-5 раз в день, лучше до еды.
- Сок моркови со сливками на завтрак для лечения и профилактики синдрома хронической усталости, а также при понижении зрения.

Надежда Семеновна, г. Астрахань

ГЕОМАГНИТНАЯ АКТИВНОСТЬ

	26	27	28	29	1	2	3
– благоприятный день							
– слабое магнитное возмущение							
– магнитная буря							

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ведущая рубрики
Мария БАРАНОВА

ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ

ЛОСЬОН ОТ ПОКРАСНЕНИЙ

Из сырой картофелины выжать сок и протирать им лицо. Он увлажняет и очень хорошо снимает любые воспаления.

Ольга Николаевна Воронина, г. Ново-Смолино Нижегородской обл.

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

500 РУБЛЕЙ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Возьмите ложку геркулесовой крупы, растительного масла (лучше оливкового), молока, разогретого меда. Все компоненты надо перемешать между собой. Маску нанести на лицо на 20 мин., а затем смыть теплой водой.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ

Эту маску можно сделать из любых фруктов или ягод. Надо плод растолочь в кашицу. Пропитайте марлю соком. Держите ее на лице 15-20 мин.

К фрукту (ягоде) можно добавить ложку сметаны, а также яичный белок (при жирной коже) или желток (при сухой коже).

Разомните спелый банан вилкой и добавьте столовую ложку молока или сливок (для сухой кожи), кефира или сметаны (для жирной кожи). Тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, шею, зону декольте толстым слоем на 15-20 минут. Смыть теплой водой. Макияж можно наносить через 5-7 минут.

МОМЕНТАЛЬНАЯ ПОДТЯГИВАЮЩАЯ

В столовой ложке меда тщательно размешайте 1 каплю аптечного березового дегтя и добавьте желток. Во время процедуры лучше лечь и расслабить все мышцы.

Маску держать около 20 минут (более 30 минут маску держать не рекомендуется). Маску смыть сначала теплой водой, а затем холодной.

ОТ ПРЫЩЕЙ

До и после процедуры желательно тщательно умыться дегтярным мылом.

Для мази от прыщей возьмите 2 пачки стрептоцида (можно купить в аптеке) и разотрите в порошок. Смешайте с баночкой борного вазелина и добавьте 3 капельки йода. Мазь надо наносить на проблемные места и оставить на всю ночь.

Если нужно удалить прыщи на теле (спине, груди, плечах), то после нанесения мази наденьте старую футболку и спите в ней.

Кстати, пятна от мази хорошо отстирываются. За два месяца регулярного лечения можно полностью избавиться от прыщей, которые досаждали годами.

Наталья Владимировна Пацук, г. Красноярск

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

В [illegible] массаж [illegible] зависимости от [illegible] Желаешь [illegible] эффекта расслабления или [illegible] кости. Раздражительность, нервозность лучше всего снимают масла лаванды, [illegible] шалфея, корицы или кедра. А вот масла бергамота, эвкалипта, имбиря и [illegible] наоборот, бодрят.

Массаж с ароматом

1 Смешай 5 капель эфирного масла с 4 чайными ложками оливкового – оно будет служить основой массажного масла.

2 Начни массаж с легкого поглаживания вдоль бровей, продолжи в направлении от носа к ушам, по подбородку, двигаясь наружу.

3 Положив большие пальцы на середину лба (между бровями), сильно надави, затем переведи пальцы чуть дальше, на надбровные дуги, и снова нажми. Обработай таким образом весь лоб до линии роста волос.

Всё для женщины

Другие полезные рецепты и советы читайте в журнале «Всё для женщины» № 9
В продаже с 26 февраля

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА КАРДИОЛОГИИ НАЙДЕН РОССИЙСКИМИ ФИЗИОЛОГАМИ

С 1999 года уже сотни тысяч гипертоников и сердечников самостоятельно избавились от своих неизлечимых болезней, прекратили принимать лекарства. Секрет этого недостижимого для медицины результата очень прост: больные люди устранили причину своих болезней.

Миллионы людей ежедневно принимают тонны таблеток от давления, от сердца. И ни один из них не скажет, что чувствует себя лучше чем, например, год назад. Ничего кроме жизни на таблетках в ожидании неминуемых инфаркта или инсульта врачи людям предложить не могут. Им известно, что от этих «осложнений» не уберегут ни лекарства, ни операции, ни лечение даже и в «кремлевской больнице». Последний пример: экс-главу КГБ В.И.Крючкова лечили от инсульта, а получился обширный инфаркт, ставший причиной смерти. О бессилии перед инсультами и инфарктами они говорят только в узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов, **эффективность лечения** не только **не увеличивается**, но, судя по росту **больничной** летальности, **даже уменьшается**»*. (Из выступления академика Е. И. Чазова на Российском конгрессе кардиологов)

Мало кто знает, что **медицине неизвестны причины** возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ): гипертонии, ИБС, инсультов, инфарктов. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, не зная причины болезней, она не может их вылечить. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов – снятию сердечной боли или снижению давления.

Народ давно понял, что «Все болезни от нервов». Любой человек знает, что инфаркты миокарда, как правило, случаются в результате стресса. Кардиологи же за причину ССЗ продолжают выдавать атеросклероз и повышенное содержание в крови холестерина, несмотря на опубликованные в 2003г. в «Медицинской газете» данные, доказавшие, что к росту смертности от ССЗ не имеют прямого отношения ни ожирение, ни курение, ни повышение холестерина и что **причину ССЗ надо искать в последствиях стрессов**.

Именно в этом направлении последние девять лет в Самаре под научным руководством одного из основателей космической медицины, академика Российской Академии медицинских наук Н.А. Агаджаняна работала группа физиологов и инженеров, которой удалось:

– теоретически и практически доказать, что причиной ССЗ является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, постепенно нарастающее **в результате стрессов** и порождающее постоянное сужение (спазм) всех микрососудов;

– создать простое устройство (капнометр), позволяющее диагностировать ССЗ в скрытой стадии и провести их реальную профилактику;

– создать и запатентовать устройство (капникатор) и методику, позволяющие за несколько месяцев совершенно не обременительных процедур устранить причину ССЗ – «успокоить нервы» – снять спазм микрососудов, восстановить нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени и других органов.

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре **«Выход из тупика»** и в научной монографии. Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) · две золотые и серебряную медали.

Главной своей наградой ученые считают благодарность людей, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, а ныне забывших о **гипертонических кризах, приступах стенокардии и аритмии, о бессоннице, мигрени, одышке…**, людей, **которые прекратили принимать фармпрепараты**, быстро преодолели последствия **инсультов и инфарктов** и застраховались от них в будущем.

К сожалению, комплекс «Самоздрав» распространяется только посредством рекламы и пока полностью соответствует своему названию: человек **сам** принимает решение и **сам себя** делает здоровым. А здравоохранение, через которое комплекс дошел бы до миллионов, нуждающихся в нем людей, несмотря на неоднократные обращения авторов (в Минздрав, в институт академика Чазова …), делает вид, что ничего о нем не знает. И продолжает «борьбу с гипертонией» сосудорасширяющими препаратами, которые, при регулярном приеме обескровливают мозг – резко ускоряют отмирание его клеток, а при минимальной передозировке **сами вызывают** ишемические **инсульты**.

Ю. Михайлов

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА

СПАСЕНИЕ ОТ ТАБЛЕТОК, ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

Принимая препараты для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, вы лишь на время расширяете сузившиеся с возрастом кровеносные сосуды, почему и снижаются нагрузка на сердце и давление.

Каждая таблетка – это не только отравление организма, но и шаг в **тупик, заканчивающийся или инсультом, или инфарктом.** Чтобы обходиться без таблеток, нужно одно – вернуть сосуды в их естественное – расширенное состояние.

Именно это за 4-10 месяцев надежно достигается очень простой, по 30 минут в день, домашней процедурой **с комплексом «Самоздрав»** (капнометр + капникатор), созданным академиком РАМН Н.А. Агаджаняном и его самарскими коллегами.

www.samozdraw.ru

Комплекс (капникатор, капнометр, инструкция, книга) продается в павильоне №13 "Здоровье" **ВВЦ (ВДНХ) и в магазинах "Медтехника"**, в т.ч.: Москва тел; 1352170, 5101010, 7969531; С.-Петербург 5580608, 7640101, 3319080; Владивосток 300496; Волгоград 270810; Воронеж 372905; Екатеринбург 2574037; Казань 5109858; Краснодар 2554495; Красноярск 437430; Н.-Новгород 4328614; Новосибирск 3463248; Оренбург 723454; Пермь 2364825; Саратов 231269; Ростов-н/Д 2990872, 2432683; Тольятти 229147; Тюмень 368848; Уфа 2633927; Челябинск 2607293; Ярославль 723355 и др.

Адрес для заказов (открыткой) **комплекса** (наложенным платежом **580** рублей) или **книги** (бесплатно): 443051, г. Самара, ул. Строителей 33/4, НПП "Самоздрав".

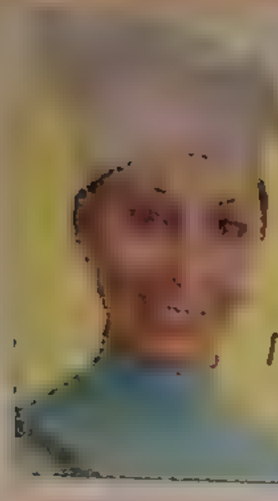
E-mail: samozdraw@samtel.ru

Телефоны в Самаре (заказы, справки): (846) 9314277, 9544558., 2417041

СЭЗ 63.СЦ.04.961.П.009903.11.06

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ БУТЕРБРОДНОГО МАСЛА

500 РУБЛЕЙ



Сегодня, мы печатаем рецепты нашей читательницы Ланы Ишановой. Она делится секретами быстрых и вкусных бутербродов. Перекусывайте с удовольствием!

Ведущая рубрики
Юлия КАРЗИЕР

ФОТО ИТАР-ТАСС

СЕЛЕДОЧНОЕ

НУЖНО:

- сливочное масло – 100 г
- сельдь (филе) – 30 г
- горчица – по вкусу
- зеленый лук – по вкусу

Филе сельди протрите через сито, измельчите лук, взбейте размягченное масло и все перемешайте.

ИЗ КИЛЬКИ

НУЖНО:

- сливочное масло – 100 г
- консервированная килька – 5-6 шт.
- сок лимона – по вкусу

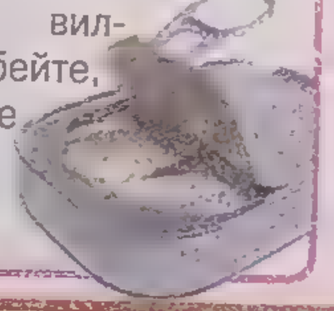
Очистите кильку от костей, протрите через сито, соедините с размягченным маслом, заправьте соком лимона.

ШПРОТНОЕ

НУЖНО:

- сливочное масло – 100 г
- шпроты – 10-12 шт.
- соль – по вкусу

К размягченному маслу добавьте шпроты, размятые вилкой, взбейте, посолите по вкусу.



ГОРЧИЧНОЕ

НУЖНО:

- сливочное масло – 100 г
- горчица – по вкусу
- соль – по вкусу

К размягченному взбитому маслу добавьте горчицу, соль.

ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

НУЖНО:

- сливочное масло – 100 г
- копченая рыба – 30 г
- хрен – по вкусу
- майонез – 1 ч. л.
- соль – по вкусу

К взбитому размягченному маслу добавьте измельченную рыбу (без костей и без кожи), майонез, заправьте тертым хреном.

Л.А. Ишанова, г. Волгоград

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

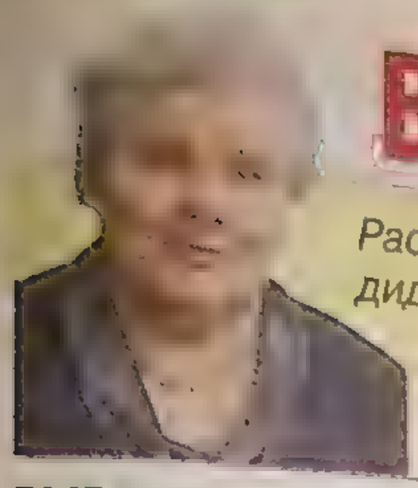
ОВОЩЕРЕЗКА NICER DICER «Найсер Дайсер» (хит сезона)

Незаменимый помощник на кухне. Безопаснее ножа. Отлично подходит для резки лука, перца, сельдерея, томатов, вареных яиц, свежей зелени, сыра и чеснока. Уменьшает время приготовления. Нарезает одним быстрым движением крупно и мелко, измельчая продукты за минуты и даже секунды. Вы просто помещаете продукты в «Найсер Дайсер» и прижимаете крышкой. Но и это не все!!! То, что Вы измельчили, попадает в специальный контейнер, поэтому на столе у Вас будут чистота и порядок. Процесс готовки превращается в удовольствие. Дайте глазам отдохнуть во время резки лука – больше не будет слез и опасности порезаться, ведь Ваши пальцы никогда не касаются лезвий. Контейнеры «Найсер Дайсер» могут использоваться для хранения нарезанных продуктов.

Купите «Найсер Дайсер», и у Вас появится преимущество по сравнению с другими способами резки: не будет слез, сбережете руки от порезов, будете измельчать продукты без особых усилий. Уникальный дизайн подойдет для кухни. При каждом использовании Вы экономите свое время и деньги, после использования достаточно сполоснуть овощерезку в мыльной воде, и она опять готова к работе. Овощерезка Nicer Dicer – вот кухонная принадлежность, которую вы ждали, по удивительно низкой цене – **1349 руб.** За эту цену вы дополнительно получаете вторую сменную насадку, для более мелкого нарезания, и второй контейнер.

Адрес для заказов: 302006, г. Орел, а/я 3 (НС), отдел «Товары почтой»; по многоканальным телефонам 8 (4862) 36-90-35, 43-50-77; на сайте www.zacaz.ru. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Не оплачивайте посылку сегодня, оплатите ее при получении на почте. Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 120 рублей. Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта», ОГРН 1055742019816

ВЫРАЩИВАЕМ ПЕРЕЦ



Рассказывает кандидат сельскохозяйственных наук
Евгения АНДРЕЕВА

ВЫБИРАЕМ СЕМЕНА

Суперранние сорта (до 100 дней от всходов до спелости) и среднеранние (101-120 дней) – для открытого грунта, временных укрытий. Среднеспелые (121-135 дней) и поздние (136-150 дней) – для теплиц. Данные о скороспелости - на пакетах с семенами.

Семена перца всходят 7-14 дней. Возраст рассады для теплиц - 50-55 дней, а для открытого грунта 45-50 дней. Высевают семена для теплиц в начале марта, а для открытого грунта в последнюю декаду.

САЖАЕМ

Для выращивания хороши пойменные почвы, черноземы. Внесите удобрения и перегной. В открытом грунте перец разместите на солнечных участках.

К посадке рассада должна быть крепкой, высотой 20-25 см с 7-10 листьями и бутонами. Рассаду в открытый грунт и в теплицы высаживайте с расстоянием 45-60 см. Густота посадки в открытом грунте низкорослых сортов, с высотой куста 40-60см (Ерошка, Змейка, Фунтик) – 8-12 раст/м2; в защищенном грунте – 3-5 раст/м2. Не углубляйте растения в лунки.

Плоды перца любят тепло. И в Нечерноземье в открытом грунте может не вызреть. Используйте теплицы или временные укрытия.

УХАЖИВАЕМ ЗА РАСТЕНИЯМИ

Регулярно поливайте, рыхлите почву. Подкармливайте каждые 2 недели комплексными удобрениями (30-50г на 10 л воды, иногда - органическими (навозной жижей с разведением 1:5) птичьим пометом (1:20) Поливайте под корень. Рыхлите осторожно: корневая система близка к поверхности.

НАША СПРАВКА

Перец по содержанию питательных веществ - в числе первых среди овощных культур. Плоды богаты сахарами, белками, солями калия, натрия, железа. Насыщены витаминами.

Сладкий перец используют как противоцинготное средство, при атеросклерозе, гипертонии. Острый широко используется в медицине: при желудочно-кишечных расстройствах; как согревающее и раздражающее средство при ревматизме, радикулите, невралгии, миозите.

ВНИМАНИЕ

- Не выращивайте рядом перец сладкий и острый - плоды сладкого могут стать жгучими.

Если плоды красного перца снять с куста недоспелыми, урожай будет больше.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ВЬЮЩАЯСЯ ЗЕМЛЯНИКА

- вьется, как виноградная лоза
- плодоносит с июня по октябрь
- многолетний сорт
- можно высаживать как на огороде, так и на балконе
- ремонтантная
- морозостойкая

5 САЖ. – 519 руб.
10 САЖ. – 799 руб.

ЗЕМЛЯНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле;
- сроки посадки – апрель-май

5 САЖ. – 499 руб.
10 САЖ. – 789 руб.

Россия, «ВЕЦКО», а/я 144, г. Белгород, 308000
(495) 648-00-70,
(4722)-32-57-18 (Россия)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май).
Вместе с саженцами Вы ... инструкцию, следуя которой Вы ... получите превосходный урожай! www.vecko.ru

Код | Название товара | Цена | К-во
101 | ВЬЮЩАЯСЯ ЗЕМЛЯНИКА
102 | ЗЕМЛЯНИКА «ГИГАНТА»

почтовый индекс | телефон
область | район | город
улица | дом
Ф.И.О

ООО «Вецко» 308000 г Белгород, Соборная пл , 3, оф 101 ОГРН 1073123022669

ЛУННО-ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА МАРТ

Название овощных культур	Дни, благоприятные для высадки на рассаду семян и посадки овощных культур
Баклажаны	15, 16, 19, 20
Бобы, горох, фасоль	15, 16, 19, 20
Кабачки, патиссоны, тыква	15, 16, 19, 20
Капуста белокочанная, цветная	11, 12, 15, 16, 19, 20
Картофель	24, 25, 26 (I-пол. дня), 29, 30, 31 (I-пол. дня)
Кукуруза, рожь, овес, ячмень	11, 12, 15, 16
Лук и чеснок на перо	11, 12, 15, 16, 19, 20
Лук и чеснок на луковицу	24, 25, 26 (I-пол. дня), 29, 30, 31 (I-пол. дня)
Морковь	24, 25, 26 (I-пол. дня)
Огурцы	11, 12, 15, 16
Пастернак	24, 25, 26 (I-пол. дня), 29
Перец	15, 16, 19, 20
Подсолнечник	22, 23, 24, 25, 26 (I-пол. дня), 29, 30, 31 (I-пол. дня)
Свекла, редис, репа, брюква	24, 25, 26 (I-пол. дня), 29, 30, 31 (I-пол. дня)
Салат листовой и кочанный, щавель, шпинат	11, 12, 15, 16, 19, 20

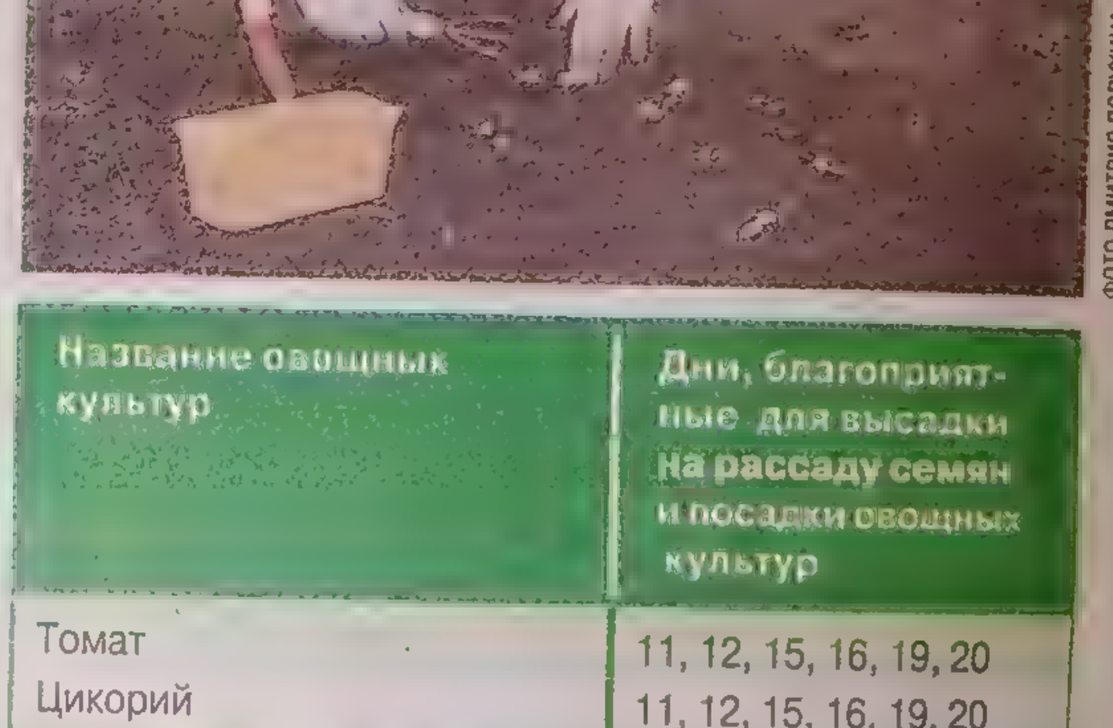


ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Название овощных культур	Дни, благоприятные для высадки на рассаду семян и посадки овощных культур
Томат	11, 12, 15, 16, 19, 20
Цикорий	11, 12, 15, 16, 19, 20
Цветы и газонные травы	11, 12, 15, 16, 19, 20

Название плодовых деревьев и ягодных кустарников	Дни, благоприятные для посадки деревьев, кустарников и вьющихся растений
Абрикос, айва, вишня, груша, инжир, слива, хурма, яблоки	15, 16, 19, 20, 24, 25, 26 (I-пол. дня), 29, 30
Виноград, хмель и другие вьющиеся растения	10, 11, 12, 15, 16, 19, 20
Грецкий орех	24, 25, 26(I-пол. дня), 29, 30, 31(I-пол. дня)
Ежевика, крыжовник, малина, смородина	15, 16, 19, 20
Земляника, клубника	24, 25, 26(I-пол. дня), 29, 30
Жимолость	10, 11, 12, 15, 16, 19, 20
Шиповник	10, 11, 12, 15, 16, 19, 20

ФОТО ДМИТРИЯ ПОЛУХИНА

Наименование работ	Дни, оптимальные для проведения агротехнических работ
Вспашка, культивация, окучивание, рыхление	22, 23, 27, 28
Обрезка стеблей, ветвей и побегов, прополка, опрыскивание против вредителей и болезней	22, 23, 27, 28
Полив растений	2, 3, 6 (II-пол. дня), 7, 8 (I-пол. дня), 11, 12, 15, 16, 19, 20, 24, 25, 26 (II-пол. дня), 29, 30, 31 (I-пол. дня)
Подкормка растений удобрениями	24, 25, 26 (II-пол. дня), 29, 30, 31 (I-пол. дня)
Прививка растений	11, 12, 15, 16
Сбор плодов растений	22, 23, 27, 28
Сбор лекарственных трав	9, 10, 13, 14, 17, 18
Заготовка хвороста, дров	22, 23, 27, 28
Консервирование плодов растений	20, 21, 22, 25 (II-пол. дня), 26, 27, 30 (II-пол. дня)
Дни, нежелательные для контакта с растениями:	5, 6, 9, 10, 13 14, 15 (I-пол. дня), 20, (II-пол. дня), 23, 24, 25 (I-пол. дня), 28, 29, 30 (утро).

Однако в указанные дни можно заниматься агротехническими мероприятиями.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

- **КАК ЛУЧШЕ ВЫРАЩИВАТЬ ОВОЩИ?**
- **КАК УСТРОИТЬ НА ОКНЕ НАСТОЯЩИЙ ОГОРОД?**
- **КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛИВАТЬ КАПУСТУ, ОГУРЦЫ И ПОМИДОРЫ?**

На эти и другие вопросы **в субботу, 1 марта** читателям «Народного Совета» ответит заведующий кафедрой овощеводства Московской сельскохозяйственной академии им. К.А. Тимирязева Юрий Андреев.

Звоните и задавайте вопросы Юрию Михайловичу с 12:00 до 14:00 по телефону: 8-800-200-27-28.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЦВЕТОВОДАМ В МАРТЕ...

ФОТО ВЛАДИМИРА КАЛЬНИНА

В середине марта следует начинать выращивание георгин, гладиолусов, бегоний.

Клубни бегоний и георгин вынесите на светлое теплое место, осмотрите, удалите засохшие, гнилые корешки и заложите на проращивание в емкость с землей, содержа во влажном состоянии.

Для размножения, отросшие до 10 см ростки выломайте рукой у основания, а лучше – при помощи острого садового ножа вырежьте вместе с небольшим кусочком клубня (пяткой), высадите в стаканчики, заполненные песчано-торфяной смесью, и часто поливайте.

Клубнелуковицы гладиолусов погрузите в фиолетовый раствор марганцовки на 15-20 минут. Помойте под краном, посушите.

Внимательно осмотрите луковицы, пораженные паршой (черные заглубленные пятна) места вырежьте острым садовым ножом и обработайте поверхность зеленкой. Затем луковицы разложите на проращивание в сухом виде. Важно не спутать сорта.

...И ДАЧНИКАМ

В последние годы купить можно практически все: от последних цветочных новинок до свеклы или лука-порея. Но те, для кого «домашнее земледелие» в радость, дождались, наконец, мартовской посевной.

Талая вода затянет семена в почву на нужную глубину. Поэтому до появления всходов постарайтесь поливать почву только чистой водой, лучше всего - талой.

И лучше не используйте никаких растворов удобрений или микроэлементов: они замедляют прорастание. Кстати, по этой же причине лучше не замачивать семена в этих растворах.

Отсутствие всходов обычно списывают на качество семян. Но многие факторы способны погубить вполне всхожее и даже прорастающее семечко. Это пересыхание верхнего слоя почвы или, наоборот, избыток влаги, повышенная концентрация солей, слишком глубокий посев или, наоборот - слишком плотный грунт.

Довсходовую гибель проростков может вызвать инфекция, занесенная с семенами или почвенной смесью.

Переувлажнение почвы в сочетании с пониженной температурой приводит к загниванию семян.

Впрочем, если мы все сделали правильно и семена были кондиционными - дней через пять—десять появятся новорожденные растения.

Основной их потребностью станет свет. Плюс, конечно, влага, воздух, минеральные вещества, тепло и суточные колебания температуры.

Подготовил Борис ПЯСИК

№ 9 / 26 февраля – 3 марта 2008 г.

ЧТОБЫ МЕБЕЛЬ ДОЛГО СЛУЖИЛА

Здравствуйте, дорогие наши читатели. Чувствуется приближение весны: много советов по очищению дома и наведению лоска в своем гнездышке. Например, Елена Анатольевна Стрюкова из Тобольска подробно описала, как лучше всего можно обновить мебель.

Ведущая рубрики Жанна ШМЕЛЕВА

Для мебели одинаково вредны и повышенная сухость, и сырость. Сокращают ее век пыль, близость батарей и даже прямые солнечные лучи.

• **НЕПОЛИРОВАННУЮ (МАТИРОВАННУЮ) МЕБЕЛЬ** чистите сухой и мягкой тряпкой, раз в неделю - пылесосом с мягкой насадкой. При сильном загрязнении - помойте теплой мыльной водой. Не пользуйтесь для такой мебели полирующими средствами. На поверхности останутся жирные пятна.

• **ЛАКИРОВАННУЮ И ПОЛИРОВАННУЮ МЕБЕЛЬ** протирайте ежедневно мягкой чистой тряпкой, а лучше ворсистой салфеткой. В продаже есть препараты для обновления и чистки мебели: жидкости, пасты, эмульсии, аэрозоли. Можно вскипятить стакан пива с кусочком воска и нанести чуть теплую массу на мебель, дать ей высохнуть, а затем натереть шерстяной тряпкой. Или воспользуйтесь растительным маслом, лучше всего репейным. Несколько капель капните на вату и заверните ее в старый носок. Масло должно лишь слегка просачиваться. Этим тампоном протрите мебель.

• **МЕБЕЛЬ КРАСНОГО ДЕРЕВА** протирайте хорошо отжатой тряпкой.

• **Обивку МЯГКОЙ МЕБЕЛИ** чистите пылесосом или щеткой. Пылесосом водите полосами в одном направлении. Щетку оберните марлей, смоченной водой (1 ч. л соли на 1 л воды).

• **ПЛЮШЕВУЮ ИЛИ БАРХАТНУЮ ОБИВКУ** нельзя пылесосить, чистить щеткой. Нужно протирать ткань по ворсу мягкой тряпочкой, смоченной в теплой воде. Жирные пятна выводят очищенным бензином. При этом следите за тем, чтобы бензин не попал на деревянную поверхность мебели.

• Потускневшие и потемневшие **МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ДЕТАЛИ МЕБЕЛИ** можно чистить смесью из нашатырного спирта (30 г), мела или зубного порошка (15 г) и воды (50 г). Жидкость взболтайте, намочите в ней фланелевую тряпочку и протрите фурнитуру. Суконкой натрите очищенный металл до блеска. Такой же эффект дадут питьевая сода, лимонный сок, разрезанная пополам луковица. Полируйте детали после чистки мелом, смоченным спиртом и водой (2:1).

• **КУХОННУЮ МЕБЕЛЬ** моют раствором стирального порошка. Применение соды, мыла, горячей воды приводит к потускнению краски.

• **ХОТИТЕ ВЫБИТЬ ПЫЛЬ ИЗ ДИВАНА, КРЕСЕЛ?** Накройте их тряпкой, смоченной в растворе из 1 л воды и 1 ст. л уксуса. По мере загрязнения полощите ее в чистой воде и опять смачивайте в растворе.

ФОТО АЛЕКСАНДРА ТКАЧЕВА

Елена Анатольевна Стрюкова, г. Тобольск Тюменской области

СУДОКУ ОТ ГАЗЕТЫ

			3		2			
		6	4		9	5		
	4	1				2	6	
7	6		1		4		8	3
				8				
4	9		2		7		5	6
	2	5				3	9	
		9	5		1	6		
			6		3			

Все, что вам нужно сделать, – это заполнить пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и даже в каждом из девяти квадратиков (3х3) не повторялась ни одна цифра.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Людмила Гвоздева из города Кизел Пермского края собирает полезные рецепты и некоторые из них решила написать:

• Пятна от ржавчины убираю, смешивая соду с нашатыркой, добавляя воду (в пропорции 1:1:2).

• Чтобы сделать отбеиватель, возьмите 500 г хлорки и пачку кальцинированной соды, разбавьте в ведре горячей воды, кипятите 15 минут и дайте настояться. Процедите.

• Белые носки, гольфы, колготки отлично отстираются, если их сначала замочить на 1-2 часа в воде, в которую добавлены 1-2 ст. л. борной кислоты.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ВАШИ ОБЪЯВЛЕНИЯ КРУГЛОСУТОЧНО ПО ТЕЛЕФОНУ (8-800) 200-27-28. ПО РОССИИ ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ЕЩЕ В ПРОДАЖЕ!

К ГАЗЕТЕ №1 2008

ПРИЛОЖЕНИЕ НАРОДНЫЙ СОВЕТ

100 ответов юристов

КАК РАССЧИТАТЬ КВАРТПЛАТУ ЛЬГОТНИКАМ стр. 6

КТО ВОЗВРАЩАЕТ

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ | РАБОТА | ФИНАНСЫ | ЖИЛЬЕ | СЕМЬЯ

- КАК ВЕРНУТЬ ЛЬГОТЫ НА ПРОЕЗД 15
- КОГДА ВЫПЛАТЯТ КОМПЕНСАЦИИ ВКЛАДЧИКАМ СБЕРБАНКА 25
- ПРИВАТИЗАЦИЯ ЖИЛЬЯ ЗАВЕРШИЛАСЬ?.....4
- КОМУ СНИЖАЮТ НАЛОГ НА ЗЕМЛЮ 26
- НУЖНО ЛИ ПЛАТИТЬ ЗА ЛИФТ ЖИЛЬЦАМ ПЕРВЫХ ЭТАЖЕЙ 7
- ЕСЛИ ОТЦУ НЕ ПОЗВОЛЯЮТ ВИДЕТЬ РЕБЕНКА 29
- МОГУТ ЛИ ЗАСТАВИТЬ

САМ СЕБЕ АДВОКАТ 6

500 вопросов ответов!

Спецвыпуск-2008 НАРОДНЫЙ СОВЕТ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС

РАБОТА И ЗАРПЛАТА

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ

НАШИ ФИНАНСЫ

ЗЕМЛЯ И ЛЮДИ

СЕМЕЙНЫЙ ВОПРОС

НАСЛЕДСТВО И НАСЛЕДНИКИ

ОБРАЗЦЫ ЖАЛОБ И СУДЕБНЫХ ИСКОВ

НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Обрести гармонию внутри себя

Климаксан

комплексное гомеопатическое лекарственное средство, разработанное для устранения проявления климакса

ПОМОГАЕТ:

- устранить приливы, потливость, приступы сердцебиения, головную боль, головокружение,
- улучшить настроение, нормализовать сон,
- состоит из природных компонентов,
- может применяться в течение длительного периода,
- не имеет побочных действий,
- удобен в применении и доступен всем.

Рег. уд.: Р № 001418/01-2002, Р № 001418/02-2004
Реклама

КЛИМАКСАН поможет легче перенести многие неприятные моменты климактерического периода и оставаться красивой и молодой еще долгие годы.

Информация по телефону: (495) 688-92-07 www.materiamedica.ru

Жизнь вновь наполнится радостью

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

26 февраля - день преподобных Зои и Фотинии (Светланы).

27 февраля – память преп. Марона, пустынника Сирийского. Ему молятся в горячке, лихорадке, припадках, и при бесновании.

1 марта – Вселенская родительская (мясопустная) суббота. В этот день, словно в последний день мира, Церковь приглашает нас помолиться обо всех умерших в вере. Молением об упокоении усопших Церковь напоминает о неизбежной кончине и предстоящем от неподкупного Судии испытании, чтобы подготовить к подвигам предстоящего спасительного поста.

Память священомученника Ермогена, патриарха Московского и всея Руси, чудотворца. Святитель был выдающимся деятелем смутного времени.

2 марта — начинается неделя мясопустная. Церковь подводит нас духовно к той последней грани, которая отделит царство истории от Царства Божия, время от вечности.

3 марта — начинается сырная седмица. Церковь постепенно готовит верующих к Великому посту. В эту неделю запрещается вкушение мясной пищи, дозволяется пища молочная, сыр, яйца.

ЗВОНИТЕ И ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ:

8-800-200-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!

Для писем: 127287, МОСКВА, а/я 3

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 4 марта 2008 ГОДА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила:

В нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС».

Заполните купон участника (слева). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация которую вы внесете в купон участника конкурса СОВЕТская заначка, держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: 127287, г. Москва, а/я 3 .

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей» – ждите. Свой приз вы получите в течение 1 - 1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: Л. Ишанова, г. Волгоград (стр. 18).

КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

СОВЕТская ЗАНАЧКА 500 РУБЛЕЙ

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ГАЗЕТУ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Индекс — 84710 в каталоге агентства «Роспечать»

Индекс — 84710 в объединенном каталоге «Пресса России»

Индекс — 12564 в каталоге «Почта России»

По всем вопросам, связанным с подпиской на почте, звоните Ольге Орловой по телефону: 8-800-200-77-72, ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ.

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия РФ Свидетельство ПИ № ФС77-30023

«Народный совет» № 9 (199).

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

BAUER РОССИЯ

Учредитель и издатель: ООО «ЛогосМедиа**Главный редактор:** Антон Клюев**Дизайн и верстка:** Сергей Минченков, Кирилл Бондарев**Редакция:** Мария Баранова, Наталья Волостникова (зам. главного редактора), Юлия Карзиер, Вячеслав Нечаев, Ирина Печерская, Жанна Шмелева, Лариса Пяткина**Издатель:** Инго Клаус**Дирекция:** Татьяна Абакумова, Сергей Алексеенко, Кезс ван дер Колк, Валентина Лавыгина**Распространение:** ООО «ТДС»Тел. (495) 974-7608; факс (495) 974-8891; e-mail: tds@bauerrussia.ru

Заключение договоров: Ольга Яскевич**Служба подписки:** Ольга Орлова, тел. 8-800-200-77-72**Подписка с любого месяца на почте:**по объединенному каталогу «Пресса России» и каталогу агентства «Роспечать» индекс 84710,по каталогу российской прессы «Почта России» индекс 12564**Размещение рекламы:**Елена Кондрат – тел. (495) 974-73-83, доб. 14-98;**e-mail:** ekondrat@bauerrussia.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», 214020, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86Тираж 279 400 экз. Заказ № 00141Подписано в печать. 20.02.2008 г.**Адрес редакции, издателя:** 127015, Москва, Вятская ул., д. 49.Тел. (495) 974-74-03www.bauerrussia.ru**e-mail:** logos@narsovet.ruЦена свободная

4 602445 000339 08009